

Katerfrühstück

von Jasmin Kelz-Mansour

"Wird's besser? Wird's schlimmer?", fragt man alljährlich. Seien wir ehrlich: "Leben ist immer, lebensgefährlich."

Erich Kästner (1899-1974), Schriftsteller

ie Jahreswende naht. Wir ziehen einen Rückblick und schon wieder ist ein Jahr voller povorbei gegangen. Es gibt Grund genug das Jahr zu Feiern oder das ausklingende Jahr zu "begießen". Wir feiern die Feste, wie sie fallen. Leider geht es irgendwann, bergab und das mit "Pauken und Trompeten". Spätestens am nächsten Morgen brummt der Kopf, der Kreislauf spielt verrückt und obendrein haben wir Sodbrennen oder gar Erbrechen. Und dann noch zum Frühstück einen ganzen 'Kater verspeisen'.

Das ist doch die reinste "Tierquälerei".

Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden, daß man auf die der anderen getrunken hat. Heinz Rühmann (1902-1994), Schauspieler

Bei einem `Kater' weiter mit Sekt, Wein und Bier?

schon seine Leber am Tag vorher strapaziert hat, und Marmeladebrötchen eignen sich weniger als Ka-

sollte den 'natürlichen Prozess' der Entgiftung nicht unterbrechen. Die Leber und die Nieren laufen auf sitiver und negativer Erlebnisse rasend schnell Hochtouren und sind mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt. Wir merken es, indem der Körper schneller ins Schwitzen kommt, wir häufiger Wasser lassen müssen oder uns übel wird. Medizinisch gesehen wird das körpereigene Hormon Vasopressin durch den Alkohol im Körper gehemmt. Das führt zum Harndrang, durch den auch Mineralstoffe ausgeschwemmt werden. Daher ist es ratsam viel zu trinken, einfach stilles Wasser, um den Elektrolythaushalt wieder zu normalisieren.

Warum Hering und Gurken?

Das typisch, bekannte Katerfrühstück beinhaltet u.a. eiweiss- und fettreiche Kost. Bismarckhering, Rollmops, sauer eingelegtes Gemüse und Salzstangen werden empfohlen. Nur was bewirken diese Lebensmittel? Ganz einfach, wir trinken danach mehr. Das ist der wahre Hintergrund. Sauer und salzig macht Damit wird der Kater nicht verträglicher. Wer durstig, Wasser trinken fördert die Entgiftung, Kaffee

Jasmin Kelz-Mansour Präventologin und Stoffwechselanalystin

Als Präventologin möchte ich gerne mit zum Nachdenken und



terfrühstück, denn Zucker und Koffein belasten den Körper noch zusätzlich.

Das Jahresende ist kein Ende und kein Anfang, sondern ein Weiterleben mit der Weisheit, die uns die Erfahrung gelehrt hat.

Hal Borland (1900-1978), Schriftsteller

Wie kann ich die 'Partyfolgen' minimieren?

Bevor Sie die 'Korken knallen lassen', sollten Sie sich eine gute Grundlage verschaffen. Essen Sie ausnahmsweise eine fettreiche Mahlzeit, wie zum Beispiel einen Braten oder Reibekuchen etc.. Das Fett soll verhindern, dass der Alkohol zu schnell ins Blut gelangt. Bleiben Sie möglichst bei einer Alkoholsorte und trinken Sie nicht durcheinander. Besonders dunkle Getränke, wie Rotwein, Brandy und Schnäpse verursachen schnell einen Brummschädel. Knabbern Sie zwischendurch, Nüsse und Salzstangen und hin und wieder ein Gläschen Wasser. Das Salz gleicht den Verlust der Mineralien aus.

Sollten Sie am Folgetag keinen Hunger haben, versuchen Sie es mit Obst oder leichter Gemüsesuppe und viel Sauerstoff. Ein Spaziergang an der frischen Luft, etwas Bewegung, Recken, Strecken, sowie ein Katzenbuckel lockern den Rücken und bringen den Kreislauf wieder in Schwung. ◀

Liebe Leser und Leserinnen, ich hoffe, dass sie gesund und glücklich ins neue Jahr kommen, ohne einen dicken Kater aufwachen und den Neujahrstag genießen können.

Ihre Präventologin Jasmin Kelz-Mansour