

# KATER-GERÜCHTE



# KATER-GERÜCHTE

## RICHTIG ODER FALSCH?

**Gerücht 1: „Man verhindert einen Kater, wenn man vor dem Trinken viel Fettiges isst!“**

**FALSCH!** Fettreiches Essen verzögert zwar die Aufnahme des Alkohols; der bleibt zusammen mit dem schweren Nahrungsbrei länger im Magen – und gelangt trotzdem ins Blut.

**Gerücht 2: „Schnaps hilft bei der Verdauung!“**

**FALSCH!** Im Gegenteil, das Essen vermengt mit Hochprozentigem liegt länger im Magen. Geringe Mengen an Wein oder Bier hingegen fördern die Bildung von Verdauungssäften. Auch mit Kräutertees, Bitterstoffen oder einem Spaziergang lässt sich üppiges Essen leichter verdauen.

**Gerücht 3: „Eine Kopfschmerztablette davor verhindert den Kater!“**

**FALSCH!** Die in den Tabletten enthaltene Acetylsalicylsäure nützt vorher nichts gegen den Wasser- und Mineralstoffmangel, der nach dem Alkoholkonsum entsteht und Kopfschmerzen verursacht.

**Gerücht 4: „Zum Alkohol viel Wasser trinken verhindert den Kater!“**

**STIMMT!** Alkohol entwässert den Körper, der sich die fehlende Flüssigkeit aus dem Blutkreislauf holt. Das führt zu Kopfschmerzen. Es ist also vernünftig, zwischendurch und vor dem Schlafen gehen ausreichend Wasser zu trinken!

**Gerücht 5: „Durcheinander zu trinken fördert den Kater!“**

**STIMMT!** Abwechslung bewirkt, dass wir insgesamt mehr alkoholische Getränke konsumieren. Und je mehr sich diese addieren, umso eher gibt's einen großen Kater!

**Kater-Tipps:** Frische Luft, Wasser, Vitamine sowie kalium- und magnesiumhaltige Nahrungsmittel (z.B. Bananen) bringen dich wieder auf die Beine! Vermeide Sonne, Hitze oder fettes Essen.

?

???

???

Warum, glaubst du, halten Menschen gerne an unwahren Gerüchten über Alkohol fest?