



Fit durch die tollen Tage: Feiern ohne Katerstimmung

Fit durch die tollen Tage: Feiern ohne Katerstimmung - Wenn die fünfte Jahreszeit ihren Höhepunkt erreicht, wird ausgelassen gefeiert. So mancher Narr blickt dabei zu tief ins Glas und spürt die unangenehmen Folgen am nächsten Morgen: stechender Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit und allgemeine Erschöpfung. Doch nicht jede feucht-fröhliche Feier muss mit einem Kater enden, erklärt Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler vom aid infodienst, Bonn. "Natürlich ist es am besten, gar nicht zu viel Alkohol zu trinken. Wenn es dennoch ein oder zwei Gläser mehr werden, gilt eine einfache Regel: Trinken Sie nicht auf leeren Magen. Ansonsten gelangt der Alkohol besonders schnell ins Blut und damit in den gesamten Körper", so Seitz. Eine leichte Mahlzeit mit ballaststoffreichem Gemüse und Rohkostsalaten in Kombination mit Pellkartoffeln, Getreide, Reis oder Nudeln schafft eine gute Grundlage. Fettreiche Speisen wie Fastnachtsgebäck und Reibekuchen sind dagegen nicht zu empfehlen, da sie nur zusätzlich den Magen belasten. Wer zwischendurch zu einem Glas Mineralwasser oder Apfelschorle greift, behält eher einen klaren Kopf. "Der Flüssigkeitshaushalt wird ausgeglichen und nebenbei der Alkoholkonsum begrenzt. An einem Abend sollte man möglichst einer Alkoholsorte treu bleiben", rät Harald Seitz den Karnevalsjecken. Denn unterschiedliche Getränke überfordern den Körper, da er viele verschiedene Wirkstoffe verarbeiten muss. Helle alkoholische Getränke wie Weißwein und Bier sind übrigens verträglicher als dunkle Sorten wie Rotwein, die mehr Begleitstoffe enthalten, die bei empfindlichen Personen leichter zu Übelkeit und Kopfschmerz führen. Wer am nächsten Morgen dennoch mit einem dicken Kopf aufwacht, beginnt den Tag am besten mit einem ordentlichen Katerfrühstück. Saure Gurken, Matjes, Gemüsebrühe oder ein Fruchtemüsli versorgen den Körper mit den durch den Alkohol verloren gegangenen Mineralstoffen. Mineralwasser und Apfelschorlen löschen den Nachdurst und fördern die Ausscheidung des Alkohols. Der Flüssigkeitshaushalt kommt wieder ins Gleichgewicht. Seitz: "Nach dem Katerfrühstück gehen Sie am besten an die frisch Luft. Ein Spaziergang regt den Kreislauf an und hilft dem Körper, den Alkohol schneller abzubauen." Heike Kreutz, www.aid.de Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de>

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.