



## Was gegen Kater und Katzenjammer hilft

Von Schuetz

Erstellt am 25 Okt 2014 - 22:38

Ein großes Fest wie eine Hochzeit, Geburtstag oder Party hinterlässt oft Kopfschmerzen und Co. Dem können Sie mit Low Carb vorbeugen.

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.

Zwei neue Gesundheits-Ratgeber sind im Rosengarten-Verlag erschienen.

Buch:

Wohltaten für den Darm - Internationale Küche genießen trotz Darmprobleme?

Wer ständig unter Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfällen leidet, kann mit Hilfe einer kohlenhydratarmen Ernährung womöglich seine "Plagen" wieder loswerden. Die Autorin litt selbst jahrelang unter Verdauungsproblemen - die an einen Reizdarm erinnern - und kämpfte mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an. In ihrer heimischen Küche kreierte und hantierte sie mit frischen Zutaten, kocht, probiert und testet alles selbst aus. Dadurch entstehen originelle, und internationale Rezepte, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch als darmfreundlich gelten. Der Gaumen darf sich auf deutsche, italienische, griechische, indische, thailändische, chinesische und karibische Low Carb Speisen freuen. Alle Kochanleitungen sind unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Buchdaten:

Wohltaten für den Darm - Internationale Low Carb Rezepte: Weniger Kohlenhydrate - weniger Beschwerden

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-13: 978-3945015063

Buch:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Eine Ernährungsumstellung sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen. Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung (kohlenhydratreduzierte



Kost) wissen müssen. Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Buchdaten:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

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

E-Mail: [angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de](mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de) [1]

Ein paar Worte zum Verlag:

Die Gründerin des Rosengarten-Verlages „Angelika Schweizer“ blickt voller Stolz auf ihr erstes erfolgreiches Geschäftsjahr und dankt vor allem ihren Autoren und ihren treuen Lesern. Nach nur einem Jahr, kann der Verlag jetzt schon Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tiefsinnig und abgründig, witzig, etwas wunderlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

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).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:50): <http://www.medkom24.eu/node/19612>



## Was gegen Kater und Katzenjammer hilft

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

### Links:

[1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

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

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