Tipps für Gelegenheitstrinker – für einen angenehmen Start ins Jahr 2021

So vermeidet man das böse Erwachen

Kater am Morgen bringt nur Sorgen!

Wer trinkt, sollte nicht rauchen. Das kann Kopfschmerzen verschlimmern.

An Silvester fließt der Alkohol bekanntlich in Strömen. Selbst wer im Laufe des Jahres nicht viel trinkt – oder vielleicht auch gar nicht – sagt zum obligatorischen Glas Sekt um Mitternacht selten „Nein". Wer nur einen geringen Alkoholpegel gewöhnt ist oder doch mal zu tief ins Glas geschaut hat, dem droht am nächsten Morgen eine unangenehme Überraschung: Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Erschöpfung zwingen Betroffene oft wieder zurück ins Bett. Damit man sich am nächsten Tag nicht ganz so schlecht fühlt, gibt es ein paar Tipps und Tricks, dem Kater vorbeugen.

Das richtige Getränke

Beim Trinken gilt es vor allem, auf die Qualität des Alkohols zu achten. **Ein hochwertiger Weißwein sorgt etwa für geringere Kopfschmerzen als billiger Spiritus, der Methanol enthält.** Dieser Zusatzstoff ist zum größten Teil dafür verantwortlich, dass die Übelkeit einsetzt. Besonders bei Mischgetränken sollte man darauf achten.

Apropos Mischen: Zu viele verschiedene Fuselsorten vermeidet man besser. Wer bei einer bleibt, kann sich am nächsten Tag über einen leichteren Kater freuen. Zusätzlich **„bewaffnet" man sich immer mit einer Flasche Wasser, um einer Dehydrierung vorzubeugen.** Wasser gleicht nur den Flüssigkeitsverlust aus, sondern verdünnt auch den Alkohol im Blut. Vorsichtig ist man besser auch bei Getränken, bei denen man den Alkohol kaum mehr schmeckt. Federweißer, andere süße Weine, gut gemischte Liköre oder aber auch der Glühwein verleiten gern dazu, dass man mehr zu sich nimmt. So wird aus dem an sich leckeren Getränk ein hinterhältiger Angriff auf das Wohlbefinden.

Zucker- und kohlensäurehaltige Getränke verstärken die Wirkung des Alkohols!

Fettreiche Silvester-Ernährung

Wer sich vor dem Trinken mit den richtigen Mahlzeiten quasi „vorbereitet", der hat es am nächsten Morgen ebenfalls ein bisschen leichter. Das sollte am Silvesterabend tatsächlich kein Problem sein: **Fettreiche Speisen hindern den Alkohol daran, zu schnell ins Blut zu gelangen.** In der Zwischenzeit kann der Körper schon mit dem Abbau beginnen. Auch während des Trinkens achtet man am besten darauf, immer wieder ein paar kleine Happen zu essen.

Fakt

Aufgrund des Alkoholkonsums gilt Silvester laut dem Time Magazine als der gefährlichste Feiertag des Jahres.

Fotos: AdobeStock / Peter Atkins

Wer langsam und mit Bedacht trinkt, ist klar im Vorteil.

Ein lecker belegtes Brot oder ungesalzene Nüsse und andere Knabbereien eignen sich besonders gut dafür. Generell sollte man bedenken: Auf nüchternen Magen darf auf keinen Fall Alkohol getrunken werden!

Achtung: Kopfschmerztabletten können den Magen zusätzlich reizen.

Der Morgen danach

Wer am Morgen nach dem Trinken mit einem Kater im Bett erwacht – und damit sei nicht der kuschelige, schnurrende gemeint – sollte sich am besten erst nochmal umdrehen. **Viel Schlaf hilft dem Körper auch dabei, den Alkohol leichter abzubauen und sich wieder zu regenerieren. Das Einlegen eines Mittagsschläfchens ist ebenfalls förderlich.** Nach dem Aufstehen sollte man das bekannte „Konterbier" vermeiden. Der Glaube daran, dass ein Bier am Morgen helfe, rührt daher, dass der Alkoholpegel zu schnell absinke. Damit zögert man den Abbau jedoch nur unnötig in die Länge. Sollte es zu einer Alkoholvergiftung gekommen sein, trägt man mit „dem Bier danach" nur noch zur Verschlimmerung des Zustandes bei. Außerdem besteht die Gefahr, durch „Konterbier" in eine Abhängigkeit zu verfallen. Wer stattdessen zu Paracetamol greifen möchte, sollte ebenfalls lieber verzichten: **Die Leber ist mit dem Abbau des Alkohols schon genug beschäftigt.** Schmerzmittel würden die Arbeit des Organs nur noch weiter belasten.

Vitaminhaushalt wiederherstellen

Viel besser ist es, den Körper erst mal mit einem ausgewogenen Frühstück zu begrüßen. Da Alkohol die Angewohnheit hat, den eigenen Nährstoffhaushalt durcheinander zu würfeln, muss dieser im Anschluss wieder stabilisiert werden. **Leicht bekömmliche Mahlzeiten wie zum Beispiel eine Gemüsebrühe oder Essiggurken helfen dabei.** Da Alkohol viel Salz entzieht und den Blutzuckerspiegel sinken lässt, ist ein Mix aus Süßem und Saurem zum Frühstück optimal. Der beste Tipp, um einen fiesen Kater am Morgen zu vermeiden, ist aber natürlich, komplett auf Alkohol zu verzichten. Auf Seite 33 dieser Ausgabe gibt es Rezeptideen für leckere und alkoholfreie Cocktails!

Espresso und ein bisschen Vitamin C in Form einer Zitrone helfen am nächsten Morgen. Ist der Magen empfindlich, sollte man lieber darauf verzichten.

Ring, Ring!

Entspannungsübungen helfen gegen lärmenden Tinnitus

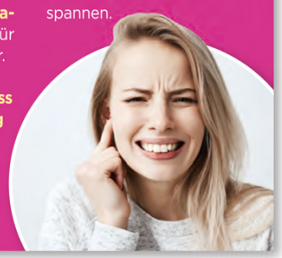
Geräusche im Ohr, obwohl es keine genaue Geräuschquelle gibt? Hält der Lärm mehrere Tage lang an und besteht der Verdacht auf Tinnitus, sollte schnell gehandelt werden.

✖ **Wer die Vermutung hat, einen Tinnitus zu entwickeln, muss zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt!** Er ist dafür der erste Ansprechpartner.

✖ **Der alltägliche Stress sollte möglichst gering gehalten werden**, da er die störenden Ohrengeräusche noch weiter verstärken könnte – zur Not hilft eine Kur.

✖ **Yoga lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen.** Natürlich funktionieren auch andere Entspannungsübungen wunderbar.

✖ Ein Ausflug in die Natur, **z. B. in Form eines Spaziergangs,** ist für viele eine gute Methode, um sich zu entspannen.



Schluss mit dem Geknirsche!

Nächtliches Zähneknirschen sorgt für Schmerzen am nächsten Morgen – sowohl im Kiefer als auch im Kopf. Dagegen kann jedoch etwas getan werden.

Eine Schiene hilft, das Knirschen der Zähne zu unterbinden. Allerdings sollte man das Ergebnis immer genau im Blick haben: **Bei manchen Patienten verstärkt sich durch die Schiene der Druck auf die Zähne sogar.**

Wer auch tagsüber knirscht, **sollte seinen Kiefer öfter genau überprüfen.** Wenn es einen Ort am Arbeitsplatz oder zuhause gibt, auf den der Blick oft fällt, kann man dort einen Zettel mit der Erinnerung anbringen, den Kiefer zu kontrollieren und, wenn nötig, zu korrigieren.

Immer ruhig bleiben! **Stress und Ängste sind starke Auslöser für Zähneknirschen – und das nicht nur nachts.** Wer dazu viel Kaffee trinkt und raucht, kann das Ganze damit sogar noch verschlimmern.