Kater! Was nun?!

Ein guter Rat vornweg: Um ausgelassen feiern zu können, sollten Sie Ihren Junggesellenabend nicht direkt auf den Tag vor Ihrer Hochzeit legen. Verquollene Augen und ein ordentlicher Kater gehören nicht gerade zu den schönsten Hochzeitsaccessoires.

Lässt es sich doch nicht anders einrichten, dann liefert Ihnen weddix einige Tipps gegen den Kater nach der großen Party:

Trinken Sie nicht auf nüchternen Magen. Im Gegenteil, gönnen Sie sich vor der Feier ruhig eine fettreichere Mahlzeit. Fett hemmt die Aufnahme von Alkohol ins Blut.

Trinken Sie vor, während und nach der Party viel Mineralwasser (zur Not auch Leitungswasser), um den Mineralhaushalt des Körpers wieder auszugleichen. Das ist dringend nötig, denn Ihr Körper scheidet durch Alkohol vermehrt Flüssigkeit und Mineralstoffe, vor allem Salz, aus.

Knabbern Sie ruhig zwischendurch Erdnüsse, Chips, Oliven oder andere fett- und salzreiche Snacks. Für alle, die es gesünder mögen: eine bis zwei Prisen Salz auf der Tomate oder dem Ei vom Tresen reichen aus, um die Salzverluste frühzeitig auszugleichen.

Bier, Wein, Sekt - trinken Sie nicht zu viel durcheinander. Beachten Sie: Süße und liebliche Drinks haben ein besonders hohes Katerpotenzial.

Wodka, Gin und Weißwein sind relativ gut verträgliche Getränke, die schlimmsten Nachwirkungen - bei gleicher Alkoholmenge - verursacht Brandy.

Eine vorsorgliche Kopfschmerztablette direkt nach der Party macht den Kater am kommenden Morgen verträglicher oder verscheucht ihn vollkommen.

Ein leicht deftiges Frühstück am Morgen danach sorgt für Nachschub an Salz. Ob Salzhering, saure Gurke oder Rollmops - greifen Sie, wonach Ihnen der Appetit steht. Vorsicht jedoch beim geliebten Honig- oder Marmeladenbrötchen: Zucker verschlimmert den Kater zusätzlich.

Ein Eisbeutel an Schläfen und Stirn verengt die Blutgefäße und kann dadurch den Kopfschmerz lindern. Ähnlich abschwächend wirkt konzentriertes Pfefferminzöl, das Sie an diesen Stellen leicht einmassieren. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass das Öl nicht in Ihre Augen gelangt!