So starten Sie trotz Silvester-Party fit ins neue Jahr

Die besten Tipps gegen den Neujahrskater

Alkohol führt zu Wasserverlust, welcher einen Kater begünstigt.

Das alte Jahr lassen die Deutschen gerne ausschweifend ausklingen – vor allem im Bereich Alkoholkonsum. Kein Wunder, dass deutsche Sekthersteller zum Jahreswechsel rund 18 % ihres gesamten Jahresumsatzes machen – in Zahlen gesprochen rund 288 Millionen Euro. Bei vielen rächt sich diese Ausgelassenheit am Neujahrsmorgen dann aber mit einem Kater. **meinTV – magazin** hat einige Tipps zusammengetragen, wie man nach der durchzechten Nacht wieder fit wird.

Kräutertees füllen den Mineralstoff- und Vitaminspeicher des Körpers wieder auf.

Wasser & Tee

Alkohol entzieht dem Körper prinzipiell Wasser. Deshalb achtet man am Besten bereits während des Feierns darauf, dass man auf ein Glas Alkohol auch ein Glas Wasser folgen lässt. Vor dem Schlafengehen nimmt man idealerweise noch einen extra großen Schluck – ein halber Liter darf es schon sein. Diese Trinkgewohnheit wird am Folgetag fortgesetzt. Fruchtschorlen haben einen ähnlichen Effekt. Ebenso gut verträglich sind Kräutertees zum Frühstück. **Von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee und Cola ist hingegen abzuraten, da sie Herzrasen begünstigen.**

Salz statt Zucker

Neben dem Flüssigkeits- ist auch der Mineralstoffmangel am „Morgen danach" ein großes Problem. Wer dem vorbeugen möchte, bedient sich während des Feierns an **salzigen Knabbereien wie Nüssen und Chips, da diese die Alkoholaufnahme verlangsamen.** Auf Süßigkeiten wird hingegen verzichtet, denn Zucker hemmt den Abbau von Acetaldehyd, was wiederum das Ausscheiden von Alkohol behindert.

Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen

Eines der bekanntesten Symptome eines Katers sind die Kopfschmerzen.

Dagegen schafft Kälte Abhilfe: **Ein Beutel mit Eis oder ein kalter Waschlappen verengt die Blutgefäße und betäubt so den Schmerz.** Auch Pfefferminzöl ist ein beliebtes wie natürliches Mittel gegen den üblen Brummschädel: Es wird sanft auf Stirn und Schläfen einmassiert und beginnt nach rund 15 Minuten, seine heilende Wirkung zu entfalten. Natürlich kann man auch auf Schmerzmittel zurückgreifen: Geeignet ist hier vor allem der Wirkstoff Acetylsalicylsäure, da er im Vergleich zu anderen Stoffen wie Paracetamol nicht von der Leber abgebaut wird.

Ingwer blockiert Rezeptoren im Magen, die Brechreiz auslösen. Er wirkt auch vorbeugend.

Übelkeit bekämpfen

Eine der wohl schlimmsten Begleiterscheinungen eines Katers ist die morgendliche Übelkeit. Dagegen hilft beispielsweise **Ingwertee, der die Produktion von Magensäure ankurbelt und das Nervensystem beruhigt.**

Rollmops & Gurken

Wer am Morgen in der Lage ist, Nahrung zu sich zu nehmen, kann sich ein deftiges Katerfrühstück zubereiten.

Einen Gemüseeintopf kann man schon am Vorabend zubereiten und einfrieren.

Dieses besteht klassischerweise aus fett- und eiweißreicher Kost, die den Elektrolythaushalt ausgleicht. Besonders reich an Mineralstoffen, jedoch längst nicht jedermanns Sache, ist Rollmops. Auch Essiggurken, Gemüseeintopf und Laugenbrezeln sind zu diesem Zweck empfehlenswert. Eine heiße Suppe oder ein Glas Tomatensaft mit Salz runden das Frühstück ab. **Die Finger lassen sollte man dagegen vom sogenannten Konterbier – dieses löst das Katerproblem nicht, sondern verschiebt es lediglich auf später.**

Mit Frischluft Schwindel dämpfen

Kommt man aufgrund von Schwindelgefühlen gar nicht erst zum Schlafen, sollte man sich etwas höher positionieren und statt einem gleich zwei bis drei Kissen unterlegen. **Ein psychologischer Trick, um die „Karussellfahrt" abzuschwächen, ist, ein Bein frei aus dem Bett hängen zu lassen.** Außerdem sollte man das Fenster vor dem Zu-Bett-Gehen öffnen, da frische Luft die Regeneration des Körpers beschleunigt. Ein Spaziergang am Morgen ist demnach ebenfalls fördernd – wer lichtempfindlich ist, darf an sonnigen Tagen seine Sonnenbrille nicht vergessen!

Bereits vorhandene Schlafstörungen können durch Alkohol noch verstärkt werden.

Auf Begleitalkohol verzichten

Wer verschiedene alkoholische Getränke miteinander kombiniert, erhöht das Katerrisiko beträchtlich. Deshalb bleibt man besser bei einem Getränk und mixt nicht etwa Bier mit Rum, Whiskey oder Wodka – auch, um einen Überblick zu behalten. Generell ist die beste Vorbeugung eines Katers natürlich, einfach nicht zu viel zu trinken – ein Glas Sekt sei an Silvester aber jedem genehmigt.

Der ideale Kater-Smoothie

- **Zutaten:** zwei Bananen, 60 Gramm Spinat, zwei EL Natur-Joghurt, ein Stück Ingwer, ein Teelöffel Honig und vier Eiswürfel.
- **Sämtliche Zutaten** werden einfach in einen Mixer gefüllt und vermischt.
- **Wirkung:** Das Kalium der Bananen ist gut für den Kreislauf, der Joghurt kurbelt die Verdauung an, Ingwer hilft gegen Übelkeit und Honig reguliert den Insulinspiegel.

Fotos: Fotolia / goodluz / Peter Atkins

Schlafstörungen selbst behandeln

Schlechter Schlaf kann die verschiedensten Gründe haben. In seinem Buch „Müde war gestern – Wie du deine Schlafstörung selbst behandelst und wieder Schlaf findest" (19,95 Euro, riva Verlag, ISBN-10: 374230240X) hat sich Dr. med. Chris Winter mit der Ursachenforschung und Problemlösung auseinandergesetzt. Er gibt **Tipps, wie jeder mit konkreten Maßnahmen den eigenen Schlaf optimieren kann –** beginnend bei den Schlafens- und Essenszeiten. Auch die richtige Ernährungsweise sowie die generelle Atmosphäre, die im Schlafzimmer herrscht, spielen laut ihm eine wichtige Rolle. Als Extra gibt der Forscher zusätzlich einige interessante Fakten und Statistiken preis – beispielsweise über **die Verbreitung von Schnarchen, Schlafwandeln oder Zähneknirschen während der Nachtruhe.** Auch kuriose Fälle werden zur Sprache gebracht – etwa Geschichten über Patienten, die im Schlaf schon Auto gefahren sind.

Tomaten für den Darm

So gesund können Pizza & Pasta sein

Eigentlich genießt Tomatensauce keinen guten Ruf, sondern wird eher als „Fast Food" abgestempelt. Dabei hat sie viele positive Effekte auf die Gesundheit des Darms.

- **Lycopin** ist der Inhaltsstoff, der für die Rotfärbung der Tomaten verantwortlich ist. Doch er kann noch mehr als das: Lycopin schützt Zellen vor gefährlichen Außeneinwirkungen, beispielsweise UV-Licht. Außerdem befreit er die Atemwege der Lunge.
- **Kochen,** z. B. für eine Sauce, stabilisiert das enthaltene Lycopin, das so den Verdauungsprozess des Körpers leichter übersteht und in größeren Mengen im Magen landet.
- **Gesunde Gerichte** mit Tomatensauce sind einfach zuzubereiten. Für eine selbstgemachte Pizza kann man Vollkornteig verwenden und das Ergebnis mit Gemüse belegen und veganem Käse bestreuen. Für die Spaghetti-Variante eignen sich Dinkel-Vollkorn-Nudeln oder Pasta aus Hülsenfrüchten.

KURZ & KNAPP

HUMOR
Lachen ist gesund

Zwei Minuten lang zu lachen hat auf die Gesundheit einen ähnlichen Effekt wie 15 Minuten lang joggen. Heiterkeit reguliert den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Erwachsenen ist im Schnitt jedoch nur 15 Mal am Tag zum Lachen – Kindern dagegen knapp 400 Mal.

5 MAHLZEITEN
Öfter essen hilft viel

Statt drei ausgiebiger Mahlzeiten am Tag ist es wesentlich gesünder, fünf kleine zu sich zu nehmen, da der Körper diese dann leichter verdauen kann. Dadurch, dass der Körper dann immer arbeitet, reduziert man zusätzlich Heißhungerattacken.

HAUTPFLEGE
Nicht so oft baden!

Experten raten: Um den natürlichen Schutz der Haut nicht zu zerstören, sollte man in der Woche maximal zweimal duschen oder baden. Jeder Waschvorgang trocknet die Haut mehr aus und macht sie damit gleichzeitig anfälliger für Verletzungen und das Eindringen von Bakterien.