

KATER-GERÜCHTE



KATER-GERÜCHTE

RICHTIG ODER FALSCH?

Gerücht 1: „Man bekommt keinen Kater, wenn man beim Alkoholtrinken etwas Fettiges isst!“

Falsch! Fettreiches Essen verzögert zwar die Aufnahme des Alkohols, zusammen mit dem schwer verdaulichen Nahrungsbrei bleibt der Alkohol allerdings länger im Magen und gelangt zu guter Letzt trotzdem ins Blut – also kein wirksamer Katertipp!

Gerücht 2: „Eine Kopfschmerztablette vor dem Alkoholtrinken verhindert den Kater!“

Falsch! Die in den Tabletten enthaltene Acetylsalizylsäure entfaltet ihre Wirkung nicht vor dem Alkoholkonsum.

Gerücht 3: „Zum mäßigen Alkoholkonsum 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 gut, bereits beim (mäßigen!) Alkoholtrinken konstant Wasser zuzuführen und auch vor dem Schlafengehen noch größere Mengen Wasser zu trinken!

Gerücht 4: Nicht durcheinander zu trinken verhindert den Kater!

Stimmt! Beschränke dich beim Trinken auf höchstens zwei verschiedene Getränke. Je mehr verschiedene alkoholische Getränke du durcheinander trinkst, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit für einen Kater!

Kater-Tipps:

Frische Luft, klares Wasser, Vitamine und magnesiumhaltige Nahrungsmittel (z. B. Bananen) bringen dich wieder auf die Beine! Vermeide Sonne, Hitze, Anstrengung oder fettes, scharfes Essen!

KONTAKT:

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention Steiermark
Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz, Tel. 0316/82 33 00,
info@vivid.at, www.vivid.at

VIVID
suchtprävention

Im Auftrag von:

