

Lassen Sie den Kater schnurren

Wo gefeiert wird, wird auch gerne getrunken. Wir verraten Ihnen, wie Sie den Katzenjammer am Morgen danach möglichst vermeiden können. Von Miriam Wiegele

Weihnachten bedeutet für viele Menschen genussvoll schlemmen, die letzte Nacht des Jahres hingegen steht meist im Zusammenhang mit reichlichem Alkoholgenuss. Früher ging es in der Silvesternacht darum, mit Geknalle und Feuerwerk die bösen Geister zu vertreiben, heute hat man dagegen oft das Gefühl, dass die Menschen den Ärger und Stress des letzten Jahres in dieser Nacht hinunter schwemmen wollen. Die Folge: Ein böses Erwachen am Neujahrstag, wenn der Kater seine Krallen ausgefahren hat und im Kopf bohrt und rumort oder ein Katzenjammer für trübsinnige Stimmung sorgt.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Tipps, wie man durchzechte Nächte ohne Schaden überstehen kann, gibt es unzählige. Sie beginnen mit Ratschlägen, was man zum Alkohol essen soll und enden damit, was man trinken soll. Hier eine kleine Auswahl:

■ Vor dem Feiern gut essen und zwar dürfen es ausnahmsweise fett- und eiweißreiche Speisen sein: Nudeln, Eiergerichte, Fisch, wie Thunfisch aber auch Fleischgerichte. Die Franzosen schwören übrigens in diesem Zusammenhang auf eine deftige Krautsuppe. Ein köstliches Rezept dafür finden Sie auf Seite 13.

■ Auch während der Silvesternacht sollten immer wieder fettreiche Häppchen mit Käse, Fleisch oder Fisch verspeist werden.

■ Salziges Knabbergebäck oder Salzhering während der Feierlichkeit hilft, dem Salzverlust durch den Alkohol vorzubeugen.

■ Amerikanische Forscher stellten fest, dass die Aminosäure Cystein, die besonders reichlich in Eiern enthalten ist, vorbeugend gegen Kater wirken kann. Sie empfehlen aber, statt Eierspeise eine Tablette eines Hustenmittels mit dem Wirkstoff Acetylcystein (ACC, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach) direkt nach Abschluss des Alkoholgenusses, also vor dem Einschlafen, einzunehmen.

■ Auch Vitaminpräparate und Basenpulver können vorbeugend eingenommen werden. Häufig wird der Rat gegeben, Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure wie Aspirin schon vorbeugend zu nehmen. Das sollte aber nicht schon vor dem Alkoholgenuss passieren!

■ Ob es nach einer durchzechten Nacht einen Kater gibt oder nicht, hängt nicht nur von der getrunkenen Menge ab, sondern vor allem davon, was man getrunken hat. Alkohol, das bedeutet chemisch Ethanol. Greifen Sie daher eher zu „durchsichtigem“ Alkohol: Wodka statt Scotch, Weißwein statt Rotwein und auch Weizenbier enthält Fuselalkohole. Liköre können übrigens wahre Katerbomben sein.

■ Während des Alkoholkonsums sollte viel natriumreiches, stilles Mineralwasser immer wieder zwischendurch getrunken werden. Kohlensäure- und zuckerhaltige Getränke verstärken die Wirkung von Alkohol, Kaffee hilft nicht, ihn schneller abzubauen.



Der Morgen danach – das Katerfrühstück

Das berühmte Katerfrühstück mit Rollmops und Salzgurke oder einer ordentlichen Bouillon hat durchaus Sinn. Dadurch kann nämlich der Salzverlust ausgeglichen werden und die Elektrolyte kommen wieder ins Gleichgewicht. Uralt ist der Ratschlag, möglichst viel Mineralwasser zu trinken. Elektrolyte bringen aber auch Gemüse- und Obstsaft. Vermeiden Sie alles, was Ihren Magen belastet. Salate und leichte Gemüsegerichte mit etwas Toast wären empfehlenswert. Milch ist weniger günstig, Joghurt dagegen anzuraten. Besser als Kaffee ist Tee mit Honig, da der Fruchtzucker im Honig den Alkoholabbau im Körper fördert. Ein bewährtes Mittel aus der Homöopathie: Nuxvomica D6, sofort nach dem Aufwachen fünf Globuli unter der Zunge zergehen lassen und eventuell nach einer Stunde wiederholen. Nuxvomica hilft immer dort, wo etwas zuviel geworden ist: zuviel Alkohol, zuviel Rauchen, zuviel Essen, ...

Den Kater mit neuerlichem Alkoholgenuss zu bekämpfen, vermittelt kurzfristig ein – alkoholbedingtes – Wohlgefühl, das aber bald entweder in einem noch größeren Katzenjammer oder einem neuerlichen Rausch endet.



PANNOrama Rezepttipp für den Neujahrsmorgen

Tom Yum (Thailändische Suppe)

Fischbrühe (aus Fischabfällen) mit Zitronengras, Chilischoten, in Scheiben geschnittenen Limonen (oder Zitronen), Knoblauch und etwas frischem Ingwer köcheln lassen. Shrimps oder Garnelen in die Brühe geben, kurz mitziehen lassen und wenn möglich mit frischem Koriandergrün servieren. Wirkt fantastisch!



Tipp
Ingwerknolle einfrieren und benötigte Menge bei Bedarf herrunterraspeln.

HYUNDAI NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Die neue Generation
Santa Fe ist angekommen!

Die Regeln wurden neu geschrieben!

Benzinmotor mit 192 PS und Dieselmotoren mit 150 PS und 197 PS, 2WD und 4WD, lieferbar. Symbolabbildung. Aktion/Preis gültig bis auf Widerruf, gilt nur für Fahrzeuge auf Lager.

Der Hyundai Santa Fe. Die neue Generation.

Luxus und Komfort über jedem Vergleich. Flexibilität und Technologie ohne jedes Limit. Das neue innovative Design wird Sie begeistern. Die neue Generation des Santa Fe ist ein SUV, der die Klasse neu definiert. Qualitativ hochwertigste Ausstattung, innovative Technologie, umweltfreundlich und sparsam im Verbrauch. Überaus großes Platzangebot. Hyundai Santa Fe – ein unvergleichlicher SUV der neue Maßstäbe setzt. Sie werden staunen!

Jetzt ab € 31.990,-
inkl. € 2.000,- Frühbucherbonus

CO₂: 155 – 207 g/km, NO_x: 5 – 153 mg/km,
Verbrauch: 5,9 l Diesel – 8,9 l Benzin/100 km



Interessante Denk-Ansätze finden Sie unter www.hyundai.at



Kundencenter EISENSTADT
Mattersburger Straße 31
Tel. 02682/67 377-0
www.denzel.at