

Dieses Hangover-Food hilft wirklich gegen den Kater

Um die Jahreswende geht es gerne flüssig zu – oft ist ein Kater die Folge. Der Verein *Land schafft Leben* klärt auf, mit welchen Lebensmitteln sich dieser bestmöglich bekämpfen lässt.

Rund 107 Liter Bier und mehr als 26 Liter Wein konsumieren wir in Österreich durchschnittlich pro Kopf und Jahr. Rund um die Jahreswende ist es bei den meisten wohl ein bisschen mehr als gewöhnlich. Nach einem übermäßigen Konsum alkoholischer Getränke ist jedoch oft der Kater nicht weit. Die Auswirkungen des Alkohols, die schließlich zum so genannten Hangover führen, sind vielfältig und unterscheiden sich etwa nach Menge und Art des Alkohols. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle. So ist der Blutalkohol von Frauen bei gleicher getrunkenen Menge um circa ein Fünftel höher als jener von Männern. Doch es gibt Möglichkeiten, dem Hangover durch Lebensmittel vorzubeugen oder ihn zu bekämpfen. **Maria Fanning**, Gründerin von *Land schafft Leben* erläutert:

„Wie stark sich unsere Ernährung auf unser Wohlbefinden auswirkt, bemerken wir manchmal erst, wenn wir zu viel oder zu wenig von etwas zu uns genommen haben. Dabei haben Lebensmittel immer Einfluss auf unseren Körper und nicht erst dann, wenn sich die Wirkung wie etwa im Falle eines Katers besonders stark bemerkbar macht. Je mehr wir über Lebensmittel und ihre Wirkung wissen, desto besser können wir uns diese auch zunutze machen.“

Katerfrühstück, aber richtig

So kann es helfen, einen Kater gar nicht erst entstehen zu lassen, wenn man schon während und nach dem Alkoholkonsum viel alkoholfreie Flüssigkeit zu sich nimmt. Wasser bietet sich besonders an. Ein "Reparatur-Seiterl" mag zwar zu einer vermeintlichen Verbesserung führen, verzögert aber den Abbau von Alkohol im Körper. Man fühlt sich zwar kurzfristig besser, der Alkohol muss aber dennoch früher oder später abgebaut werden – mit allen Katerkonsequenzen.

Neben einer ausreichenden Wasserzufuhr ist es wichtig, dem Körper am nächsten Tag Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zuzuführen. Das können frisches Obst und Gemüse, ein Müsli mit Milchprodukten, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Vollkornprodukte sein, aber auch mageres Fleisch und magerer Fisch, Gemüsesuppen oder Fleischbrühen. Lebensmittel wie diese helfen, das Defizit an Nähr- und Mineralstoffen wieder auszugleichen. Gegen den Elektrolytverlust hilft zum Beispiel ein selbstgemachtes, isotonisches Getränk aus einem Achtelliter Apfelsaft mit einer Messerspitze Salz und Wasser auf einen Liter aufgespritzt.

Lebensmittel mit hoher Energiedichte wie Süßwaren, Nudeln, Fertiggerichte sowie stark fettige und zuckerreiche Speisen helfen übrigens nicht, den Kater zu verhindern. Der Heißhunger auf salzige Speisen am „Tag danach“ wirkt sich jedoch insofern positiv aus, als salzige Lebensmittel den Durst steigern und dazu führen, dass man mehr – im Idealfall Wasser – trinkt. Wer schon nach dem letzten Drink, spätestens aber vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser zu sich nimmt, beugt der Dehydratation und damit dem Kater und seinen Symptomen am besten vor.

Der Tag danach: Wie ein Hangover entsteht

Müdigkeit und Kopfschmerzen, großer Durst, Übelkeit und Konzentrationsstörungen sind nur einige der Symptome, die übermäßiger Alkoholkonsum nach sich ziehen kann. Eine der Ursachen ist, dass Alkohol dem Körper Wasser entzieht und er dadurch vermehrt

wasserlösliche Nährstoffe ausscheidet. Dies hat eine schlechtere Durchblutung des Gehirns zu Folge, die sich in Form von Kopfschmerzen äußern kann. Neben dem Wasserentzug verhindert der Abbau des Ethanol in alkoholischen Getränken, dass der Abbau von diversen Stoffwechselprodukten pausiert wird. Zum Beispiel jener von Acetaldehyd, das bei längerem Verbleib im Körper zu Katersymptomen führt. Außerdem kann es zu einer Reizung der Magenschleimhaut kommen, die Übelkeit und Erbrechen zur Folge hat.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschafttleben.at

Bildbeschreibungen:

- Infografik Alkoholkonsum weltweit: In Europa wird am meisten getrunken; © *Land schafft Leben*
- Bierkrüge: Wenn die Nachwirkungen von Alkohol spürbar sind, können Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte hilfreich sein; © *Land schafft Leben*

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Lebensmittelrecherche Bier](#)
- [Hintergrundbericht Alkoholkonsum in Österreich](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschafttleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.