

Der Morgen danach: Wie sinnvoll sind Elektrolytlösungen gegen Katersymptome?

Nach intensiven Feierlichkeiten können Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel häufige Symptome eines Katers sein. Neben ausreichend Wasser und Ruhe können Elektrolytlösungen dabei helfen, diese Beschwerden zu lindern und den Körper zu unterstützen. Die Versandapotheke mycare.de erläutert, warum Elektrolyte nach dem Feiern eine wertvolle Hilfe sind und gibt wertvolle Tipps, wie man den Kater am nächsten Tag besser übersteht.

Warum entsteht überhaupt ein Kater?

Ein Kater wird durch Alkohol verursacht, der dem Körper Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe entzieht. Typische Folgen sind Kopfschmerzen, ein trockener Mund und ein allgemeines Unwohlsein. Alkohol greift außerdem die Magenschleimhaut an, was zu Übelkeit führen kann. Der Verlust an Elektrolyten, wie Natrium, Kalium und Magnesium, verstärkt diese Symptome und beeinträchtigt das Wohlbefinden.

Tipps für unbeschwerte Partynächte

1. Ausreichend Wasser trinken

Nach einer feuchtfröhlichen Partynacht ist Wasser der Schlüssel zur Erholung. Der Körper verliert durch Alkohol viel Flüssigkeit, was zu Dehydration führt – eine Hauptursache für Kopfschmerzen und Schwindel. Man sollte bereits während der Feier damit beginnen, regelmäßig ein Glas Wasser zwischen alkoholischen Getränken zu trinken. Am Morgen danach sollte man weiterhin auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Auch ungesüßte Tees wie Pfefferminz- oder Ingwertee können den Magen beruhigen und zur Flüssigkeitsaufnahme beitragen.

2. Leichte Mahlzeiten zu sich nehmen

Ein empfindlicher Magen benötigt nach einer Partynacht leichte, magenschonende Kost. Lebensmittel wie Bananen, die reich an Kalium sind, oder Zwieback und Reis helfen, die Verdauung nicht zusätzlich zu belasten. Eine heiße Hühnersuppe liefert zusätzlich wichtige Nährstoffe und Elektrolyte, die dem Körper guttun. Fettige oder schwer verdauliche Speisen sollten vermieden werden, da diese den angeschlagenen Magen noch mehr belasten können.

3. Bewegung an der frischen Luft

Auch wenn man sich nach einer langen Nacht müde fühlt, kann ein kurzer Spaziergang wahre Wunder wirken. Bewegung regt die Durchblutung an, sorgt für mehr Sauerstoff im Körper und hilft, die Kreislaufsymptome zu lindern. Frische Luft kann zudem dabei helfen, den Kopf klarer zu machen und die allgemeine Mattheit zu reduzieren. Auf anstrengende sportliche Aktivitäten sollte aber verzichtet werden, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.

4. Genügend Schlaf und Ruhe

Der Körper benötigt nach einer durchfeierten Nacht ausreichend Zeit zur Regeneration. Hier kann eine Extraportion Schlaf helfen, um die Erholung zu unterstützen. Falls das Ausschlafen nicht möglich ist, kann auch ein kurzes Nickerchen helfen, die Energie wiederherzustellen. Ruhe und Entspannung sind entscheidend, um den Kater schneller zu überwinden und den Kreislauf zu stabilisieren.

5. Elektrolytlösungen – ein wirksames Hilfsmittel

Wenn der Körper stark dehydriert ist und wichtige Mineralstoffe verloren hat, können Elektrolytlösungen besonders unterstützend wirken. Die Lösungen enthalten Natrium, Kalium und andere Elektrolyte, die der Körper nach dem Alkoholabbau benötigt, um sein Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie sind als Pulver oder Tabletten erhältlich und lassen sich einfach in Wasser auflösen.

Wie helfen Elektrolytlösungen?

Elektrolytlösungen fördern die Rehydratation, gleichen den Flüssigkeitsverlust aus und helfen, den Kreislauf zu stabilisieren. Bereits ein Glas Elektrolytlösung nach dem Aufstehen kann helfen, typische Katersymptome wie Kopfschmerzen, Schwindel und Schwäche zu lindern. Die schnell verfügbare Flüssigkeit verbessert die Hydratation und stellt die normale Körperfunktion wieder her.

„Elektrolytlösungen können dabei helfen, die Folgen einer Feier zu lindern, insbesondere wenn sie während der Feier oder direkt danach eingenommen werden. Sie sind in Pulver- oder Tablettenform erhältlich und lassen sich schnell in Wasser auflösen. Wichtig ist, auf Produkte mit einem ausgewogenen Elektrolytprofil zu achten, um den Körper optimal zu unterstützen. Allerdings sind diese Lösungen nicht für jeden bedenkenlos geeignet – Diabetiker sollten beispielsweise darauf achten, ob Zucker enthalten ist, da dies den Blutzuckerspiegel beeinflussen kann. Trotz ihrer Wirksamkeit ersetzen Elektrolytlösungen keine gesunde Lebensweise. Der beste Schutz vor einem Kater bleibt nach wie vor ein maßvoller Alkoholkonsum und ausreichend Wasser während der Feier“, erklärt Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de.

Mehr Informationen zum Thema Elektrolyte finden Sie auf dieser [Landingpage](#).

Über mycare.de

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de (www.mycare.de) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patient:innen im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

Pressekontakt:

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +491733702649

Julia Burcevski | julia.burcevski@tonka-pr.com | +4917658851839