

## Richtig trinken, Kater vermeiden

### 5 Tipps, wie du ausgelassen feiern kannst, ohne Katzenjammer danach



Foto: Informationsbüro Heilwasser/ iStock/ AaronAmat

**Bonn, Februar 2025.** Helau und Alaaf, in der närrischen Zeit wird ausgelassen gefeiert. Was für eine Gaudi, wenn nur der Kater am nächsten Morgen nicht wäre. Zum Glück kann man einiges tun, um den Katzenjammer zu vermeiden oder ihn zumindest lindern.

### 5 Tipps, wie du einen Kater vermeidest

- 1. Durst alkoholfrei löschen:** Wenn die Kehle trocken und der Durst groß ist, unbedingt erst mal zu Wasser greifen und den Durst löschen. Denn alkoholische Getränke gegen den Durst zu trinken, führt schnell zum Absturz.
- 2. Eins zu eins trinken:** Um lange Partynächte durchzuhalten, empfiehlt sich die 1:1-Regel. Für jedes alkoholische Getränk ein nicht-alkoholisches trinken, damit der Alkoholkonsum beschränkt und der getrunkene Alkohol verdünnt wird.
- 3. Mineralstoffe tanken:** Alkohol entzieht dem Körper Wasser und Mineralstoffe. Deshalb möglichst mineralstoffreiches Mineral- oder Heilwasser trinken.
- 4. Magnesium auffüllen:** Magnesiummangel und Flüssigkeitsverluste können Kopfschmerzen begünstigen. Deshalb besser vor während und nach dem Feiern auf genügend Magnesium achten.
- 5. Kater besänftigen:** Doch zu tief ins Glas geschaut? Jetzt sind Flüssigkeit und Mineralstoffe ebenfalls wichtig, um den Wasser- und Elektrolythaushalt wieder aufzufüllen. Sodbrennen, Reizmagen oder Übersäuerung lassen sich durch ein Wasser mit viel Hydrogencarbonat abpuffern.

**Tipp:** Natürliche Heilwässer enthalten in der Regel viele Mineralstoffe und können je nach Zusammensetzung Mineralstoffmängel ausgleichen, Sodbrennen lindern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Heilwässer sind natürliche Wässer, die ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen müssen. Erhältlich sind Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten. Welche Heilwässer viel Hydrogencarbonat und Magnesium enthalten, zeigt das Heilwasserverzeichnis auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com). Einfach den Button „Heilwasser finden“ anklicken.

### Wie entsteht ein Kater?

Der „Kater“ nach Alkoholgenuss ist eigentlich eine kleine Alkoholvergiftung. Die Leber hat noch am nächsten Tag ordentlich damit zu tun, den Alkohol zu entgiften. Nebenprodukte der Alkoholproduktion, sogenannte Fuselöle, können außerdem Kopfschmerzen verursachen. Und dass Alkohol dem Körper Wasser und Mineralstoffe entzieht, trägt ebenfalls zum Unwohlsein bei.

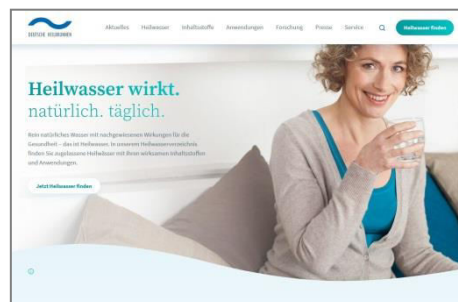
## HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

**Umfassende Informationen** zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

**Informationsbüro Heilwasser**

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

**Kontakt:**

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91

**Praktische Tipps rund um Heilwässer auf Social Media**

Folgen Sie uns

bei Facebook: [www.facebook.com/heilwasser.info](http://www.facebook.com/heilwasser.info)

bei Instagram: [www.instagram.com/heilwasser\\_info/](http://www.instagram.com/heilwasser_info/)

bei LinkedIn: [www.linkedin.com/showcase/heilwasser-wissen/](http://www.linkedin.com/showcase/heilwasser-wissen/)