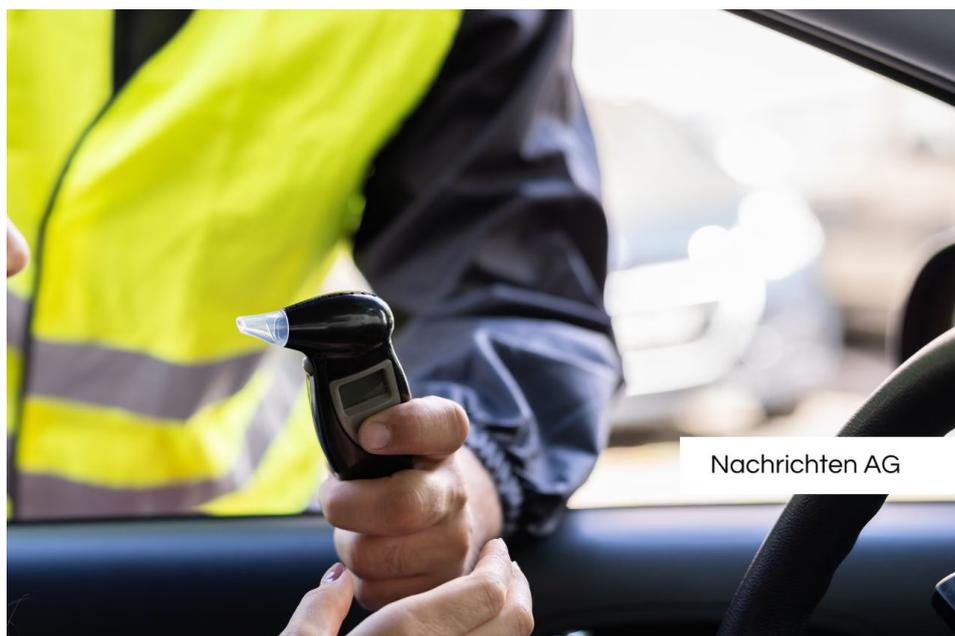


## Kater nach Karneval: Experten decken Mythen auf und geben Tipps!

Erfahren Sie alles über die Karnevalsymptome und Tipps zur Linderung von Katerschmerzen am 1. März 2025 in Rotenburg (Wümme).



**Rotenburg (Wümme), Deutschland** - Der Karneval, der am 11.11. um 11:11 Uhr beginnt und am Aschermittwoch endet, erfreut sich großer Beliebtheit. Vor allem der Rosenmontag gilt als Höhepunkt der Karnevalszeit. Doch der Genuss von Alkohol während dieser festlichen Tage kann für viele Menschen am nächsten Morgen zu einem unangenehmen Kater führen. Der Ernährungswissenschaftler John Loverain gibt wertvolle Tipps zur Vorbeugung und Linderung von Kater-Symptomen.

Um die Auswirkungen von Alkohol zu mildern, empfiehlt Loverain, vor dem Trinken eine ausgewogene Mahlzeit zu sich zu nehmen, die aus Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten besteht. Solche Speisen, wie gebratenes Hähnchen oder Lachs mit Reis

und Brokkoli, können helfen, die Alkoholaufnahme zu verlangsamen und den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Zuckerhaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten und Softdrinks sollten jedoch gemieden werden.

## **Mythen über Kater und Tipps zur Linderung**

Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass fettige Speisen gegen einen Kater helfen. Tatsächlich verlangsamen sie lediglich die Verdauung und haben keinen positiven Einfluss auf den Entgiftungsprozess. Darüber hinaus werden Produkte wie Mariendistel und Gurkenwasser häufig als Kater-Killer angepriesen, doch auch hier fehlen wissenschaftliche Belege für deren Wirksamkeit. Nach einer durchzechten Nacht ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte zu sich zu nehmen. Geeignete Lebensmittel sind wasserreiche Obstsorten wie Wassermelone sowie Elektrolyte wie Kokoswasser.

Besondere Vorsicht ist bei der Verwendung des Medikaments Elotrans geboten. Dieses wird in sozialen Medien als eine mögliche Lösung gegen Kater angepriesen, doch die Bewertung dieser Behauptung ist irreführend. Es gibt günstigere Alternativen mit ähnlicher Wirkung. Elotrans ist ein rezeptfreies Medikament zur Herstellung einer Elektrolytlösung, das vor allem für Säuglinge bei Durchfallerkrankungen gedacht ist. Eine zu hohe Nachfrage führt bereits zu Lieferengpässen, wie Stefan Fink von der ABDA bestätigt. Die Einnahme von Elektrolytmischungen kann zu einer verbesserten Flüssigkeitsaufnahme führen, hat aber begrenzten Effekt. Zu den Symptomen eines Katers zählen Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Müdigkeit, und verschiedene Maßnahmen können helfen, die Beschwerden zu lindern.

Zusammenfassend ist es ratsam, das eigene Alkohollimit zu kennen und bei Kater-Symptomen auf mineralhaltige Getränke und salzige Speisen zurückzugreifen. Apotheker warnen jedoch vor der Verwendung spezieller Medikamente wie Elotrans zur Behandlung von Kater, um Engpässe für Kinder mit

Durchfallerkrankungen zu vermeiden.

Weitere Informationen zu diesen Themen finden Sie in den Artikeln von [come-on.de](http://www.come-on.de) und [apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de).

Details	
<b>Ort</b>	Rotenburg (Wümme), Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.come-on.de">www.come-on.de</a></li><li>• <a href="http://www.apotheken-umschau.de">www.apotheken-umschau.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**