

Nicht nur zu Karneval gilt: So können Sie Katerkopfschmerzen vorbeugen und behandeln

PRESSEMITTEILUNG

05.02.2026

Wenn es trotz aller Gefahren zu viel Alkohol wird: zehn Tipps gegen den Kater

Düsseldorf. Am 12. Februar beginnt der Straßenkarneval. Für viele Närrinnen und Narren gehört dazu das ein oder andere Bierchen – doch wichtig ist: Es gibt keinen gesunden Konsum. Alkohol ist ein Zellgift und schon ab dem ersten Glas schädlich für den Körper. „Soweit die pharmazeutisch-medizinische Theorie“, sagt Morten Lehmann, Apotheker bei der Apothekerkammer Nordrhein. „Weil selbst viele Asketen zu besonderen Anlässen wie dem Karneval dann doch einmal tiefer ins Glas schauen, als ihnen guttut, wachen sie nicht selten mit einem unangenehmen Kater auf“, sagt Morten Lehmann. Die Apothekerkammer Nordrhein präsentiert die zehn vielversprechendsten Tipps zur Linderung dieser Beschwerden.

1. Vor dem Feiern etwas Fettreiches essen

Wer auf nüchternen Magen trinkt, wird deutlich schneller betrunken, weil der Alkohol ungebremsst ins Blut gelangt. „Eine fettreiche Mahlzeit wie eine Bratwurst oder einen Berliner verlangsamt die Aufnahme“, empfiehlt Apotheker Morten Lehmann. Wichtig zu wissen: Die insgesamt aufgenommene Menge des Alkohols bleibt unverändert.

2. Zwischendurch alkoholfreie Getränke

„Um Kopfschmerzen und Kater vorzubeugen, muss man nicht komplett auf Alkohol verzichten“, weiß der Apotheker. Entscheidend sei, zwischendurch regelmäßig alkoholfreie Getränke wie Mineralwasser oder Saftschorle zu trinken. „Das hält den Kreislauf stabil und verhindert, dass der Körper zu stark austrocknet.“

3. Paracetamol bei Kater tabu

Morten Lehmann: „Dieser Wirkstoff ist bei Katerkopfschmerzen keine gute Wahl, da er in der Leber über denselben Stoffwechselweg wie Alkohol abgebaut wird.“ Dadurch verlangsamt sich die Entgiftung, und es können giftige Abbauprodukte entstehen. „Diese belasten die Leber zusätzlich und können ernsthafte Schäden verursachen.“

4. Mineralstoffe rechtzeitig auffüllen

Wer einem schweren Kater vorbeugen möchte, kann vor dem Schlafengehen Magnesium oder Calcium zu sich nehmen, etwa in Form einer Brausetablette aus der Apotheke. „Diese Mineralstoffe gehen beim Trinken von Alkohol oft verloren, da sie vermehrt vom Körper ausgeschwemmt werden und lassen sich so wieder ergänzen“, erklärt Morten Lehmann.

5. Apotheken-Notdienste rechtzeitig checken

Gerade in Karnevalshochburgen wie Düsseldorf oder Köln haben Apotheken an bestimmten Tagen wie Weiberfastnacht oder Rosenmontag eingeschränkte Öffnungszeiten. „Deshalb lohnt es sich, vorher zu prüfen, welche Apotheke Notdienst hat. Informationen dazu finden sich online auf www.apothekennotdienst-nrw.de oder gut sichtbar in den Schaufenstern der Apotheken“, so Morten Lehmann.

6. Einfache Hausmittel helfen gegen Kater

Sollte sich am nächsten Morgen doch ein Kater bemerkbar machen, helfen oft schon einfache Hausmittel. Eine Apfelsaftschorle und eine Banane füllen wichtige Mineralstoffe wieder auf. Ergänzend können auch Calcium- und Magnesiumpräparate verwendet werden, um die Beschwerden zu lindern.

Herausgeber

Apothekerkammer Nordrhein
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Poststraße 4
40213 Düsseldorf

Ansprechpartner

Jens A. Krömer
Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0211 8388-119
Fax 0211 8388-299
j.kroemer@aknr.de

7. Schmerzmittel nicht kombiniert einnehmen

Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (ASS) können bei Katerkopfschmerzen helfen, belasten aber mitunter Magen, Darm oder Nieren. Der Apotheker warnt: „Schmerzmittel sollten nicht vorbeugend eingenommen und auch nicht unkontrolliert kombiniert werden.“

8. Kein Konterbier trinken

Dieses verschiebt den Kater nur nach hinten. Zudem erhöht ein Konterbier das Risiko, erneut zu viel zu trinken. Kaffee macht zwar wacher, behebt aber weder Flüssigkeitsmangel noch Entzündungen. In größeren Mengen kann er den Kreislauf zusätzlich belasten und Magenprobleme verstärken.

9. Fuselalkohole vermeiden

Immer wieder bringen Besucherinnen und Besucher zum Straßenkarneval selbstgebrannte Spirituosen mit. Davon rät Morten Lehmann aber ab. „Bei der Destillation von Alkohol können sogenannte Fuselalkohole entstehen, die in professionellen Verfahren herausgefiltert werden müssen. Bei Selbstgebranntem ist diese Sicherheit nicht immer gewährleistet. Im schlimmsten Fall droht sogar eine Methanolvergiftung, die zu schweren Gesundheitsschäden bis hin zu Erblindung oder Tod führen kann.“

10. Im Zweifel Hilfe holen

Ein normaler Kater ist unangenehm, aber meist harmlos. „Bei Anzeichen wie Bewusstseinsstörungen, unregelmäßiger Atmung, Unterkühlung oder Krampfanfällen ist jedoch sofort medizinische Hilfe nötig. Solche Symptome können auf eine Alkoholvergiftung oder andere Komplikationen hinweisen und dürfen nicht ignoriert werden“, erläutert Morten Lehmann.

Karneval darf und soll ausgelassen gefeiert werden – doch die eigene Gesundheit und die der Mitmenschen stehen immer an erster Stelle. Wer bewusst auf das ein oder andere Glas Bier oder Wein verzichtet und sich nicht zum Trinken anstiften lässt, schützt sich selbst am besten. Ganz nebenbei kann man an den folgenden Tagen ganz ohne Katerprobleme weiter feiern.

Ebenso wichtig ist es, aufmerksam zu bleiben: Wenn jemand offensichtlich zu viel getrunken hat und Hilfe benötigt, sollte nicht weggeschaut werden. Schon das frühzeitige Hinzuziehen von Sanitäterinnen und Sanitätern kann entscheidend sein und ist ein wichtiger Beitrag zur gemeinsamen Sicherheit.

Über uns: Apothekerkammer Nordrhein

Die Apothekerkammer Nordrhein (AKNR) ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts Trägerin der berufsständischen Selbstverwaltung der Apothekerinnen und Apotheker, die in den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf arbeiten oder leben. Sie vertritt die Interessen der über 12.200 Kammerangehörigen, die in öffentlichen Apotheken, Krankenhäusern, Wissenschaft, Industrie und Verwaltung oder bei der Bundeswehr tätig sind. Die Apotheke vor Ort übernimmt eine hoheitliche Aufgabe: die sichere, vom Heilberuf getragene, wohnortnahe Versorgung der Menschen mit Arznei- und Hilfsmitteln, 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

PRESSEMITTEILUNG

05.02.2026

Herausgeber

Apothekerkammer Nordrhein
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Poststraße 4
40213 Düsseldorf

Ansprechpartner

Jens A. Krömer
Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0211 8388-119
Fax 0211 8388-299
j.kroemer@aknr.de