

Kein Wundermittel gegen den Kater

Der Alkoholabbau im Körper braucht seine Zeit

LAUSANNE – Wie kann man nach ausgiebigem Alkoholkonsum den Blutalkoholgehalt rasch senken, damit man sich ans Steuer setzen darf? Die Werbung hält für solche Fragen verführerische Antworten bereit; ein nüchterner Blick der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) zeigt aber eindeutig: Es gibt keine Wundermittel.

Wer schon einmal ein paar Gläser zu viel getrunken hat, kennt das unangenehme Gefühl am Morgen danach: Der Kopf brummt, der Magen rumort, der Körper fühlt sich bleiern an. In solchen Situationen nehmen selbst nüchterne Zeitgenossen gerne Zuflucht zu abenteuerlichen Versuchen, den Kater zu verjagen: Die einen schwören auf Rollmops, andere auf Bouillon und Käse, wieder andere trinken Espresso mit Zitrone, schlürfen eine warme Honigmilch oder erhoffen sich Linderung von einem Tomatensaft mit reichlich Pfeffer und Salz oder einem Artischockenkonzentrat – alle im Glauben, den Körper dadurch rascher zu entgiften

und einen klaren Kopf zurückzugewinnen. Ebenfalls beschritten wird der Weg der präventiven Medikation: Seine Anhänger bekämpfen den Kater, bevor er auftritt, indem sie am frühen Abend oder vor dem Zu-Bett-Gehen einige Kopfschmerztabletten schlucken.

Was taugen all diese Strategien?

Die Antwort aus wissenschaftlicher Sicht fällt ernüchternd aus – es gibt bloss drei Dinge, die gegen den Kater helfen: Abstinenz, massvolles Trinken (präventiv) und Guld (im Nachhinein). Alle Versuche, mit pflanzlichen oder chemischen Hilfsmitteln den Alkoholabbau im Körper wesentlich zu beschleunigen, schlagen fehl. Zu diesem Schluss kommt eine im British Medical Journal publizierte Meta-Analyse, welche die Erkenntnisse aus 15 wissenschaftlichen Studien zum Thema «preventing or treating alcohol hangover» versammelt.

Unseriöse Werbeversprechen

Diese Erkenntnis ist für jene besonders unerfreulich, die sich am Ende eines langen Abends oder am frühen Morgen danach ans Steuer

setzen sollten. Mit der Einführung des 0,5-Promille-Grenzwerts kamen denn auch diverse «Wundermittel» mit viel versprechenden Namen wie Outox, Digescool, Security Feel Better auf den Markt, die angeblich den Blutalkoholgehalt im Nu senken, laut Werbeversprechen bis zu sechsmal schneller als im Normalfall. «Trink dich nüchtern» und «das Getränk, das den Ausweis rettet», lauteten die verführerischen Botschaften. Die in Labors gemessene Realität sieht anders aus: Die «Wundermittel» beschleunigten den Alkoholabbau in vielen Fällen gar nicht, in Ausnahmefällen aufgrund der darin enthaltenen Fructose um 10 bis maximal 20 Prozent. Mit anderen Worten: Der Körper baute im Idealfall 0,18 statt 0,15 Promille in einer Stunde ab – eine Differenz, die kaum ins Gewicht fällt.

Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) rät deshalb von der Verwendung solcher Produkte ab. Es gibt kein Wundermittel, weder gegen den Kater noch gegen den Rausch, wie man nach Hause kommt und was am nächsten Tag auf dem Programm steht. (PD)