

Obst ist ein Kater-Killer

(GMH) Jetzt im Karneval fließt der Alkohol mitunter in Strömen. Man kann den Kater mit natürlichen Mitteln schnell wieder loswerden – oder noch besser: ihn gar nicht erst entstehen lassen.

Im Karneval lässt man es gerne richtig krachen. Es wird geschlemmt, getanzt und bis in die Morgenstunden gefeiert. Am nächsten Morgen tauchen die Nachwehen auf: Kopfschmerzen, Übelkeit und eine wenig schmeichelhafte Gesichtsfarbe, kurz ein ordentlicher Kater. Was also, wenn die Party ein voller Erfolg war, der nächste Morgen es allerdings ganz und gar nicht ist? So wird man den Kater mit natürlichen Mitteln schnell wieder los.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Frische Äpfel helfen die stürmische Karnevalszeit gut und gesund zu überstehen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/01/GMH_2017_04_01.jpg



Das optimale Katerfrühstück

Wer mit Kopfschmerzen aufwacht, sollte lieber nicht zu Tabletten greifen. Sie reizen den ohnehin angeschlagenen Magen zusätzlich und sind auch für die Leber eine echte Herausforderung. Viel besser ist es, den Tag mit einem Apfel und einem Espresso zu starten. Das im Apfel enthaltenen Vitamin C und Kalium und das Koffein aus dem Espresso wirken gegen Kopfschmerzen. Zusätzlich hilft Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen einmassiert. Das berühmte Konter-Bier ist ebenfalls eine schlechte Idee. Wer einen Brand hat, sollte den Durst mit Gemüsebrühe löschen, sie enthält wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Vorsicht geboten ist auch bei zu viel Säure. Zwar kann sie den Körper beim Alkoholabbau unterstützen, doch sie reizt die bereits angegriffene Magenschleimhaut. Daher ist der oft empfohlene Rollmops nicht die beste Wahl - zumal er schwer verdaulich ist.

Ein gesundes Frühstück nach einer durchzechten Nacht kann Wunder wirken. Es besteht aus einer großen Schüssel Müsli mit regionalen Zutaten: reichlich Äpfel, Honig, Quark oder Joghurt. Die Leber giert förmlich nach Regeneration – hier unterstützt das Eiweiß. Auch Obst und Honig sind wahre Zauberkünstler. Der darin enthaltene Fruchtzucker, die vielen Vitamine und Mineralstoffe fördern den Abbau des Alkohols, unterstützen den Körper beim Reinigungsprozess und kurbeln den Stoffwechsel an. Äpfel unterstützen auch in einem anderen Punkt wirkungsvoll: Sie füllen die durch die Party-Laune fast vollständig geleerten Vitamin- und Mineralstoff-Depots wieder auf. Nicht zuletzt enthalten sie Antioxidantien, und die sind sogar in der Lage, beschädigte Zellen wieder zu reparieren.

So kommt es gar nicht zum Kater

Wie aber kann man einen Kater vermeiden? Mit diesen 3 Tipps geht es einfach. Damit der Alkoholspiegel nicht so schnell ansteigt, ist es wichtig, mit kohlenhydrat- und fettreichem Essen bereits tagsüber eine gute Unterlage zu schaffen. Auf der Party sollte man abwechselnd alkoholische und nicht-alkoholische Getränke zu sich nehmen. Der ultimative Tipp ist aber der: Nach der Party eine Flasche magnesiumreiches Mineralwasser



mit einer Brausetablette Kalzium trinken und eine große Schüssel Obstsalat essen. Den bereitet man am besten vor der Party zu. Die Grundlage bilden kleingeschnittene Äpfel und Honig als Süßungsmittel. Nach Lust und Laune verfeinern, zum Beispiel mit Nüssen. Die Mineralien ersetzen diejenigen Stoffe, die das Zuviel an Alkohol dem Körper entzogen hat. Und die Fructose aus dem Obst und dem Honig unterstützt über Nacht wirksam beim Alkoholabbau.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>