

Karneval 2025

SURVIVAL GUIDE

So kommst Du fit durch die närrischen Tage!



IhreApotheken.de

Vorwort



Alaaf und Helau, Du Jeck!

Die fünfte Jahreszeit steht vor der Tür und wir von **iA.de** wollen Dich mit diesem **Survival Guide** durch das närrische Treiben begleiten. **Karneval oder Fastnacht** – das ist mehr als nur ausgefallene Kostüme und ausgelassene Partys.

Der Karneval im Rheinland hat eine lange Tradition. In Köln, wo man ihn auch **Fastelovend** oder **Fasteleer** nennt, kann man die Geschichte bis auf das Jahr 1823 zurückführen.

Die närrischen Hochburgen in Deutschland sind neben Köln noch Mainz und Düsseldorf. Während man in Köln **Alaaf** ruft, sagt man in Düsseldorf und Mainz **Helau**.

In Düsseldorf dreht sich an Karneval alles um den Hoppeditz, eine fiktive Narrenfigur. Die **Määnzer Fassenacht** hat eine explizit politische und literarische Ausrichtung.

Du merkst: Im Karneval wird viel geboten! In diesem Survival Guide erklären wir Dir alles, was Du wissen musst, um in dieser verrückten Jahreszeit **gesund und fit zu bleiben** und den Karneval genießen zu können.

Dein Team von **iA.de**





Der närrische Zeitplan

Die Karnevalssession beginnt immer am **11.11. um 11:11 Uhr**. Von diesem Zeitpunkt an startet das bunte Treiben. Vor allen Dingen im Januar und Februar werden Sitzungen, Bälle und Partys veranstaltet.

Die wichtigsten Tage im Überblick:

Weiberfastnacht

Donnerstag, 27. Februar 2025

Ab 11:11 Uhr ist der Straßenkarneval eröffnet.



Rosenmontag



Montag, 03. März 2025

Es ist in jeder Session der absolute Höhepunkt.

Veilchendienstag



Dienstag, 04. März 2025

Abends wird in Köln der Nubbel verbrannt und mit ihm die Sünden des Karnevals.

Aschermittwoch

Mittwoch, 05. März 2025

Am Aschermittwoch ist alles vorbei. An diesem Tag wird traditionell Fisch gegessen und die Fastenzeit beginnt.



Mit der **iA.de-App** findest Du an jedem Tag die passende Notdienst-Apotheke.

Jetzt App herunterladen!

So bereitest Du Dich optimal vor

Egal ob Du planst, auf eine Karnevalsparty oder Karnevalssitzung zu gehen, oder einen Tag im Straßenkarneval zu verbringen – die richtige Vorbereitung zählt!

Zuerst ist es hilfreich, den Körper mit passenden Vitaminen zu versorgen und allgemein das Immunsystem zu stärken. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse versorgt Dich schon vor der Party mit wichtigen Nährstoffen. Eine gute Basis durch ausreichende Nahrungsaufnahme ist die ideale Vorbereitung. Ergänzend dazu kann ein Präparat eingenommen werden, das alle B-Vitamine plus Cholin, Inositol und PABA enthält, z. B. Vitamin B Complete von Hevert*.

Zu einer guten Vorbereitung gehören aber auch die richtigen Dinge, die gut in Deine Tasche passen:

- ✓ Der Compeed® Anti-Blasen Stick beugt bei übermäßiger Reibung Blasen an Deinen Füßen vor.
- ✓ Trockene Lippen? Mit einer reichhaltigen Lippenpflege von Bepanthol® wirkst Du spröden Lippen entgegen.
- ✓ Eine Erfrischung für zwischendurch bietet das Thermalwasser Spray von La Roche-Posay.

*Vitamin B Complete Hevert – Nahrungsergänzungsmittel. Der Verzehr während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte in Absprache mit einem Arzt erfolgen. Biotin kann die Ergebnisse von Laboruntersuchungen beeinflussen. Bitte informieren Sie Ihren Arzt über die Einnahme von Vitamin B Complete Hevert, falls bei Ihnen eine Laboruntersuchung vorgenommen werden soll. Zutaten: Cholinhydrogentartrat, Hydroxypropylmethylcellulose, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Thiaminmononitrat, Nicotinamid, Inositol, Natrium-Riboflavin-5'-phosphat, para-Aminbenzoesäure, Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Folsäure, D-Biotin, Methylcobalamin.

Los geht's,
denn in Köln
sagt man
„Et hätt noch
immer jot
jejange“



„Drinkste
ene met?“

Getreu dem kölschen Motto **„Trink doch einen mit“** ist die Karnevalsparty in vollem Gange. Damit Du lange Spaß hast, solltest Du einige Dinge beachten:

1. Frühzeitig deftig essen

Egal ob Mettbrötchen, Gulaschsuppe oder FlöNZ – gerade im Rheinland sind deftige Spezialitäten im Karneval zu Hause.

2. Zwischen-Wasser

Im Karneval werden sehr viel Bier und Schnaps getrunken. Damit Du lange ausgelassen feiern kannst, solltest Du zwischendurch immer mal wieder ein Glas Wasser einschieben.

3. Kenn Deine Grenzen

Bei manchen Menschen reicht schon eine geringe Menge Alkohol aus, damit es ihnen am nächsten Tag richtig schlecht geht. Achte auf die Signale Deines Körpers.



Die Party ist vorbei und Du bist nicht so fit wie erhofft?

Tipps, die Dir helfen, schneller wieder auf die Beine zu kommen

Dem Kater vorbeugen:

Frischlucht beim Schlafen hat sich als Mittel gegen Kater bewährt. Ein gekipptes Fenster beugt Sauerstoffmangel vor, der Kater-Kopfschmerzen am nächsten Morgen ansonsten begünstigt.

Der Morgen danach – Dich hat es doch erwischt:

Wenn Dir richtig schlecht ist, greifst Du am besten zu Ingwer: Die scharfe Knolle beruhigt den Magen und lässt sich etwa als Tee oder „Infused Water“ genießen: Ingwer in Scheiben schneiden und mit (heißem) Wasser übergießen.

Kaffee gegen Kater?

Das hilft nicht jedem. Das enthaltene Koffein erweitert die Blutgefäße und lindert bei manchen Menschen Kopfschmerzen. Andere fördern durch Kaffeegenuss den Brummschädel eher.

Besonders wichtig ist, die verlorene Flüssigkeit und die Elektrolyte zu ersetzen!





Im Akutfall von Kopfschmerzen oder Übelkeit greifen wir schnell zu Tabletten. Doch hierbei gibt es einige Regeln, die Du in jedem Fall beachten solltest:

Schmerzmittel sollten nicht gleichzeitig mit Alkohol genommen werden. Es ist daher nicht ratsam, vor dem Schlafengehen vorbeugend Tabletten gegen den Kater zu nehmen.

Um den Kopfschmerz am nächsten Morgen zu lindern, können Ibuprofen, Paracetamol oder ASS helfen. Bitte beachte dabei, dass alle Arzneimittel nur bei Bedarf und in Maßen eingenommen werden sollten.

Andere **Arzneimittel gegen Übelkeit und Erbrechen** sollten bei Kater erst genommen werden, wenn der Alkohol bereits abgebaut ist, um Wechselwirkungen zu vermeiden.



Du hast diese Produkte nicht im Haus?
Kein Problem – mit der **iA.de-App** kannst Du sie bei Deiner Apotheke bestellen und innerhalb weniger Stunden erhalten.

Hier bestellen!



Karneval geht noch weiter

Um den Feiermarathon besser bestehen zu können, kannst Du Folgendes tun:



Zu viele Mettbrötchen gegessen?

Du hast ein Gefühl von schlechtem Atem und willst nochmal losziehen? Ein antibakterielles Mundspray sorgt für ein dauerhaft frisches Mundgefühl.

Zu viel getanzt?

Wärmepflaster und Wärmeumschläge von ThermaCare® helfen gegen Schmerzen im Rücken und in den Schultern.

Zu viel gebüzt?

Mit einem Compeed® Herpesbläschen Patch kannst Du bei Herpes die Wundheilung spürbar beschleunigen.



Zu viel gesungen?

Du hast keine Stimme mehr und Dein Hals kratzt, weil Du zu viel und zu laut gesungen hast? Dann helfen Dir GeloRevoice® Halstabletten. Sie lindern Deine Halsbeschwerden schnell und spürbar.

Zu viel auf den Beinen?

Du bist seit Tagen unterwegs und Dir tut alles weh? Dein Karnevalsmarathon ist aber noch nicht vorbei? Mit dem Aconit Schmerzöl* kannst Du Muskel- und Gelenkschmerzen lindern und schmerzhaftes Verspannungen lösen.



* Aconit Schmerzöl, Ölige Einreibung. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z.B. Nervenschmerzen (Neuralgien), Nervenentzündungen (Neuritiden), Gürtelrose (Herpes zoster), rheumatische Gelenkerkrankungen. Warnhinweise: Enthält Erdnussöl. Stand: Mai 2022. WALA Heilmittel GmbH, 73085 Bad Boll/Eckwälden, DEUTSCHLAND. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Wusstest Du, dass ...

... am **Rosenmontag** in Köln etwa **300 Tonnen Süßigkeiten** in die Menge geworfen werden?

In Düsseldorf sind es immerhin noch 60 Tonnen.

... die mehr als **500 Reit- und Zugpferde** in Köln am Rosenmontag rund **16,35 Tonnen** Pferdemist hinterlassen?

... in Mainz bis zu **90 Tonnen Müll** während des Karnevalssumzugs anfallen?

... in Köln an Karneval rund **80 Millionen Gläser** Kölsch getrunken werden?

... wir im Durchschnitt **53 Euro** für ein Karnevalskostüm ausgeben?





Checkliste Karnevalsapotheke:

- | | |
|--|--|
| ☐ Desinfektionsmittel | ☐ Wärmepflaster |
| ☐ Pflaster | ☐ Kondome |
| ☐ Schmerztabletten | ☐ Halstabletten
gegen Heiserkeit |
| ☐ Mundwasser | ☐ Arzneimittel
gegen Sodbrennen |
| ☐ Elektrolyte | ☐ Taschenwärmer |
| ☐ Blasenpflaster | |
| ☐ Lippencreme | |



Fehlen Dir noch
Produkte aus der
Karnevalsapotheke?

**Jetzt über [ia.de](https://www.ia.de)
bestellen!**



Eine **schöne** und **gesunde** **Karnevalszeit** wünschen Dir Deine Apotheke und **iA.de!**



Bevor es losgeht, noch
schnell die **iA.de-App**
herunterladen!



IhreApotheken.de

IhreApotheken GmbH & Co. KGaA
Mülheimer Straße 20 | 53840 Troisdorf
www.IhreApotheken.de