



## Wie komme ich ohne Kater durch den Karneval?

Tipps und Tricks wie man trotz Alkohols die tollen Tage übersteht

Der Endsput der tollen Tage hat begonnen. Damit die letzten Sitzungen und Karnevalszüge in guter Erinnerung bleiben, hier ein paar Tipps, worauf man bei einem alkoholreichen Abend achten sollte.

● **Gute Grundlage:** Vor der Party möglichst fetthaltig schlemmen. Das Fett sorgt dafür, dass der Alkohol verzögert in den Magen gelangt. Zwischendurch immer wieder Nüsse oder Chips essen. Sie sind fetthaltig und salzig und führen dem Körper die entzogenen Mineralien wieder zu.

● **Achtung Kohlendioxid:** Sie verbessert die Durchblutung

der Magenschleimhaut. Der Alkohol im Sekt oder Prosecco gelangt schneller ins Blut und macht somit auch schneller betrunken.

● **Wasser zwischendurch:** Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Das Blut dickt ein und reizt die Hirnhaut. Das führt zu Kopfschmerzen. Also zwischendurch immer mal wieder ein Glas Wasser trinken! Am besten sogar vor dem Schlafengehen

● **Gute Grundlage:** Vor der Party möglichst fetthaltig schlemmen. Das Fett sorgt dafür, dass der Alkohol verzögert in den Magen gelangt. Zwischendurch immer wieder Nüsse oder Chips essen. Sie sind fetthaltig und salzig und führen dem Körper die entzogenen Mineralien wieder zu.

● **Achtung Kohlendioxid:** Sie verbessert die Durchblutung



● **Keine süßen Drinks:** Sie schmecken lecker, all die Cocktails und Liköre. Sollten aber möglichst gemieden werden. Wer aber am nächsten Tag ohne Kater im Bett aufwachen will, sollte sich möglichst an zuckerarme Alkoholsorten halten. Und bleiben Sie bei einer Alkoholsorte!

● **Heißgetränke:** Wer meint Glühwein oder Punsch hilft gegen Kälte, irrt. Das Gegenteil ist der Fall: Die Gefäße weiten sich zwar. Die Haut ist besser durchblutet und ein vermeintliches Wärmegefühl entsteht. Die inneren Organe

werden jedoch sehr viel schlechter durchblutet. Wer dann noch in der Kälte einschläft, kann in Lebensgefahr geraten.

Wer nach den Karnevalstagen trotzdem mit einem Kater aufwacht, kann es mal mit folgendem Tipp versuchen:

● **Katerfrühstück:** Ein klassisches Katerfrühstück sollte salzig und sauer sein. Ein Salzhering ist ideal. Wer das nicht mag, kann es auch mit Gurken, einer kräftigen Suppe oder Zitronensaft versuchen. Die Salze sind gut, um dem Körper wieder Mineralien zuzuführen, die der Alkohol ihm entzogen hat. Das Saure zusammen mit Wasser fördert den Alkoholabbau. Je mehr Säure und Wasser aufgenommen werden, desto schneller kann der Körper den Alkohol abbauen.

## Achtung: Pollenflugalarm

Erle und Hasel fliegen durch die Luft

Die Erkältung ist kaum vorbei und schon wieder läuft die Nase? Ohne Unterlass? Hinzu kommt noch ein leichtes Brennen in den Augen? Nein, es ist kein Erkältungsvirus, das Sie schon wieder erwischt hat. Die Pollen sind los! Die ersten Frühblüher wie Erle und Hasel haben ihre Hauptflugzeit im Februar und März und greifen das Immunsystem an. Die Hasel ist jetzt in Regionen mit feuchtem Boden zu finden. In Wäldern und Hecken fällt sie besonders durch ihre hängenden Blütenkätzchen auf.

Ihnen folgen sogleich die Pollen der Ulme und Weide. Und im April beginnt dann schon das breite Spektrum der Baumblüte. Besonders die Birkenpollen quälen viele Blütenstauballergiker, bevor dann die Gräser- und Kräuterpollen von Mai bis August zur Plage werden.

Die Pollen werden mit dem Wind verteilt. Dabei können sie bei besten Wetterbedingungen gut und gerne eine Strecke von 200 bis 400 Kilometern zurücklegen. Wundern Sie



Fotos: fotolia

sich also nicht, wenn Sie gar zum Beispiel kein Kornfeld oder Birken in ihrer Nähe am Wohn- oder Arbeitsplatz haben. Allein eine Roggenähre kann bis zu 4 Millionen Pollen freisetzen.

Die Pollenbelastung ebbt zum August hin ab. Allerdings ist sie im Vergleich zur Pollenflugsaison vor 15 Jahren intensiver und länger.

Weshalb man Blütenstauballergiker wird, ist immer noch unklar. Auch das Alter schützt nicht vor der Allergie. Selbst mit 50 oder 60 Jahren kann man erstmals mit Heuschnupfen zu tun haben. Helfen können Antihistaminika oder Desensibilisierungen, die bei einem Arzt durchgeführt werden.

(Texte: Petra Dettmer)

## Wenn die Diagnose zum Geduldspiel wird

Am 28. Februar ist internationaler Tag der Seltenen Erkrankungen

Es hat 53 Jahre gedauert, bis Gerald Uhlig-Romero seine Diagnose erfuhr: Morbus Fabry. Bei dieser Erkrankung werden Stoffwechselprodukte nicht abgebaut, sondern im Körper gespeichert, weil ein bestimmtes Enzym nicht produziert werden kann. Uhlig-Romero hatte schon als Kind stark schmerzende Symptome. Die Symptome passten jedoch nicht zu gängigen Krankheitsbildern. Beim Kinderarzt galt er deshalb als Simulant.

Krankheiten begleiten sein Leben, doch erst als ihm eine neue Niere transplantiert wird, kommt er dem Rätsel auf die Spur. Er erfährt, dass auch seine Cousins unter Nierenproblemen leiden. Und

deren Augenarzt vermutete wegen einer besonderen Trübung der Linsen, sie könnten an Morbus Fabry erkrankt sein.

Bei Mari, der Tochter des Koblenzer Schauspielers André Dietz wurde kurz vor ihrem zweiten Geburtstag die Diagnose „Angelman-Syndrom“ gestellt. Sie teilt ihr Schicksal mit etwa 4000 Deutschen. Uhlig-Romero hat lediglich 80 bekannte Leidensgenossen. Was die beiden vereint: Sie leiden an einer der sogenannten „Seltenen Erkrankungen“. Allein in Deutschland leben etwa vier Millionen Menschen mit einer von 8000 Seltenen Erkrankungen. Eine Erkrankung gilt als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000

Menschen in der EU von ihr betroffen sind.

André Dietz und seine Frau haben lange überlegt, ob sie mit der Erkrankung ihrer Tochter an die Öffentlichkeit gehen. Bei dem Syndrom ist u. a. eine starke Verzögerung der körperlichen, geistigen und sprachlichen Entwicklung charakteristisch. „Mari wird nie richtig sprechen können und nur sehr schwer laufen lernen“, berichtet André Dietz. „Ihr fehlen Schlafhormone und geistig wird sie ihr Leben lang auf dem Entwicklungsstand eines Kleinkindes bleiben. Doch nur wenn man dieses Syndrom bekannt macht, kann man etwas bewirken. Wir wollen helfen, die Forschung voranzutreiben.“

Orthopädietechnik  
Matthias Krämer

OTMK Kirchberg  
Bahnhofstraße 15  
55481 Kirchberg  
06763 - 303652  
info@otmk.de

OTMK Am Markt  
Am Markt 16a  
56288 Kastellaun  
06762 - 9615623  
kastellaun@otmk.de  
www.otmk.de

WIR STÄRKEN IHREN RÜCKEN  
DAMIT IHRE ENKEL NOCH LANGE ETWAS VON IHNEN HABEN

NEUE  
LEBENSQUALITÄT  
ab 39,99 EUR  
PRO MONAT

Telefon: 06762/8759  
Fordstrasse 1 · 56288 Kastellaun

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein  
Kemperhof

Tag der offenen Tür  
in der Geburtshilfe  
Samstag, 11. März 2017, 10-16 Uhr

Lernen Sie unser Team kennen, informieren Sie sich umfassend über Schwangerschaft, Geburt & Elternzeit und nehmen Sie an den Mitmach-Aktionen teil.

Veranstaltungsort:  
Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein  
Kemperhof  
Koblenzer Str. 115-155, 56073 Koblenz  
Telefon: 0261 499-2314

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

www.gk.de



Petra Weiland  
Heilpraktikerin  
petra.weiland@t-online.de  
www.naturheilpraxis-lahnstein.de

Naturheilpraxis Weiland  
Ihre Praxis mit Herz

Bgm.-Müller-Str. 3  
56112 Lahnstein  
Tel.: 02621 / 1891959  
Mobil: 0171 / 3384063

Sanguinum  
die medizinische Stoffwechselkur  
mit nachhaltigem Abnehmerfolg

Therapien:  
Akupunktur – Augenakupunktur  
Andulationstherapie  
Chelat-Therapie  
Eigenblut – Neuraltherapie  
Ozon-/Sauerstofftherapie  
Schmerztherapie  
Biologische Krebstherapie

Termine nach vorheriger Vereinbarung

Verein Kneipp  
aktiv & gesund  
Koblenz e.V.

www.kneipp-verein-koblenz.de  
Tel. 02 61 - 98 35 17 63

DRK Krankenhaus Neuwied  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Elternbrunch  
Ein informativer Treff für junge Familien in gemütlicher Atmosphäre. Sie erhalten wichtige Tipps und Anregungen rund um das erste Lebensjahr des Kindes sowie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern.

Nächster Termin:  
Mittwoch, 08. März 2017, 10-12 Uhr  
7. OG; Leitung Sr. Margit Bernard

Weitere Informationen und Anmeldung:  
DRK Krankenhaus Neuwied · Abteilung Geburtshilfe  
Marktstraße 104 · 56564 Neuwied · Telefon (0 26 31) 98-1601  
gynaekologie@drk-kh-neuwied.de · www.drk-kh-neuwied.de

www.DieSchlafberater.de

Betten Studio E. Wisser • Rhein-Mosel-Straße 59  
56281 Emmelshausen • Tel.: 06747 / 302 600

Sprechstunde mit Dr. Dr. Stein Tveten  
Fettabsaugung

Das Fettabsaugen ist die geeignete Methode um Fettpölsterchen für immer zu entfernen, die fitness- und diätresistent sind und auch durch gezielte sportliche Betätigung nicht beeinflusst werden können.

Eine einmal abgesaugte Fettzelle wächst nicht mehr nach oder bildet sich neu und so wird das Problem der unerwünschten Pölsterchen für immer gelöst. Mit dem Fettabsaugen können Sie Ihren Körper so modellieren, wie Sie ihn sich schon immer gewünscht haben. Wir möchten aber darauf hinweisen, dass das Fettabsaugen keine Diät ersetzt. Wir in der aesthetic clinic verstehen das Fettabsaugen als hervorragendes Verfahren zur Verbesserung der harmonischen Körperkonturen. Es werden damit die unschönen Rundungen entfernt, welche Sie als störend empfinden, wie z.B. Reiterhosen, Hüftpolster oder Bauch. Ziel der Fettabsaugung ist die Formung des Körpers. Die Proportionen der einzelnen Körperregionen sollen wieder zueinander passen.

Steinsbüscherhof 2  
53604 Bad Honnef  
Tel.: 0 22 24 / 98 98 740  
www.aesthetic-info.com

aesthetic clinic  
DR. DR. STEIN TVETEN

Wenn es um Ihre Gesundheit geht!  
Sonnen-Apotheke Bad Ems  
Koblenzer Straße 20  
Tel. 026 03 / 22 44  
www.sonnenapo.net

STIFTUNG DIAKONIEWERK FRIEDENSWARTE

FÜR EINEN GEMEINSAMEN WEG IN ALLEN FRAGEN RUND UM PFLEGE UND BETREUUNG IM RHEIN-LAHN UND WESTERWALDKREIS.

UNSERE LEISTUNGEN:  
AMBULANTE PFLEGE  
TEILSTATIONÄRE PFLEGE  
STATIONÄRE PFLEGE  
BETRETETES WOHNEN  
CASE MANAGEMENT

BAD EMS  
NASSAU  
SIMMERN

Hilfen aus einer Hand

Tel: 02603 602 103  
kontakt@stiftung-friedenswarte.de  
www.diakoniewerk-friedenswarte.de

„Faszientraining hat mich gerettet!“  
Bäume ausreißen. Jung fühlen. Sexy sein.

Hocheffektives Training nach neuen Erkenntnissen der Forschung. Für mehr Beweglichkeit, strafferes Gewebe und weniger Gelenkschmerzen.

5 WOCHEN NUR 59,90 EURO, INKL.

- Beweglichkeits- und Faszien-Check mit detaillierter Auswertung
- Individualer Trainingsplan (Kraft, Faszien, Beweglichkeit), inklusive Einweisung und dauerhafter Betreuung
- Nutzung des five Rücken- und Gelenkkonzepts
- chipkartengesteuertes Krafttraining am milon-Zirkel

Jetzt anmelden und Teilnahmeplatz sichern.  
Telefon: 06781/900999

Ihr Faszien- und Beweglichkeitsexperte:  
Lizenzierter Partner der Aktion smile BEST Fitness  
Vollmersbachstr. 78 • 55743 Idar-Oberstein • Telefon: 06781/900999

smile  
FITNESS & HEALTH