

Pressemeldung

Karneval ohne Kater: „Alkohol? Kenn dein Limit.“ BZgA-Tipps, wie die Jecken die tollen Tage ohne böses Erwachen feiern können

Köln, 20. Februar 2017. Im Karneval wird ausgiebig gefeiert und besonders viel Alkohol getrunken. Mit steigender Promillezahl kann positive Stimmung schnell in Gereiztheit und Aggression umschlagen. Denn Alkoholkonsum erhöht die Gewaltbereitschaft und das Unfallrisiko. Das kann den Karnevalsspaß nachhaltig gefährden. Auch ein sogenannter „Kater“ am Morgen nach der Party ist ein unmissverständliches Zeichen dafür, dass Jecken zu viel Alkohol getrunken haben. Wer „katerfrei“ durch die Karnevalszeit kommen möchte, sollte beim Alkohol im Limit bleiben.

Ein „Kater“ macht sich durch Symptome bemerkbar, wie zum Beispiel starken Durst, trockenen Mund, Müdigkeit, Übelkeit und Kopfschmerzen. Die Kopfschmerzen und der Durst sind durch den Wasserverlust des Körpers bedingt. Die Übelkeit entsteht durch eine Reizung der Magenschleimhaut aufgrund des Alkohols. Wer glaubt, gegen einen „Kater“ helfen angebliche „Anti-Kater-Mittel“ oder Hausmittelchen, wie Rollmops oder saure Gurken, der irrt. Denn der Abbau des Zellgifts Alkohol im Körper braucht Zeit und lässt sich nicht beschleunigen. Zwischen 0,1 und 0,2 Promille Alkohol im Blut werden pro Stunde abgebaut.

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ Karnevals-Tipps

Die beste „Anti-Kater“-Methode für die Karnevalstage ist: möglichst wenig Alkohol trinken – und gar nicht erst einen „Kater“ bekommen. Dabei helfen die sechs Tipps der „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

- Beim Feiern häufiger auch zu alkoholfreien Getränken greifen
- Alkoholische Getränke nie als Durstlöscher nutzen!
- Sich Zeit lassen beim Trinken von alkoholischen Getränken
- Nicht an Trinkspielen teilnehmen und bei Runden auch mal aussetzen
- Alkoholische Getränke freundlich, aber bestimmt ablehnen
- Sich an Freunden oder Bekannten orientieren, die wenig trinken oder ganz alkoholfrei feiern

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ ist die größte deutsche Alkoholpräventionskampagne für Jugendliche und wird seit 2009 von der BZgA mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) durchgeführt. Sie richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahre, informiert über die besonderen Risiken von zu hohem und riskantem Alkoholkonsum bei jungen Menschen und regt zum kritischen Nachdenken über den eigenen Alkoholkonsum an.

Mehr Informationen unter: www.kenn-dein-limit.info