

15.02.2012 - 16:21 Uhr

## Karneval ohne Kater: Gesundheitsportal mit Anti-Kater-Tipps für den Morgen danach

Köln (ots) -

Karneval, Fastnacht, Fasching - welcher Jeck und Narr kennt das nicht: Glühen abends die Bäckchen vom Feiern und Schunkeln, brummt morgens der Schädel vom Alkohol. Zu den Kopfschmerzen gesellen sich dann auch noch ein ausgeprägtes Trägheitsgefühl und ein flauer Magen - Symptome, die man den ganzen Tag mit sich schleppt. Damit der nächste Kater nicht ganz so weh tut, bietet das Gesundheitsportal Onmeda unter [www.onmeda.de/aktuelles/im\\_fokus/anti\\_kater\\_tipps.html](http://www.onmeda.de/aktuelles/im_fokus/anti_kater_tipps.html) Anti-Kater-Tipps für den Morgen danach.

Die sicherste Maßnahme gegen den gefürchteten Brummschädel lautet natürlich: gar keinen oder nur sehr wenig Alkohol trinken. Wer nicht auf Sekt oder ein leckeres Bier bei der Karnevalssause verzichten möchte, der sollte über die Ursachen des Katers Bescheid wissen, um diesen wirksam zu bekämpfen. Ein Großteil der Kater-Beschwerden entsteht nämlich durch giftige Abbauprodukte des Alkohols. Dazu kommt, dass Alkohol die Urinausscheidung verstärkt, sodass der Körper förmlich austrocknet. Mangelt es dann noch an Schlaf, ist der Kater samt Nachdurst und Müdigkeit vorprogrammiert.

Jecken und Narren, die Karneval ordentlich "begießen" möchten, sollten also entsprechend vor- und nachsorgen:

Vor der Party - dem Kater vorbeugen

- Alkohol in Maßen statt Massen: Lieber ausgelassen feiern anstatt unkontrolliert trinken.
- Sündigen erlaubt: Vor und während des Trinkgelages fettreich essen - das verzögert die Alkoholaufnahme ins Blut. Die Folge: Der Blut-Alkoholspiegel steigt weniger schnell an.
- Die Mischung macht's: Neben Alkohol ausreichend Wasser oder Nichtalkoholisches trinken.
- Hochprozentiges meiden: Finger weg von Schnäpsen, Wodka & Co.

Nach der Party - Mittel gegen den Kater

- Brand löschen: Flüssigkeitsverlust des Vortages wieder ausgleichen.
- Einmal lüften, bitte: Raus in den Wald und kräftig durchatmen belebt den Geist.
- Ablegen: Ob Bett oder Couch, Erholung und Schlaf machen wieder fit.
- Gegen den Schmerz: Dröhnt der Kopf zu sehr, können Schmerzmittel helfen.

Über Onmeda

Onmeda bietet umfangreiche und hochwertige Inhalte rund um die Themenfelder Medizin & Gesundheit und zählt mit 1,93 Millionen Unique Usern (AGOF internet facts 2011-10) zu den führenden Gesundheitsportalen in Deutschland. Die Onmeda-Redaktion setzt sich aus erfahrenen Medizinredakteuren und Ärzten zusammen, die neutral und unabhängig über aktuelle Gesundheitsthemen informieren. Die hohe Qualität von Onmeda spiegelt sich auch in der mehrfachen Zertifizierung des Portals wider (afgis-Qualitätslogo, HONcode). Onmeda gehört zur gofeminin.de GmbH, die mit gofeminin.de die deutschsprachige Website von aufeminin.com, Europas führender Online-Plattform für die weibliche Zielgruppe, anbietet. Das Unternehmen betreut darüber hinaus bildderfrau.de, das Online-Portal von Deutschlands größter Frauenzeitschrift BILD der FRAU. Die gofeminin.de GmbH gehört zur französischen aufeminin.com S.A., an der die Axel Springer AG mehrheitlich beteiligt ist.

Pressekontakt:

Tobias Trodler  
[presse@gofeminin.de](mailto:presse@gofeminin.de)  
Tel.: +49 (0) 22 03 / 20 25-321  
gofeminin.de GmbH  
Stollwerckstraße 7a  
D-51149 Köln