

## Katerfrühstück

**Sylvester steht unmittelbar vor der Tür und mit dem Jahreswechsel zahlreiche Feiern. Meistens wird dort Alkohol konsumiert, und da diese Feiern besonders lang sind, wird auch meistens mehr Alkohol getrunken als an anderen Tagen. Die Folgen erleben wir nach dem Aufwachen – Kater! Was tun?**



Sylvester steht unmittelbar vor der Tür und mit dem Jahreswechsel zahlreiche Feiern. Meistens wird dort Alkohol konsumiert, und da diese Feiern besonders lang sind, wird auch meistens mehr Alkohol getrunken als an anderen Tagen. Die Folgen erleben wir nach dem Aufwachen – Kater! Was tun?

## Nun – weniger trinken ist natürlich das beste Rezept. Für die meisten ist das allerdings nicht die beste Lösung. Was bleibt?

Es gibt mehrere Rezepte aus allen Teilen der Welt, die den Kater verhindern oder beseitigen sollen. Um herauszufinden, was am besten hilft, muss man jedoch wissen, wodurch ein Kater entsteht. Ganz genau ist das leider auch noch nicht geklärt, aber es gibt einige wissenschaftliche Erkenntnisse. Durch den Alkohol wird dem Körper Wasser und damit wichtige Mineralstoffe entzogen. Des Weiteren führen die giftigen Abbauprodukte der Fuselalkohole zu einer verminderten Herzleistung und verhindern so eine ausreichende Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Der gleichzeitige Konsum von Nikotin mit Alkohol verstärkt die Kopfschmerzen. Eine mögliche Prävention ist also die Zuführung mineralstoffhaltigen Wassers bereits während des Alkoholkonsums. Auch vor dem Schlafengehen sollte nochmals eine größere Menge Wasser getrunken werden. Außerdem sollte es vor der großen Party fetthaltiges Essen geben, weil das die Alkoholaufnahme verlangsamt. Greifen Sie während der Feier häufiger zu salzigen Snacks. Auch die Wahl des Alkohols spielt eine entscheidende Rolle. Insbesondere Obstbrände und fassgelagerte Spirituosen wie Whisky, Cognac oder dunkler Rum enthalten oft besonders hohe Mengen an giftigen Fuselalkoholen. Der gleichzeitige Konsum verschiedener alkoholhaltiger Getränke hat allerdings entgegen landläufigen Meinungen und Sprichwörtern generell keinen Einfluss auf den Kater am nächsten Morgen. Entscheidend ist nur, dass die Getränke möglichst neben Ethanol keine anderen Alkohole enthalten.



## Der Tag danach und die Bekämpfung der Kater-Symptome

---

Wenn das alles nichts nützt und der nächste Tag mit einem Haarspitzenkatarrh beginnt und Sie das Gefühl haben, mit Ihrem Kopf nicht durch die Tür zu passen, müssen die Symptome bekämpft werden. Wenn Sie bei dem Gedanken an Frühstück ein Gefühl der Übelkeit überkommt, zwingen Sie sich nicht dazu. Versuchen Sie eine reichhaltige Gemüsebrühe und trinken Sie Kräutertee und Wasser. Ein Katerfrühstück hilft allerdings schneller, die Folgen zu überwinden. Da durch den Alkohol übermäßig viel Flüssigkeit und damit wichtige Mineralstoffe aus dem Körper ausgeschwemmt wurden, empfiehlt sich ein nährstoff- und flüssigkeitsreiches Katerfrühstück, um den Elektrolythaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Verzichten Sie auf Kaffee, da dieser dem Körper noch mehr Flüssigkeit entzieht. Weitere Tipps: Pressen Sie eine ganze Zitrone in ein Glas mit Mineralwasser. Essen Sie Vollkornbrot mit deftigem Belag. Dazu nehmen Sie saure Gurken und Bismarkhering oder Rollmöpse. Nach dem Frühstück bringt ein Spaziergang den Kreislauf am besten in Schwung und versorgt das Gehirn mit dem so dringend benötigten Sauerstoff.

---

**Veröffentlicht von Gourmet Magazin**

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)