

Die Anti-Kater-Strategie

Auch zu viel gefeiert?

Vor der Fastenzeit lassen es viele Faschings-Fans noch mal krachen. Neben guter Laune und toller Kostümierung steht auch Hochprozentiges auf dem Plan. Doch so lustig die Party auch sein mag, am nächsten Morgen ist von der guten Stimmung oft nicht mehr viel übrig.

Dabei gibt es Tipps, mit denen Sie die Feier ohne Katzenjammer und Brummschädel überstehen.

VORHER GUT ESSEN

■ Gönnen Sie sich vor der Party etwas Fettiges, z. B. Pizza. Denn Fett hemmt die Alkoholaufnahme.

Und für danach: Ein klassisches Katerfrühstück mit Rollmops oder Antipasti – das gibt dem Körper die Mineralstoffe zurück, die er durch den Alkohol verloren hat.

ÜBRIGENS: Naschen Sie zwischen den Drinks immer mal wieder einen Löffel Honig. Die enthaltene Fruktose beschleunigt den Alkoholabbau.

CLEVER TRINKEN

■ Um den katertypischen Kopfschmerzen vorzubeugen, hilft es,

zwischen jedem alkoholischen Getränk ein Glas stilles Mineralwasser zu trinken. Die Flüssigkeitszufuhr verdünnt das Blut und reduziert so die Alkoholkonzentration. Außerdem liefert das Wasser die nötigen Mineralien, die ihm Bier, Wein und Schnaps entziehen.

ALLGEMEIN GILT: Süße Liköre, Cocktails und kohlenstoffhaltige Getränke schießen schneller ins Blut als Bier und Wein. Warum? Sekt, Liköre und Co. fördern die Durchblutung der Magenschleimhaut.

FRISCHLUFT

■ Beim Alkoholabbau verbraucht der Körper eine große Menge Sauerstoff. Dies ist eine der Ursachen für die Entstehung eines so genannten Brummschädels. Um dem Organismus das lebenswichtige Gas

in möglichst hoher Konzentration zu liefern, empfiehlt es sich, bei offenem Fenster zu schlafen.

EXTRA-TIPP: Starten Sie den nächsten Tag gleich mit einem Spaziergang an der frischen Luft. Das verbessert nicht nur die Sauerstoffversorgung, sondern bringt auch gleich den Kreislauf in Schwung.

ANTI-KATER-PILLE

■ Endlich, darauf dürften viele Party-Fans gewartet haben. Rechtzeitig vor Rosenmontag gibt es ein neues vorbeugendes Mittel gegen den Karnevals-kater. Die Brausetablette (z. B. Katerfrei) enthält Kalium, Natrium und Vitamin C in der optimalen Dosierung, um den Mineralstoffhaushalt des Körpers wieder ins Lot zu bringen. Einfach nach übermäßigem Alkoholenuss jeweils eine Brausetablette vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen in einem Glas Wasser auflösen und langsam trinken.

WICHTIG: Gegen einen dicken Schädel am nächsten Tag hilft natürlich auch die klassische Kopfschmerztablette. Aber die nie vorbeugend schlucken. Denn Schmerzmittel in Kombination mit Alkohol schädigen die Leber.

SO BERECHNEN SIE IHREN PROMILLEWERT:

Multiplizieren Sie Ihr Körpergewicht mit 0,6. Die aufgenommene Menge Alkohol (1/8 l Wein enthält z. B. 12 g) teilen Sie dann durch den errechneten Wert. Für eine 60 kg schwere Frau sieht das nach zwei Gläsern Wein so aus:

$$2 \times 12 : (60 \times 0,6) = 0,67 \text{ Promille}$$

Der Promillepegel sinkt pro Stunde um etwa 0,15.



100 mg/dl

(Milligramm pro Deziliter) ist der Blutzucker maximal bei gesunden Menschen. Ist der Wert nach mehreren Messungen jeweils höher, spricht das für Diabetes. Betroffene sollten in dem Fall besonders auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit reichlich frischem Gemüse und Vollkornprodukten achten. Auch Kapseln, die Alpha-Liponsäure (z. B. in Alpan) enthalten, wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

Neues Tiefenmassage-Verfahren gegen

CELLULITE

Orangenhaut ade. Endlich gibt es ein Gerät, das die Dellen glätten und die Haut straffen soll

Auch wenn die Vertiefungen an Oberschenkeln und Po aus medizinischer Sicht unbedenklich sind, so leiden doch viele Frauen darunter. Der Facharzt für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie Holger Fuchs von der Klinik Pöselndorf weiß, was hilft.

80 Prozent der Frauen leiden unter der typischen Reliefbildung der Haut an den Beinen. Sie ist auf ein schwaches Bindegewebe sowie auf verstärkte Einlagerung

von Fettgewebe in der Unterhaut zurückzuführen.

Endermologie heißt das Verfahren, das auf chirurgische und chemische Eingriffe verzichtet und direkt am Ursprung ansetzt, nämlich an der Unterhaut. Die betroffenen Stellen werden mit einem Gerät (siehe Foto) behandelt, das mit Hilfe von zwei einstellbaren Rollern und exakt dosierter Saugkraft die Haut bis in die tiefste Schicht mobilisiert. Das kurbelt den Stoffwechsel und



den Abbau von übermäßigem Fettgewebe an.

Kosten: Eine Einheit von 45 Minuten kostet ca. 70 Euro. Für ein gutes Ergebnis sind etwa 10 bis 15 Behandlungen nötig.



Blutet es aus dem linken Nasenloch, fix zudrücken

Wenn es rechts läuft, dann diese Seite zuhalten

+ Erste Hilfe

Nasenbluten richtig & schnell stoppen



UNSER EXPERTE: Dr. Uso Walter, Hals-Nasen-Ohren-Arzt aus Duisburg (www.hnonet-nrw.de)

Eine unangenehme, vielleicht sogar peinliche Situation, wenn plötzlich ein rotes Rinnsal aus der Nase fließt. Woran liegt das? Unser Experte hat die Antworten.

Warum kommt es zu Nasenbluten?

Meist ist eine gereizte Schleimhaut im vorderen Teil der Nase schuld. Dadurch wird die Nasenschleimhaut rissig, und die Blutgefäße treten an die Oberfläche. Dies passiert oft bei Pollenallergikern oder auch während einer Erkältung. Einmal zu kräftig geschnäuzt und schon blutet die Nase. Mit zunehmendem Alter verlieren die Gefäße darüber hinaus an Elastizität und sind so empfindlicher bei trockener, kalter Luft. Bei Kindern werden die Gefäße leicht beschädigt: durch Verletzungen beim Spielen beispielsweise – manchmal aber auch durch popelnde Kinderfinger.

Wie kann man die Blutung schnell stoppen?

Der Blutfluss versiegt meist nach einigen Minuten von selbst. Durch einen kalten Waschlappen im Nacken ziehen sich verletzte Gefäße zu-

sammen, und die Blutung lässt sich schneller stoppen. Da es in der Regel sehr weit vorne in der Nase blutet, hilft auch das Zuhalten der entsprechenden Nasenseite. Dadurch wird die Blutungsquelle abgedrückt. Wichtig: Dabei sollte der Kopf nach vorn gehalten werden, um Übelkeit infolge von Blut im Magen zu vermeiden.

Wann sollte ich besser einen Arzt aufsuchen?

Versiegt der Blutfluss nicht, ist eine Notfallversorgung beim HNO-Arzt notwendig. Üblicherweise helfen dann in die Nase eingeführte Tamponaden. Auch Verödungen mit Strom, Kälte oder Medikamente können die Blutung stillen.

Kann Nasenbluten auch gefährlich werden?

Bei Erwachsenen kann dem Nasenbluten auch eine Gefäßblutung im hinteren Nasenteil zugrunde liegen. Hier spielen Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, entwässernde oder blutverdünnende Medikamente eine Rolle. Wenn das Blut nicht nur tröpfelt, sondern stark fließt, sollten sich Betroffene bei einem HNO-Arzt vorstellen. Denn auch Tumore in der Nase führen zu Blutungen. Sie treten zwar selten auf, gehören aber frühzeitig behandelt. Vor allem wenn regelmäßiges Nasenbluten mit einer einseitigen Behinderung der Nasenatmung auftritt, sollte dies unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Wenn der Diabetes nervt

Alpan®

Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühl und Schmerzen?

Alpan® lindert diabetische Nervenempfindungen in Füßen und auch Händen effektiv – durch seine gezielte 3-fach-Wirkung:

- Die Funktion bereits geschädigter Nerven wird verbessert.
- Nerven werden vor weiteren Diabetes-Angriffen geschützt.
- Dem gestörten Blutzuckerabbau als zentrale Ursache wird entgegen gewirkt.



Alpan® hilft mit dem körpereigenen Co-Enzym Thioctsäure – auf natürliche Weise, ohne den Körper unnötig zu belasten.



Rezeptfrei in der Apotheke.

Alpan® – wirkt 3-fach, wirkt verträglich



Alpan® 300mg Wirkstoff. Wirkstoffe: Thioctäure, Acetylcholinesterasehemmer, Biotin, Vitamin B12, Vitamin E, Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B7, Vitamin B9, Vitamin K, Vitamin D, Vitamin A, Vitamin F, Vitamin G, Vitamin H, Vitamin I, Vitamin J, Vitamin L, Vitamin M, Vitamin N, Vitamin O, Vitamin P, Vitamin Q, Vitamin R, Vitamin S, Vitamin T, Vitamin U, Vitamin V, Vitamin W, Vitamin X, Vitamin Y, Vitamin Z, Vitamin AA, Vitamin AB, Vitamin AC, Vitamin AD, Vitamin AE, Vitamin AF, Vitamin AG, Vitamin AH, Vitamin AI, Vitamin AJ, Vitamin AK, Vitamin AL, Vitamin AM, Vitamin AN, Vitamin AO, Vitamin AP, Vitamin AQ, Vitamin AR, Vitamin AS, Vitamin AT, Vitamin AU, Vitamin AV, Vitamin AW, Vitamin AX, Vitamin AY, Vitamin AZ, Vitamin BA, Vitamin BB, Vitamin BC, Vitamin BD, Vitamin BE, Vitamin BF, Vitamin BG, Vitamin BH, Vitamin BI, Vitamin BJ, Vitamin BK, Vitamin BL, Vitamin BM, Vitamin BN, Vitamin BO, Vitamin BP, Vitamin BQ, Vitamin BR, Vitamin BS, Vitamin BT, Vitamin BU, Vitamin BV, Vitamin BW, Vitamin BX, Vitamin BY, Vitamin BZ, Vitamin CA, Vitamin CB, Vitamin CC, Vitamin CD, Vitamin CE, Vitamin CF, Vitamin CG, Vitamin CH, Vitamin CI, Vitamin CJ, Vitamin CK, Vitamin CL, Vitamin CM, Vitamin CN, Vitamin CO, Vitamin CP, Vitamin CQ, Vitamin CR, Vitamin CS, Vitamin CT, Vitamin CU, Vitamin CV, Vitamin CW, Vitamin CX, Vitamin CY, Vitamin CZ, Vitamin DA, Vitamin DB, Vitamin DC, Vitamin DD, Vitamin DE, Vitamin DF, Vitamin DG, Vitamin DH, Vitamin DI, Vitamin DJ, Vitamin DK, Vitamin DL, Vitamin DM, Vitamin DN, Vitamin DO, Vitamin DP, Vitamin DQ, Vitamin DR, Vitamin DS, Vitamin DT, Vitamin DU, Vitamin DV, Vitamin DW, Vitamin DX, Vitamin DY, Vitamin DZ, Vitamin EA, Vitamin EB, Vitamin EC, Vitamin ED, Vitamin EE, Vitamin EF, Vitamin EG, Vitamin EH, Vitamin EI, Vitamin EJ, Vitamin EK, Vitamin EL, Vitamin EM, Vitamin EN, Vitamin EO, Vitamin EP, Vitamin EQ, Vitamin ER, Vitamin ES, Vitamin ET, Vitamin EU, Vitamin EV, Vitamin EW, Vitamin EX, Vitamin EY, Vitamin EZ, Vitamin FA, Vitamin FB, Vitamin FC, Vitamin FD, Vitamin FE, Vitamin FF, Vitamin FG, Vitamin FH, Vitamin FI, Vitamin FJ, Vitamin FK, Vitamin FL, Vitamin FM, Vitamin FN, Vitamin FO, Vitamin FP, Vitamin FQ, Vitamin FR, Vitamin FS, Vitamin FT, Vitamin FU, Vitamin FV, Vitamin FW, Vitamin FX, Vitamin FY, Vitamin FZ, Vitamin GA, Vitamin GB, Vitamin GC, Vitamin GD, Vitamin GE, Vitamin GF, Vitamin GG, Vitamin GH, Vitamin GI, Vitamin GJ, Vitamin GK, Vitamin GL, Vitamin GM, Vitamin GN, Vitamin GO, Vitamin GP, Vitamin GQ, Vitamin GR, Vitamin GS, Vitamin GT, Vitamin GU, Vitamin GV, Vitamin GW, Vitamin GX, Vitamin GY, Vitamin GZ, Vitamin HA, Vitamin HB, Vitamin HC, Vitamin HD, Vitamin HE, Vitamin HF, Vitamin HG, Vitamin HH, Vitamin HI, Vitamin HJ, Vitamin HK, Vitamin HL, Vitamin HM, Vitamin HN, Vitamin HO, Vitamin HP, Vitamin HQ, Vitamin HR, Vitamin HS, Vitamin HT, Vitamin HU, Vitamin HV, Vitamin HW, Vitamin HX, Vitamin HY, Vitamin HZ, Vitamin IA, Vitamin IB, Vitamin IC, Vitamin ID, Vitamin IE, Vitamin IF, Vitamin IG, Vitamin IH, Vitamin II, Vitamin IJ, Vitamin IK, Vitamin IL, Vitamin IM, Vitamin IN, Vitamin IO, Vitamin IP, Vitamin IQ, Vitamin IR, Vitamin IS, Vitamin IT, Vitamin IU, Vitamin IV, Vitamin IW, Vitamin IX, Vitamin IY, Vitamin IZ, Vitamin JA, Vitamin JB, Vitamin JC, Vitamin JD, Vitamin JE, Vitamin JF, Vitamin JG, Vitamin JH, Vitamin JI, Vitamin JJ, Vitamin JK, Vitamin JL, Vitamin JM, Vitamin JN, Vitamin JO, Vitamin JP, Vitamin JQ, Vitamin JR, Vitamin JS, Vitamin JT, Vitamin JU, Vitamin JV, Vitamin JW, Vitamin JX, Vitamin JY, Vitamin JZ, Vitamin KA, Vitamin KB, Vitamin KC, Vitamin KD, Vitamin KE, Vitamin KF, Vitamin KG, Vitamin KH, Vitamin KI, Vitamin KJ, Vitamin KK, Vitamin KL, Vitamin KM, Vitamin KN, Vitamin KO, Vitamin KP, Vitamin KQ, Vitamin KR, Vitamin KS, Vitamin KT, Vitamin KU, Vitamin KV, Vitamin KW, Vitamin KX, Vitamin KY, Vitamin KZ, Vitamin LA, Vitamin LB, Vitamin LC, Vitamin LD, Vitamin LE, Vitamin LF, Vitamin LG, Vitamin LH, Vitamin LI, Vitamin LJ, Vitamin LK, Vitamin LL, Vitamin LM, Vitamin LN, Vitamin LO, Vitamin LP, Vitamin LQ, Vitamin LR, Vitamin LS, Vitamin LT, Vitamin LU, Vitamin LV, Vitamin LW, Vitamin LX, Vitamin LY, Vitamin LZ, Vitamin MA, Vitamin MB, Vitamin MC, Vitamin MD, Vitamin ME, Vitamin MF, Vitamin MG, Vitamin MH, Vitamin MI, Vitamin MJ, Vitamin MK, Vitamin ML, Vitamin MM, Vitamin MN, Vitamin MO, Vitamin MP, Vitamin MQ, Vitamin MR, Vitamin MS, Vitamin MT, Vitamin MU, Vitamin MV, Vitamin MW, Vitamin MX, Vitamin MY, Vitamin MZ, Vitamin NA, Vitamin NB, Vitamin NC, Vitamin ND, Vitamin NE, Vitamin NF, Vitamin NG, Vitamin NH, Vitamin NI, Vitamin NJ, Vitamin NK, Vitamin NL, Vitamin NM, Vitamin NN, Vitamin NO, Vitamin NP, Vitamin NQ, Vitamin NR, Vitamin NS, Vitamin NT, Vitamin NU, Vitamin NV, Vitamin NW, Vitamin NX, Vitamin NY, Vitamin NZ, Vitamin OA, Vitamin OB, Vitamin OC, Vitamin OD, Vitamin OE, Vitamin OF, Vitamin OG, Vitamin OH, Vitamin OI, Vitamin OJ, Vitamin OK, Vitamin OL, Vitamin OM, Vitamin ON, Vitamin OO, Vitamin OP, Vitamin OQ, Vitamin OR, Vitamin OS, Vitamin OT, Vitamin OU, Vitamin OV, Vitamin OW, Vitamin OX, Vitamin OY, Vitamin OZ, Vitamin PA, Vitamin PB, Vitamin PC, Vitamin PD, Vitamin PE, Vitamin PF, Vitamin PG, Vitamin PH, Vitamin PI, Vitamin PJ, Vitamin PK, Vitamin PL, Vitamin PM, Vitamin PN, Vitamin PO, Vitamin PP, Vitamin PQ, Vitamin PR, Vitamin PS, Vitamin PT, Vitamin PU, Vitamin PV, Vitamin PW, Vitamin PX, Vitamin PY, Vitamin PZ, Vitamin QA, Vitamin QB, Vitamin QC, Vitamin QD, Vitamin QE, Vitamin QF, Vitamin QG, Vitamin QH, Vitamin QI, Vitamin QJ, Vitamin QK, Vitamin QL, Vitamin QM, Vitamin QN, Vitamin QO, Vitamin QP, Vitamin QQ, Vitamin QR, Vitamin QS, Vitamin QT, Vitamin QU, Vitamin QV, Vitamin QW, Vitamin QX, Vitamin QY, Vitamin QZ, Vitamin RA, Vitamin RB, Vitamin RC, Vitamin RD, Vitamin RE, Vitamin RF, Vitamin RG, Vitamin RH, Vitamin RI, Vitamin RJ, Vitamin RK, Vitamin RL, Vitamin RM, Vitamin RN, Vitamin RO, Vitamin RP, Vitamin RQ, Vitamin RR, Vitamin RS, Vitamin RT, Vitamin RU, Vitamin RV, Vitamin RW, Vitamin RX, Vitamin RY, Vitamin RZ, Vitamin SA, Vitamin SB, Vitamin SC, Vitamin SD, Vitamin SE, Vitamin SF, Vitamin SG, Vitamin SH, Vitamin SI, Vitamin SJ, Vitamin SK, Vitamin SL, Vitamin SM, Vitamin SN, Vitamin SO, Vitamin SP, Vitamin SQ, Vitamin SR, Vitamin SS, Vitamin ST, Vitamin SU, Vitamin SV, Vitamin SW, Vitamin SX, Vitamin SY, Vitamin SZ, Vitamin TA, Vitamin TB, Vitamin TC, Vitamin TD, Vitamin TE, Vitamin TF, Vitamin TG, Vitamin TH, Vitamin TI, Vitamin TJ, Vitamin TK, Vitamin TL, Vitamin TM, Vitamin TN, Vitamin TO, Vitamin TP, Vitamin TQ, Vitamin TR, Vitamin TS, Vitamin TT, Vitamin TU, Vitamin TV, Vitamin TW, Vitamin TX, Vitamin TY, Vitamin TZ, Vitamin UA, Vitamin UB, Vitamin UC, Vitamin UD, Vitamin UE, Vitamin UF, Vitamin UG, Vitamin UH, Vitamin UI, Vitamin UJ, Vitamin UK, Vitamin UL, Vitamin UM, Vitamin UN, Vitamin UO, Vitamin UP, Vitamin UQ, Vitamin UR, Vitamin US, Vitamin UT, Vitamin UU, Vitamin UV, Vitamin UW, Vitamin UX, Vitamin UY, Vitamin UZ, Vitamin VA, Vitamin VB, Vitamin VC, Vitamin VD, Vitamin VE, Vitamin VF, Vitamin VG, Vitamin VH, Vitamin VI, Vitamin VJ, Vitamin VK, Vitamin VL, Vitamin VM, Vitamin VN, Vitamin VO, Vitamin VP, Vitamin VQ, Vitamin VR, Vitamin VS, Vitamin VT, Vitamin VU, Vitamin VV, Vitamin VW, Vitamin VX, Vitamin VY, Vitamin VZ, Vitamin WA, Vitamin WB, Vitamin WC, Vitamin WD, Vitamin WE, Vitamin WF, Vitamin WG, Vitamin WH, Vitamin WI, Vitamin WJ, Vitamin WK, Vitamin WL, Vitamin WM, Vitamin WN, Vitamin WO, Vitamin WP, Vitamin WQ, Vitamin WR, Vitamin WS, Vitamin WT, Vitamin WU, Vitamin WV, Vitamin WW, Vitamin WX, Vitamin WY, Vitamin WZ, Vitamin XA, Vitamin XB, Vitamin XC, Vitamin XD, Vitamin XE, Vitamin XF, Vitamin XG, Vitamin XH, Vitamin XI, Vitamin XJ, Vitamin XK, Vitamin XL, Vitamin XM, Vitamin XN, Vitamin XO, Vitamin XP, Vitamin XQ, Vitamin XR, Vitamin XS, Vitamin XT, Vitamin XU, Vitamin XV, Vitamin XW, Vitamin XX, Vitamin XY, Vitamin XZ, Vitamin YA, Vitamin YB, Vitamin YC, Vitamin YD, Vitamin YE, Vitamin YF, Vitamin YG, Vitamin YH, Vitamin YI, Vitamin YJ, Vitamin YK, Vitamin YL, Vitamin YM, Vitamin YN, Vitamin YO, Vitamin YP, Vitamin YQ, Vitamin YR, Vitamin YS, Vitamin YT, Vitamin YU, Vitamin YV, Vitamin YW, Vitamin YX, Vitamin YY, Vitamin YZ, Vitamin ZA, Vitamin ZB, Vitamin ZC, Vitamin ZD, Vitamin ZE, Vitamin ZF, Vitamin ZG, Vitamin ZH, Vitamin ZI, Vitamin ZJ, Vitamin ZK, Vitamin ZL, Vitamin ZM, Vitamin ZN, Vitamin ZO, Vitamin ZP, Vitamin ZQ, Vitamin ZR, Vitamin ZS, Vitamin ZT, Vitamin ZU, Vitamin ZV, Vitamin ZW, Vitamin ZX, Vitamin ZY, Vitamin ZZ.