

## **Kater adé: Diese Hausmittel helfen nach Silvester!**

Erfahren Sie, wie Sie den nächsten Kater mit bewährten Mitteln wie Wasser, frischer Luft und gesunder Ernährung bekämpfen können.

### **Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls im**

**Text.** - Neujahrsmorgen und der berüchtigte Kater! In der Silvesternacht feiern viele mit Sekt oder Champagner, doch oft bleibt es nicht bei einem Glas. Wenn der Alkoholpegel am nächsten Morgen auf null ist, werden die Symptome des Katers – unerträgliche Kopfschmerzen, Übelkeit und Benommenheit – spürbar. Wie [vorarlberg.orf.at](http://vorarlberg.orf.at) berichtet, gibt es zahlreiche „Wundermittel“, um diesem Zustand entgegenzuwirken. Viel Wasser trinken, um die Giftstoffe abzubauen, ist der erste Schritt. Mildes Kräutertee statt kohlenensäurehaltiger Getränke schont den Magen und bringt Linderung. Eine kühle Dusche belebt den Kreislauf und fördert das Wohlbefinden, während ein Spaziergang an frischer Luft ebenfalls Wunder wirken kann.

Die richtige Nahrungsaufnahme spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Ein salziges Frühstück hilft, den Elektrolythaushalt wieder aufzufüllen. Der Körper benötigt auch Sauerstoff und Vitamine, weshalb auf Zigaretten verzichtet werden sollte. Ein weiteres berühmtes Hausmittel sind Weidenrindentee oder ein Espresso mit Zitronensaft, die aufgrund ihres Inhaltsstoffes Salicin schmerzlindernd wirken können. Diese Tipps helfen jedoch nicht nur am Neujahrsmorgen, sondern können auch allgemein das Wohlbefinden stärken, wie [alleantworten.de](http://alleantworten.de) hervorhebt: Ein Glas warmes Wasser am Morgen regt den Stoffwechsel an,

verbessert die Verdauung und wirkt als Sanierungskur für den Körper.

## Die Vorteile von warmem Wasser

Das Trinken von warmem Wasser hat viele gesundheitliche Vorteile. Es stärkt das Immunsystem und kann sogar gegen Nierensteine und Blasenentzündungen vorbeugen. Auch die Durchblutung profitiert von der erhöhten Körpertemperatur. Warmes Wasser hilft dem Körper, sich selbst zu entgiften und sorgt dafür, dass die Nährstoffe effizienter aufgenommen werden. Während kaltes Wasser zwar auch Vorteile hat, wie etwa das Ankurbeln des Kalorienverbrennungsprozesses, ist warmes Wasser besonders vorteilhaft für die Verdauung und sorgt für einen besseren Start in den Tag, besonders nach einer langen Feier-Nacht.

Details	
<b>Ort</b>	Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls im Text.
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://vorarlberg.orf.at">vorarlberg.orf.at</a></li><li>• <a href="http://alleantworten.de">alleantworten.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**