



Low Carb gegen Kater und Katzenjammer

Von *Schuetz*

Erstellt am 29 Dez 2015 - 17:49

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.

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

Gute Wünsche fürs neue Jahr 2016 wünschen die Autorinnen Jutta Schütz und Sabine Beuke.

Buchtipps:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF stand am 21.12.2015 auf Platz 10 in der Bestsellerliste bei Amazon. Das Buch wurde erst im September 2015 von den Autoren veröffentlicht und schon steht es in den TOP TEN.

Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1] & <http://www.sabinebeuke.de/> [2]



Das Buch ist auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von itunes.apple.com, verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Ein E-Book steht für ein elektronisches Buch (auch Digitalbuch genannt). Dieses „electronic book“ bezeichnet Bücher in digitaler Form, die auf E-Book-Readern oder mit spezieller Software auf dem Personal Computer, Tablet-Computern oder Smartphones gelesen werden kann.

Kurz gesagt, ist ein E-Book eine elektronische Form des Buches, meist in den Dateiformaten ePub, PDF oder TXT.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2015/2016 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:48): <http://www.medkom24.eu/node/20997>

Links:

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

[2] <http://www.sabinebeuke.de/>

[3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>