Hilfsmaßnahmen bei Lärmempfindlichkeit:

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, ***Lärmempfindlichkeit,*** Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[1]

[1] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256