

...GEGEN DEN KATER

Tomaten-Cock-tail "Kater-Drink"

- 10 cl Tomatensaft
- 1/2 EL Worcestersauce
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- weißer Pfeffer
- einige Tropfen Tabascosauce
- Selleriesalz
- 2-3 Eiswürfel

Alles gut durchmischen, dann abschmecken und das Eis zugeben. Am besten scharf würzen.

Wer Sellerie nicht mag, kann statt dessen auch frisches Basilikum nehmen.



Kartoffelsuppe mit Krabben

- 500 g Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 1/2 l Gemüsebrühe - Instant-
- 2 Eigelb
- 1 EL Butter
- 4 EL Sahne
- 150 g Krabben

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter glasig dünsten, Suppengrün waschen, putzen klein schneiden, hinzufügen

Mit der Brühe auffüllen und Kartoffeln hinzufügen, in 25 Minuten gar kochen, pürieren, nochmals aufkochen, von der Kochstelle nehmen.

Mit 2 Eigelb legieren (schnell verrühren)

Krabben in Butter anwärmen, die Sahne leicht schlagen und zu den Krabben geben. Suppe in Tassen füllen, mit je zwei EL Krabbensahne verzieren und gehackten Dill dekorativ darüber streuen. Wem das Kochen mit den Krabben zu stressig ist, der gibt einfach ein paar Streifen Räucherlachs in die Suppe.



Noch ein Tipp: So schwer es auch fällt, verzichten Sie auf einen starken Kaffee. Das Koffein reizt den ohnehin schon angegriffenen Magen noch mehr und wacher werden Sie davon auch nicht.

In diesem Sinne: einen Guten Rutsch ins Neue Jahr!



Das neue Jahr mit einem Eisbeutel auf dem Kopf zu begrüßen, ist nun wirklich nicht das Wahre. Silvester ohne ordentliche Drinks aber auch nicht unbedingt. Neben dem Masshalten gibt es aber noch einige Tipps, die schon vorbeugend gegen den Kater helfen - und natürlich auch Ratschläge, wenn der Kater dich zugeschlagen hat....

- ⌚ Trocken feiern. Radikal und wirksam: Feiern Sie ohne Alkohol. Trinken Sie stattdessen Fruchtcocktails, Wasser und Saft. Für die Stimmung sorgen scharfe Sprüche.
- ⌚ Fett essen. Trinken Sie nicht auf nüchternen Magen. Essen Sie vor dem Feiern deftig und salzig. Etwa Pommes, Mayonnaise, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln, Käse oder Pasta mit Käse. Fett verzögert die Aufnahme von Alkohol ins Blut. Salz beugt der harn-treibenden Wirkung des Alkohols vor.
- ⌚ Langsam trinken. Stürzen Sie Ihre Drinks nicht einfach hinunter. Trinken Sie langsam und möglichst maßvoll. Legen Sie Pausen ein.
- ⌚ Wenig Zucker. Meiden Sie süße Cocktails, Liköre, Glühwein und Punsch mit viel Zucker. Auch süße Weine und Sekt machen schnell einen dicken Kopf.
- ⌚ Wenig Kohlensäure. Meiden Sie Getränke mit viel Kohlensäure. Kohlensäure beschleunigt die Aufnahme von Alkohol ins Blut.
- ⌚ Vitamine für Raucher. Wer

tel. Die bitteren Kräuter sollen die Leberfunktion

nesium trinken. Am Morgen danach sofort ein grosses



unterstützen und dem Kater vorbeugen. Wissenschaftlich ist das nicht bewiesen. Probieren Sie es aus: Kräuterauszüge gibts in der Apotheke.

Glas mit hochdosiertem Calcium

- ⌚ Wasser und Mineralstoffe. Trinken Sie vor dem Einschlafen viel Wasser oder Mineralwasser. Wer will, nimmt dazu ein Aspirin oder eine vergleichbare Kopfschmerztablette (ASS)

⌚ Buttermilch: eiskalt getrunken vertreibt sie Müdigkeit und flaue Magen-gefühle. Ausserdem füllt sie den Nährstofftank auf.

⌚ Honig und Früchte. Krönen Sie das Frühstück mit Honig, Obst und Joghurt. Honig enthält Frucht-zucker und fördert den Ab-bau von Alkohol. Vitamin C hilft der Leber bei der Entgiftung.

⌚ Fruchtsaft. Tomatensaft enthält viel Frucht-zucker und beschleunigt den Ab-bau von Alkohol. Trinken Sie Bloody Mary mit Pfeffer und Salz, aber ohne Wodka. Ebenfalls ange-sagt: frisch gepresste Fruchtsäfte. Die bringen Vitamine.

⌚ Bei starken Kopfschmerzen hilft oft ein doppelter Espresso mit einem Schuss Zitrone. Koffein mit Zitronensäure dämpft das Empfinden für Kopf-schmerzen.

⌚ Schmerzmittel. Ergänzen Sie das Frühstück um eine Kopfschmerztablette, wenn Kaffee und Zitrone nicht helfen.

⌚ Trinken. Nach dem Alko-holrausch braucht der Kör-per Wasser. Trinken Sie so viel Sie können. Am besten Mineralwasser, Apfelschorle oder Früchtetee ohne Zucker.

⌚ Frische Luft. Frische Luft versorgt den Körper mit Sau-erstoff. Gehen Sie nach dem Frühstück spazieren.



raucht und trinkt braucht besonders viel Vitamine. Versorgen Sie sich am Buffet vor allem mit Obst, Gemüse und frischem Salat.

- ⌚ Viel Wasser. Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Trinken Sie beim Feiern zwischendurch auch Wasser oder Saft. Das gibt dem Körper Reserven.
- ⌚ Bittere Kräuter. Weinver-koster und Naturmedizi-ner empfehlen Kräuter-auszüge aus Wermut, Arti-schocke oder Mariendis-

So vertreiben Sie den Kater

Am Morgen danach braucht Ihr Körper Säure, Salz und Schärfe. Frühstücken Sie mit sauren Gurken, Salzstangen und Brühe. Säure fördert den Alkoholabbau, Salz ersetzt verlorene Mineralstoffe, scharfe Gewürze regen die Verdauung an. Wers sanfter mag, isst Vollkornbrot und Käse.

⌚ Calcium + Magnesium: VOR dem Einschlafen ein Glas mit hochdosiertem Mag-