

## Diese Lebensmittel helfen gegen den Neujahrs-Kater

Wird an Silvester zu tief ins Glas geschaut, ist der Kater oft nicht weit. Land schafft Leben zeigt, wie diesem mit dem richtigen Nährstoff-Mix entgegengewirkt werden kann.

Zum Jahreswechsel steigt der Alkoholkonsum traditionell an – und damit oft auch die Häufigkeit von Kopfschmerzen, Übelkeit und anderen Katerbeschwerden. Wer zum Jahreswechsel etwas zu tief ins Glas schaut, kann die negativen Begleiterscheinungen aber mit nährstoffreichen Lebensmitteln und viel Wasser am nächsten Tag lindern. Hannes Royer, Gründer des Vereins Land schafft Leben, sagt dazu:

*„Die sicherste Strategie, um einen Kater zu vermeiden, bleibt natürlich, wenig oder keinen Alkohol zu trinken. Es gibt auch keine ‚gesunde‘ Menge an Alkohol. Hier ist es aber wie mit unserer Ernährung generell: Wer es das restliche Jahr über nicht übertreibt, kann zu besonderen Anlässen wie Silvester ohne schlechtes Gewissen anstoßen.“*

Katerfrühstück: Was hilft wirklich?

Da der Körper beim Abbau von Alkohol vermehrt Wasser ausscheidet, ist es notwendig, diese Dehydratation wieder auszugleichen. Am besten trinkt man bereits während des Alkoholkonsums und direkt danach viel Wasser. Das kann die Kater-Symptome am nächsten Tag mildern.

Durch die Dehydratation verliert der Körper auch viele Nährstoffe. Um diesen Verlust auszugleichen, sollten am nächsten Tag unbedingt nährstoffreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Hier bieten sich frisches Obst und Gemüse, Müsli mit Milch oder Joghurt, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Vollkornprodukte an, aber auch mageres Fleisch oder Fisch, Gemüsesuppen oder Fleischbrühen. Auch ein selbstgemachtes isotonisches Getränk kann helfen. Dazu einen Achtelliter Apfelsaft und eine Messerspitze Salz mit Wasser auf einen Liter aufspritzen.

Was man besser vermeiden sollte

Nicht jedes Katerfrühstück ist eine gute Wahl. Besonders fettige oder zuckerreiche Speisen haben keinen positiven Einfluss auf die Katerbeschwerden. Pizza, Pasta oder ähnlich energiedichte Lebensmittel mögen vor einer Partynacht als „Unterlage“ sinnvoll erscheinen, gegen den Kater helfen sie jedoch nicht – im Gegenteil: Sie können sogar zu Verdauungsproblemen führen.

Auch das sogenannte "Reparatur-Seiterl" wird oft als angeblich wirksames Mittel propagiert, ist aber keine Lösung. Zwar fühlt man sich kurzfristig besser, doch früher oder später muss der Alkohol abgebaut werden – die Kater-Symptome werden lediglich verschoben.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Presseaussendung

Wien, 30. Dezember 2024



Carmen Brüggler, Kommunikation

*Land schafft Leben*

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

[presse@landschafttleben.at](mailto:presse@landschafttleben.at)

Bildmaterial

- Mit dem richtigen Nährstoffmix kann der Silvesterkater bekämpft werden; © Land schafft Leben/Mila Zytka

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Report „Alkoholkonsum in Österreich“](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war dieses Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern Hannes Royer und die Unternehmerin Maria Fanninger 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein *Land schafft Leben* zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter [www.landschafttleben.at](http://www.landschafttleben.at) zugänglich. Die beiden Gründer\*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument\*innen ebenso wie Medienvertreter\*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument\*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender\*innen unterstützt.