

# Tipps gegen den Kater!



## 1. Husten Sie dem Kater etwas!

Bis vor kurzem noch relativ unbekannt: Forscher des Fachjournals "New Scientist" entdeckten, dass offensichtlich ein bekanntes Hustenmittel hilft, den Kater zu verhindern. Acetylcystein (ACC) ist in jeder Apotheke erhältlich (z. B. als Marke "ACC akut 600" für ca. DM 9,-; evtl. gibt es von Ratiopharm eine billigere Alternative). Nehmen Sie möglichst direkt nach "Abschluss" Ihrer Alkoholportion (also z. B. vor dem Schlafen) eine Tablette.

Dadurch können Sie auf all die "Eier-Getränke-Rezepte" verzichten, die als Anti-Kater-Mittel gehandelt werden. Eier enthalten die Aminosäure Cystein, die Hauptbestandteil von ACC ist.

## 2. Vitamin C beugt vor

Mit hohen Dosen von Vitamin C können Sie die Tage vor dem Fest "vorbeugen". Der Körper benötigt normalerweise nur ca. 70 mg dieses Vitamins. Erhöhen Sie die Dosis auf 1 Gramm täglich, z. B. durch Brausetabletten oder durch sehr preiswertes Vitamin-C-Pulver (Dose ca. DM 5,-). Da das Vitamin wasserlöslich ist, sollten Sie die Portionen über den Tag verteilen.

Vitamine aus dem B-Komplex helfen zusätzlich (in den meisten Multivitamin-Präparaten vorhanden).

Ebenfalls vorbeugend sollten Sie auf jeden Fall etwas im Magen haben, z. B. Brot oder Nudeln. Ausnahmsweise ist es auch hilfreich, zwischendrin fett-reiche Speisen zu sich zu nehmen (z. B. Käsehäppchen).

## 3. Erhöhen Sie die Flüssigkeitsmenge

Während Ihres Alkoholkonsums und vor allem danach (und am nächsten Morgen), sollten Sie viel trinken. Damit sind aber nicht-alkoholische Getränke gemeint! Vor allem Mineralwasser ist gut, Sport-Drinks (die sonst eine höchst überflüssige Angelegenheit sind), sind noch besser. Vitaminsäfte erhöhen die Fitness.

## 4. Greifen Sie zu "durchsichtigen" Alkoholika

Für den "schweren Kopf" sind bestimmte toxisch wirkende Schwebeteilchen (meist als "Farbe" wahrgenommen) im Getränk die Hauptverantwortlichen. Daher gibt es folgende Unterschiede:

- Wodka und Gin: gut verträglich
- Scotch, Brandy, Rum, Single Malts: mittelprächtig
- Bourbon: bringt Sie dem Kater rasch näher

## 5. Der Morgen danach

Neben Säften, Mineralwasser und vitaminhaltigen Produkten hilft in der Regel auch das gute alte Aspirin (für Magenempfindliche: Paracetamol). Kaffee hingegen entzieht dem Körper Wasser, kann aber dennoch angezeigt sein, wenn Sie es gewohnt sind, morgens eine bestimmte Kaffeemenge zu sich zu nehmen (sonst kommen noch dessen Entzugserscheinungen hinzu).

Molkereiprodukte - mit Ausnahme von Jogurt, sollten sparsam verwendet werden. Honig ist zu empfehlen. Ansonsten: leichter Toast, alles, was den Magen nicht belastet, Gemüse und Salate. Und: Ruhe!

[www.Biersekte.de](http://www.Biersekte.de) - Viele weitere lustige Texte und alles rund ums Bier!