vinetur

Welche Spirituose verursacht den schlimmsten Kater – und was die Belege wirklich zeigen

Der Vergleich von Bourbon und Wodka erklärt die mögliche Rolle von Begleitstoffen, stützt aber weder eine allgemeingültige Rangfolge noch die Zuschreibung zu einem einzelnen Auslöser.

Dienstag, 24. November 2026



Ethanol ist der Hauptfaktor für einen Kater. Begleitstoffe können dazu beitragen, rechtfertigen aber keine allgemeingültige Rangliste der Spirituosen. Mit KI erstellte didaktische Illustration.

Die kurze Antwort ist weniger eindeutig, als das Klischee vermuten lässt: Begleitstoffe können zum Kater beitragen, doch die Belege erlauben es nicht, für jede Spirituose ein einzelnes Molekül verantwortlich zu machen oder alle Getränke von schlimm bis harmlos zu ordnen. Ethanol bleibt der wichtigste Faktor. Was wir wissen, beruht auf konkreten Vergleichen ganzer Getränke und nicht auf einer allgemeinen Tabelle mit einem Urteil für jede Flasche.

Gibt es eine Spirituose, die den schlimmsten Kater verursacht?

Zwischen Getränken kann es Unterschiede geben. Das bedeutet jedoch nicht, dass für jede Spirituose ein bestimmter Begleitstoff als Ursache bekannt ist. Die Übersichtsarbeiten und die wichtigste Studie am Menschen weisen in dieselbe Richtung: Ein Getränk mit mehr Begleitstoffen kann mit stärkeren Beschwerden am nächsten Tag verbunden sein. Diese Beobachtung reicht aber nicht aus, um einzelne Moleküle verantwortlich zu machen oder eine allgemeingültige Rangfolge für Kater aufzustellen.

Auch eine präzise Sprache hilft. Im Alltag verwenden viele Menschen das englische Wort liquor für jedes hochprozentige alkoholische Getränk. Chemisch gesehen handelt es sich dabei jedoch nicht um eine einheitliche Kategorie. Im Mittelpunkt stehen hier vor allem Spirituosen und die Frage, wie sich die Belege einordnen lassen: Die Analyse der Zusammensetzung eines Getränks zeigt, was es enthält; die Beobachtung von Symptomen bei Menschen zeigt, was passiert ist. Der Vergleich ganzer Getränke isoliert nicht die Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe.

Kernaussage

Begleitstoffe können den Kater beeinflussen, aber die Belege erlauben es nicht, für jede Spirituose ein einzelnes schuldiges Molekül zu benennen.

Ethanol bleibt der wichtigste Faktor. Der Vergleich ganzer Getränke reicht nicht aus, um eine allgemeingültige Rangfolge aufzustellen.

Was das Getränk enthält und was der Körper daraus macht

Ethanol ist der Alkohol, der für den gewöhnlichen Rausch verantwortlich ist. Begleitstoffe sind andere, in geringerer Menge vorkommende Bestandteile eines Getränks, die sich von Ethanol unterscheiden und aus den Rohstoffen sowie dem Herstellungsprozess stammen. Dazu zählen unter anderem Methanol, Aldehyde, Ester und andere Alkohole. Einige tragen zu Aroma und Geschmack bei. Begleitstoff bedeutet also nicht automatisch Verunreinigung oder Qualitätsmangel.

Ein Metabolit ist ein Stoff, den der Körper bei der Umwandlung eines anderen Stoffes bildet. Diese Unterscheidung ist wichtig, weil Erklärungen für den Kater oft verschiedene Ebenen miteinander vermischen. Acetaldehyd kann beispielsweise in einem Getränk vorhanden sein, entsteht aber auch, wenn der Körper Ethanol verstoffwechselt. Höhere Alkohole sind andere Alkohole als Ethanol, etwa Propanol oder Isobutanol. „Höher“ ist dabei ein chemischer Begriff und kein Zeichen für bessere oder schlechtere Qualität.

Auch ein Kater hat nicht nur eine einzige Ursache. Medizinische Quellen beschreiben ihn als eine Reihe von Beschwerden nach dem Alkoholkonsum, zu denen Schlafstörungen, Reizungen des Verdauungssystems, Entzündungsreaktionen und weitere Prozesse beitragen. Flüssigkeitsmangel kann eine Rolle spielen, erklärt das Gesamtbild aber nicht allein. Deshalb wäre es irreführend, die Verantwortung von Ethanol auf vermeintliche Verunreinigungen zu verlagern, als ließe sich durch den Wechsel der Kategorie folgenlos trinken.

Vier Begriffe, die das Verständnis der Belege erleichtern

Ethanol

Der Alkohol, der für den gewöhnlichen Rausch verantwortlich ist.

Er bleibt zentral für jede Erklärung des Katers.

Begleitstoffe

Andere Bestandteile des Getränks, die neben Ethanol in geringerer Menge vorkommen.

Sie können zu Aroma und Geschmack beitragen; sie sind nicht gleichbedeutend mit Verunreinigungen oder Qualitätsmängeln.

Metabolit

Ein Stoff, den der Körper bei der Umwandlung eines anderen Stoffes bildet.

Der Begriff hilft dabei, zwischen den Inhaltsstoffen des Getränks und den vom Körper gebildeten Stoffen zu unterscheiden.

Höhere Alkohole

Andere Alkohole als Ethanol, etwa Propanol oder Isobutanol.

„Höher“ ist eine chemische Bezeichnung und keine Qualitätsbewertung.

Bourbon und Wodka: Was die Studie tatsächlich ergab

Der aussagekräftigste Vergleich am Menschen betrifft Bourbon und Wodka. An der Studie nahmen 95 Erwachsene im Alter von 21 bis 33 Jahren teil, die an Episoden starken Alkoholkonsums gewöhnt waren. Sie erhielten entweder Bourbon oder Wodka; außerdem absolvierte jede teilnehmende Person eine Placebo-Sitzung. Das Studiendesign sollte die Alkoholaufnahme zwischen den Gruppen vergleichbar halten, damit ein beobachteter Unterschied nicht einfach darauf zurückzuführen wäre, dass eine Gruppe mehr Ethanol konsumiert hatte.

Das Hauptergebnis war eindeutig, aber begrenzt: Die Personen, die Bourbon erhielten, berichteten von einem stärkeren Kater als diejenigen, die Wodka bekamen. Das passt zu der Annahme, dass eine höhere Menge an Begleitstoffen die Beschwerden am nächsten Tag verstärken kann. Die Studie zeigt jedoch nicht, welche dieser Verbindungen den Unterschied verursacht hat. Verglichen wurden ganze Getränke – nicht Methanol mit Acetaldehyd, höhere Alkohole mit Estern oder eine isolierte chemische Stoffgruppe mit einer anderen.

Ebenso wichtig ist, was die Studie nicht ergab. Bei den neurokognitiven Tests am nächsten Tag gab es keinen Unterschied, der auf die Art des Getränks zurückzuführen war. Anders gesagt: Ein weniger stark empfundener Kater bedeutete nicht automatisch

eine bessere Leistungsfähigkeit. Da die Stichprobe aus ausgewählten jungen Erwachsenen bestand, die unter bestimmten Bedingungen tranken, lässt sich aus der Studie außerdem keine feste Einordnung von Bourbon und Wodka als Extreme für alle Kategorien, Altersgruppen, Marken oder Mengen ableiten.

Chemische Verdächtige und der fehlende Beweis

Methanol wird oft als möglicher Auslöser genannt, weil es in geringen Mengen in alkoholischen Getränken vorkommt und seine Metaboliten giftig sein können. Die verfügbaren Studien am Menschen liefern jedoch keine einheitliche Antwort. In einem Experiment mit 18 Männern beobachteten Forschende einen Zusammenhang zwischen Veränderungen des Methanolspiegels im Blut und einem subjektiven Maß für den Kater; Veränderungen des Ethanols wurden dabei berücksichtigt. Eine Beobachtungsstudie unter natürlichen Bedingungen mit 36 Teilnehmenden stellte dagegen nach dem Trinken einen erhöhten Methanolgehalt im Urin fest, aber keinen signifikanten Zusammenhang mit der allgemeinen Stärke des Katers.

Dieser Unterschied ist kein nebensächliches Detail. Die Studien maßen nicht dasselbe, nicht in derselben biologischen Probe und nicht mit demselben Studiendesign. Methanol kann deshalb nicht als erwiesene Ursache des Katers durch eine bestimmte Spirituose dargestellt werden. Außerdem ist eine wichtige toxikologische Unterscheidung zu beachten: Geringe Mengen Methanol in einem Getränk sind nicht dasselbe wie eine schwere Methanolvergiftung. Letztere kann zu Erblindung oder zum Tod führen und darf nicht mit einem stärkeren Kater verwechselt werden.

Ähnliches gilt für Acetaldehyd. Es ist sinnvoll, zwischen Acetaldehyd zu unterscheiden, das möglicherweise im Getränk vorhanden ist, und dem Acetaldehyd, das der Körper beim Abbau von Ethanol bildet. Eine experimentelle Studie mit 23 Männern ergab keine Korrelation zwischen dem höchsten Acetaldehydspiegel im Blut und der Stärke des Katers. Das setzt der einfachen Annahme Grenzen, dass mehr Acetaldehyd immer einen stärkeren Kater bedeutet. Es beweist aber nicht, dass die Verbindung an den beteiligten biologischen Prozessen überhaupt nicht mitwirkt.

Auch andere chemische Stoffgruppen werden diskutiert, ohne dass sie für sich genommen eine eindeutige Antwort liefern. Höhere Alkohole, Ester und bestimmte phenolische Verbindungen, darunter Tannine, wurden in verschiedenen Spirituosen nachgewiesen und quantifiziert. Ester tragen zum Aroma von Getränken wie Whisky, Brandy und Rum bei. Ihr Nachweis oder die Messung ihrer Menge zeigt jedoch nicht, wie stark jeder einzelne Stoff zu Beschwerden beim Menschen beiträgt. Selbst Ergebnisse aus Tierversuchen mit Fraktionen höherer Alkohole in Whisky lassen sich nicht einfach auf Menschen übertragen oder als klinischer Beweis für eine Ursache oder Schutzwirkung betrachten.

Verbindung oder Stoffgruppe	**Was die Studien zeigen**	**Was sich daraus nicht schließen lässt**
Methanol	Eine Studie fand einen Zusammenhang mit subjektiven Katermessungen im Blut; eine andere fand bei Messungen im Urin keinen signifikanten Zusammenhang mit der allgemeinen Stärke des Katers.	Es gibt weder einen einheitlichen Kausalitätsnachweis noch einen bestätigten Auslöser für eine bestimmte Spirituose.
Acetaldehyd	Eine experimentelle Studie fand keine Korrelation zwischen den Spitzenwerten im Blut und der Stärke des Katers.	Das reicht weder aus, um den Kater durch ein Getränk auf dessen Acetaldehydgehalt zurückzuführen, noch beweist es, dass die Verbindung biologisch überhaupt keine Rolle spielt.

Verbindung oder Stoffgruppe	Was die Studien zeigen	Was sich daraus nicht schließen lässt
Höhere Alkohole, Ester und phenolische Verbindungen	Sie werden in verschiedenen Spirituosen nachgewiesen und gemessen; einige tragen zu Aroma und Geschmack bei.	Allein aus ihrem Vorkommen oder ihrer Konzentration lässt sich kein Kater beim Menschen vorhersagen.

Was wir über die einzelnen Spirituosen wissen – ohne daraus eine Rangliste zu machen

Wer nach einer bestimmten Spirituose fragt, erhält am ehesten eine Übersicht der Belege als ehrliche Antwort. Der aussagekräftigste Vergleich am Menschen betrifft Bourbon und Wodka: In dieser konkreten Studie wurde nach Bourbon von einem stärkeren Kater berichtet. Zu anderen Whiskys, Brandy oder Rum beschreiben die gesammelten Belege vor allem unterschiedlich zusammengesetzte Mischungen aus höheren Alkoholen, Estern und anderen Begleitstoffen. Das sagt etwas über die Zusammensetzung aus, aber nichts über eine verlässliche klinische Rangfolge der Kategorien.

Ein gutes Gegenbeispiel zu einigen vorschnellen Schlussfolgerungen ist Blanco-Tequila, der in einer Rektifikationsstudie untersucht wurde. Dabei geht es nicht darum, zu entscheiden, ob er mehr oder weniger Kater verursacht, denn die Studie untersuchte diesen Endpunkt nicht. Sie zeigt vielmehr, dass klar nicht bedeutet, frei von Begleitstoffen. Aus demselben Grund sollte man das Ergebnis zu Wodka nicht automatisch auf Gin oder andere klare Spirituosen übertragen: Ähnliches Aussehen bedeutet weder gleiche Zusammensetzung noch dieselbe beobachtete Wirkung beim Menschen.

Auch dunklere Farbe, Süße oder ein intensiveres Aroma sind keine direkten Maßstäbe für Giftigkeit oder einen Kater am nächsten Tag. Diese Eigenschaften können auf den Herstellungsstil, Aromastoffgruppen oder zugesetzte Zutaten zurückgehen. Die verfügbaren Quellen stützen jedoch keine verlässliche Faustregel daraus. Das gilt umso

mehr für süße Liköre oder Mixgetränke: Sie bilden keine chemisch einheitliche Kategorie, und es gibt hier nicht genügend klinische Vergleiche, um sie ernsthaft auf einem Siegerpodest einzuordnen.

Welche Entscheidungen tatsächlich sinnvoll sind

Am sinnvollsten ist es nicht, nach der perfekten Spirituose zu suchen, sondern die insgesamt konsumierte Alkoholmenge zu verringern. Ein Wechsel der Kategorie kann die Beschwerden am nächsten Tag beeinflussen, ändert aber nichts an der zentralen Frage, wie viel Ethanol in den Körper gelangt. Auch die Zahl der Gläser allein reicht nicht aus, um die Aufnahme zu vergleichen: Die ausgeschenkte Menge und der Alkoholgehalt spielen ebenfalls eine Rolle. Das ist eine praktische Möglichkeit, sich nichts vorzumachen, aber keine Formel, mit der sich der Kater einer einzelnen Person vorhersagen lässt.

Hilfreich ist auch, zwischen stärkerem Unwohlsein und schlechterer Leistungsfähigkeit sowie zwischen einem besseren Gefühl und vollständiger Erholung zu unterscheiden. Der Vergleich von Bourbon und Wodka legt nahe, dass es Unterschiede beim berichteten Kater geben kann, ohne dass eine Getränkeart bei den neurokognitiven Tests am nächsten Tag klar im Vorteil war. Ein weniger unangenehmer Morgen garantiert also nicht, dass sich der Körper ebenso gut erholt hat. Keine Spirituose verspricht verlässlich, einen Kater zu verhindern.

Wenig sinnvoll ist es, nach Hausmitteln zu suchen, die das Problem im Nachhinein beseitigen. Kaffee, Duschen oder weiterzutrinken entfernen den Kater nicht; erneuter Alkoholkonsum kann die Beschwerden verlängern. Die praktische Erkenntnis aus dieser Forschung ist weniger spektakulär, aber belastbarer: Begleitstoffe können eine Rolle spielen, ja, doch Ethanol bleibt der zentrale Faktor. Kein Getränk ist aus toxikologischer Sicht aus dem Schneider, nur weil es klarer, teurer oder am Gaumen milder ist.

Welche Entscheidungen tatsächlich sinnvoll sind

- Die insgesamt konsumierte Alkoholmenge sollte Vorrang vor einem Wechsel der Kategorie haben.

- Vergleichen Sie die Alkoholaufnahme nicht allein anhand der Zahl der Getränke: Ausschankmenge und Alkoholgehalt spielen beide eine Rolle.
- Weniger Beschwerden sind kein Beweis für eine vollständige Erholung der Leistungsfähigkeit.
- Erwarten Sie nicht, dass Kaffee, Duschen oder weiterer Alkoholkonsum den Kater beseitigen.