



Clever picheln ist die halbe Katerprävention

Frag-Mutti.de

Hier eine Strategie wie man einen amüsanten Samstagabend haben kann und sich ordentlich was über den Knorpel laufen lassen kann, ohne am nächsten Tag platt zu sein:

Nun folgt eine mögliche Abendgestaltung, die sich über mehrere Jahre empirischer Forschungen im Selbstversuch bewährt hat:

1. Eine gute "Grundlage" schaffen. Das heißt, etwa zur Sportschau eine gute Vesperplatte+1Bier. Zweck: Die Verdauung ist beschäftigt und die erste Dosis Alkohol wird im moderaten Tempo metabolisiert; d.h. es scheppert nicht sofort und der Alk geht initial langsamer ins Blut über.

2. Am frühen Abend (20 Uhr bis c.a.23Uhr) kann dann gut Gas gegeben werden: Meine Präferenz: 1l Bier/Stunde über einen Zeitraum von 2-3 Stunden. Keine Mischerei! Vom Soften zum Starken!

3. Ab 23 Uhr stellt sich durch erhöhte alkoholinduzierte Diurese vermehrter Harndrang ein. Die Toilettengänge ruhig nutzen um sich mal richtig an den Wasserhahn zu hängen (Leitungswasser ist das best kontrollierteste Lebensmittel in Deutschland). Die beginnende Exikiose (oft Ursache für Kreislaufprobleme am nächsten Tag) kann so kompensiert werden.

4. Ab 23.00 nur noch Schnaps/Wein (Bier beschäftigt die Verdauung zu stark), um gewünschten Pegel zu halten. Man muss nun, nachdem man sich seiner persönlichen Grenze (Definition: eine kognitive Kontrolle des Trinkenverhaltens sollte nicht verloren gehen) angenähert hat, den Alkoholkonsum einstellen. Ich empfehle für die restliche Abendgestaltung ein Umsteigen auf z.B. Apfelschorle.
Von nun an absolute Nahrungskarenz. Die Verdauung muss entlastet werden. Wer dem Heishunger nachgibt und sich nun einen Döner reinzieht, wird diesen unter Umständen nicht lange behalten oder evtl. mit Übelkeit und Völlegefühl zu kämpfen haben.

5. Es mag nun 3 oder 4 Uhr sein. Der Gang ins Bett steht an. Nun kann es sein - Anfänger oder Leute mit schlechter Tagesform haben oft das Problem -, dass man sich noch zu besoffen für das Bett fühlt. Da Alkohol im Blut zirkuliert und nichts anderes ist als geballte Energie (Alk hat fast soviel Kalorien wie Fett) empfiehlt sich nun ein kleiner Spaziergang oder in der Disco ab und zu das Tanzbein schwingen. Man kann auch, anstatt sich mit dem Nightliner/Taxi bis direkt vor die Haustür fahren lässt, noch einen Fußmarsch machen. Man muss den überschüssigen Alk verbrennen! Nichts anderes lernen Diabetiker. Bewegung ist (neben Insulin) die beste Maßnahme zur Senkung eines erhöhten Blutzuckers.

6. Nicht die finale Maßnahme, aber die wichtigste (noch wichtiger als Zähneputzen), ist nun das Anrühren eines Mineraldrinks in c.a. 0,5 l gutem deutschen Wasser. Es empfehlen sich hier Sportlerelektrolytpulver verschiedenster Hersteller. Man hat nämlich nicht nur Wasser ausgeschieden, sondern auch essentielle Mineralien. In der Nacht geschieht nun das Wunder: Der Körper kann nun alle Mineralien resorbieren, die er braucht. Außerdem muss er nicht zu stark verdauen (Verzicht auf Döner = Dinnercandling light) und kann dadurch regenerieren.

7. Am nächsten Tag, 30 min. vor dem Frühstück, also am besten schon vor der Morgentoilette, Schritt Nr.6 wiederholen.

Einem schönen Sonntagsausflug dürfte nun, dank cleveren Pichelns, nichts mehr im Wege stehen!

Schon gewusst? Frag Mutti gibt es jetzt auch als Buch!

Titel: Frag Mutti

Autoren: Bernhard Finkbeiner & Hans-Jörg Brekle

ISBN: 3-596-16937-2

Preis: 7,95 Euro

Frag-Mutti.de übernimmt weder Haftung noch Garantie für die Richtigkeit dieses Tipps.