

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/32294/1527764/feiertage-der-masterplan-gegen-den-kater-wissenschaftler-empfehlen-3-stufen-programm-gegen-das> abgerufen werden.

Men's Health

Feiertage: Der "Masterplan" gegen den Kater
Wissenschaftler empfehlen 3-Stufen-Programm gegen das böse Erwachen

10.12.2009 - 10:45 Uhr, Men's Health

Hamburg (ots) - Die Feiertage stehen bevor - und damit bei vielen Menschen auch der Katzenjammer nach übermäßigem Alkoholgenuss. Das Männer-Lifestylemagazin "Men's Health" (Ausgabe 1/2010, EVT 9.12.2009) hat jetzt zusammen mit Medizinerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen einen "Masterplan gegen den Kater" entwickelt, mit dessen Hilfe die Weihnachts- und Silvesterpartys einigermaßen heil bewältigt werden können. Das 3-Stufen-Vorsorgeprogramm richtet sich nicht nur an harte Trinker - und beginnt bereits mit dem Frühstück am Tag der großen Feier.

Nach dem Aufstehen sollte man gleich etwas ebenso Deftiges wie Gesundes zu sich nehmen, so der Ratschlag der Kater-Experten. Ein Eier-Omelett mit Schinken, Tomate, Zwiebel und Paprika sowie ein Glas Orangensaft holt dem zufolge alle B- und C-Vitamine vorsorglich rein, die später durch den Alkohol auf der Party vernichtet, aber für den Abbau des Stoffs dringend gebraucht werden. Mittags stehen dann Fleisch, Hülsenfrüchte und Gemüse auf dem Programm. Zusätzlich sollte man den ganzen Tag über bereits viel alkoholfreie Flüssigkeit tanken. Dann kann es losgehen.

Während der Feier sollte man dem "Masterplan" zufolge möglichst Alkohol mit wenig Fuselölen trinken. Faustregel: Klarer Schnaps oder ein Pils ist besser als Weinbrand, Whiskey oder Weizenbier. Für den notwendigen Mineralienhaushalt empfehlen die Experten Salzstangen oder Kartoffelchips. Und natürlich ist es wichtig, zwischendurch immer mal ein Glas Wasser zu trinken und sich beim Feiern viel zu bewegen. Zwei Stunden vor dem Ende der Party muss der Alkoholkonsum aber in jedem Falle eingestellt werden, wenn man den anschließenden Kater einigermaßen zahm halten will.

Dann wird geschlafen. Aber Achtung: 4 bis 5 Stunden müssen reichen, sonst leidet der Kreislauf, betonen die Alkohol-Experten von "Men's Health". Nach dem Aufstehen sofort ein Glas Wasser sowie im Wechsel warm und kalt duschen. Für das Kater-Frühstück ist der berühmte Rollmops tatsächlich optimal. Wer den Fisch beim Einkaufen vergessen hat, kann sich auch mit sauren Gurken oder bunt gemischtem Antipasti helfen. Auf keinen Fall Kaffee oder schwarzen Tee trinken, warnen die Fachleute, denn diese Getränke entwässern zusätzlich und mobilisieren den Kopfschmerz erst so richtig. Stattdessen lieber Fruchtschorlen - oder den Kater-Killer schlechthin: "Prairie Oyster" - das ist eine Mischung aus 10 ml Worcestersoße, 1 Eigelb, 5 ml Tomatenketchup, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronensaft und Olivenöl. Und danach ab an die frische Luft.

@@infblk@@

Pressekontakt:
Wolfgang Melcher
Chefredakteur/Men's Health
Tel. 040/853303-920
E-Mail: wmelcher@menshealth.de

Originaltext:

Men's Health

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/32294/men-s-health>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_32294.rss2