

„Man sollte am Vorabend nicht zu viel trinken“

Ein Biomediziner über das allerbeste Mittel gegen Kater, Gurkenwasser und magenfreundliches Bier

Herr Professor Singer, wenn ich am Neujahrstag einen Kater habe - was genau passiert da in meinem Körper?

Der Kater ist wissenschaftlich wenig untersucht. Vielleicht fangen wir schlicht und einfach mit den Symptomen an: Man verspürt einen trockenen Mund, hat Durst und Kopfschmerzen, die einen ganz arg plagen. Man mag nicht ins Licht gehen, ist geräuschempfindlich, leidet auch unter Umständen an Übelkeit, Erbrechen, man schwitzt vermehrt, ist reizbar. Also eine ganze Menge an Befindlichkeitsstörungen, die nicht erfreulich sind.

Sie sind Gründer der Stiftung Biomedizinische Alkoholforschung in Mannheim. Auch wenn in der Katerforschung noch einiges im Argen liegt: Hat man denn zum Beispiel erforscht, woher dieser irrsinnige Durst nach überhöhtem Alkoholkonsum kommt?

Da gibt's schon ein paar gute Untersuchungen, man hat das auch tierexperimentell gemacht mit Ratten. Der Durst ist vor allem auf



Foto privat

M. Singer

das antidiuretische Hormon zurückzuführen, das ADH. Wenn zu wenig davon ausgeschüttet wird, kann das Wasser, das im Körper ist und das ja auch durch alkoholische Getränke wie Bier zugeführt wird, nicht mehr von den Nieren resorbiert werden, also nicht wiederaufgenommen werden. Dann verlieren wir zu viel Wasser. Wir haben einen Harnrang, es kommt zur Austrocknung, zur Dehydration.

Was macht man am besten gegen einen Kater?

Das ist ganz einfach: Man sollte nach Möglichkeit am Vorabend nicht zu viel trinken. Vor allem nicht zu viele verschiedene oder auch noch gesüßte alkoholische Getränke wie Glühwein.

Warum wird der Kater schlimmer, wenn man bestimmte Getränke mischt? Also dieses „Bier auf Wein, das lass sein“?

Das ist nicht wissenschaftlich bewiesen, aber es muss ja auch nicht immer alles bewiesen sein. Wenn Sie aber vermehrt Zucker zu sich nehmen in diesen Getränken, dann steigt der Blutzucker. Dadurch kommt es zu einer Veränderung der Zuckerspeicherung in der Leber. Auch der Blutdruck und die Herzfrequenz verändern sich, es kommt zu Übelkeit und Erbrechen. Dadurch verlieren Sie dann noch mehr Wasser.

Wir sind jetzt wieder ein bisschen abgekommen von dem Thema, was man gegen einen Kater tun kann. Also ich meine jetzt, wenn es zu spät ist. Helfen Hausmittel?

Erwiesen ist auch da gar nix. Aber es ist natürlich einleuchtend zu sagen, ich trinke erst mal eine ganze Menge Wasser, wenn ich aufwache. Man sollte nach Möglichkeit nicht noch mal Bier trinken.

Konterbier ist keine gute Idee. Viele Leute machen das ja. Aber ärztlicherseits gibt's keine Annahme, dass das hilft.

Was ist mit salzigen Sachen? In Russland trinken die Leute Gurkenwasser. In Norddeutschland essen sie sauren Hering. Ist ja auch alles okay, wenn sie das Gefühl haben, es hilft ihnen - wunderbar, dann soll es so sein.

Empfehlen Sie Medikamente? Was man nicht machen sollte, was die Leute natürlich oft tun: Sie nehmen ein Aspirin oder ein anderes Schmerzmittel, um die Kopfschmerzen zu verringern. Wenn Sie aber viel Alkohol getrunken haben, ist Ihre Magenschleimhaut entzündet. Die ist gerötet, geschwollen, da sind kleine Geschwürchen entstanden. Wenn man dann ein Aspirin nimmt, kommt es zu zusätzlichen Schäden. Da kann es sogar anfangen zu bluten. Deswegen gibt es ja dieses Alka-Seltzer, die Leute trinken das dann mit Wasser. Manche nehmen auch Aktivkohle oder Vitaminpräparate. Man versucht sich eben irgendwie zu helfen, anstatt in sich zu gehen.

Haben Sie Ihre Stiftung gegründet, weil Sie fanden, dass wissenschaftlich noch viel mehr geschehen muss zum Thema Alkohol?

1980 gab es weltweit nur zwei Studien, wie alkoholische Getränke auf die Magensäureproduktion und die Magenschleimhaut wirken. Und die hatten reinen Alkohol im Magen untersucht. In Bier und im Wein sind aber tausend beziehungsweise zweitausend nichtalkoholische Inhaltsstoffe drin. Wir haben zehn bis 15 Jahre angestrebter Forschung gebraucht, um herauszufinden: Getränke, die durch Destillation entstehen, wie Whisky, Cognac, stimulieren gar nicht die Magensäure, rufen aber erhebliche Schleimhautblutungen hervor. Wein, Champagner und Bier stimulieren dagegen maximal die Magensäure. Am meisten das Bier.

Das merkt man am nächsten Tag. Es ist nicht der Alkoholinhalt in Bier und Wein, der die Magensäure stimuliert, sondern das sind zwei kleine Aminosäuren: Äpfelsäure und Bernsteinsäure. In den neunziger Jahren habe ich versucht, große Brauereien für ein magenfreundliches Bier zu gewinnen. Das war aber damals nicht in, man wollte kein Diätbier. Jetzt aber untersuchen wir Biere mit unterschiedlichen Gehalten dieser Säuren. Könnte sein, dass es doch noch auf den Markt kommt.

Die Fragen an Manfred Singer stellte Florentine Fritzen.