



Gegen Kater und Katzenjammer hilft Low Carb

Von *Schuetz*

Erstellt am 19 Dez 2013 - 08:48

Eine Silvesterparty ohne Kater am Neujahrstag? Mit Low Carb können Sie vorbeugen und den Neujahrs-Kater züchtigen.

Vor dem Alkoholgenuss ist es wichtig, eine ordentliche Mahlzeit zu sich zu nehmen. Aber was ist eine ordentliche Mahlzeit? Dafür bieten sich besonders fetthaltige Speisen an, da diese die Alkoholaufnahme verzögern. Hier empfiehlt sich eine Low Carb Mahlzeit (kohlenhydratreduzierte Ernährung) mit einer Portion Extra-Fett an. Also greifen Sie vor dem Alkoholkonsum bei herzhaften Gerichten kräftig zu und essen Sie was ihr Magen begehrt.

Der Körper scheidet durch den vielen Alkohol vermehrt Flüssigkeit aus, und Dehydrierung führt dann zu einem Kater. Um diesem Wassermangel vorzubeugen können Sie vor und während der Party durch alkoholfreie Getränke den Flüssigkeitshaushalt im Körper ausgleichen. Nehmen Sie zum Beispiel nach jedem alkoholischen Getränk ein Wasser zu sich. Tun Sie dies nicht, ist es vielleicht noch nicht zu spät.

Spätestens vor dem Schlafengehen sollten Sie dann einen Liter Mineralwasser trinken, um ihren Wasser- und Mineralienhaushalt auszugleichen.

Alkohol trägt auch dazu bei, dass vermehrt Mineralien über die Nieren ausgeschieden werden und dadurch kommt es dann zu einem Mineralienmangel, es wird vermehrt Magnesium ausgeschieden. Eine Magnesiumtablette, zusammen mit dem Wasser kann dem bevorstehenden Kater entgegenwirken.

Als Therapieunterstützung für Menschen mit Diabetes, Epilepsie, Alzheimerdemenz und Krebs gewinnt Low Carb immer mehr an Bedeutung. Zum Beispiel gehen die Krebszellen den Weg des geringsten Widerstands und nutzen für ihr Wachstum die Energie der Kohlenhydrate (Zucker). Low Carb senkt den Kohlenhydratanteil auf ein Minimum. Fazit: Man lässt die Kohlenhydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eier, Nüssen und etwas Obst. Auch Anfänger können sofort durchstarten.

Es gibt allerdings kaum Kochbücher und Rezeptsammlungen, die speziell für den einfachen Einstieg in diese Ernährung konzipiert worden sind.

Low Carb Bücher „ohne lästige Kohlenhydrate zählen“ im Rosengarten-Verlag schließen diese Lücke und bieten einen praktischen Einstieg in die gesunde Welt von Low Carb.

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Rezepte anregen und inspirieren und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes „nicht nur zum Jahreswechsel“.

Der Rosengarten-Verlag hat sich zur Aufgabe gemacht, besondere Bücher mit besonderen Themen zu fördern. Dazu gehören: Biographien, Ratgeber, Naturbücher, Reiseberichte und ungewöhnliche Belletristik. Alle uns anvertrauten Werke werden sorgfältig lektoriert, liebevoll aufbereitet und in der jeweils passenden Ausstattung heraus gebracht.

Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn es Denkanstöße enthält oder neue Ideen vermittelt, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Mit unseren Autoren und Dienstleistern pflegen wir einen individuellen partnerschaftlich-freundlichen Umgang.

Besinnliche Weihnachtsfeiertage und gute Wünsche fürs neue Jahr 2014 wünschen die Autorinnen „Britta Kummer“, „Jutta Schütz“, „Sabine Beuke“ und der Rosengarten-Verlag „Angelika Schweizer“.

Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28



<http://www.rosengarten-verlag.de/> [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Schütz

Jutta Schütz

Mollstraße

58097 Hagen

info.jschuetz@googlemail.com [2]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [3]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:23): <http://www.medkom24.eu/node/18589>

Links:

[1] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

[2] <mailto:info.jschuetz@googlemail.com>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>