

INHALT

Bevor es losgeht... 7

Warum ist das hier das beste Kater-Kochbuch aller Zeiten?	8
Warum saufen wir Menschen eigentlich so viel?	9
Wie entsteht ein Kater?	10
Warum wird der Kater mit dem Alter immer schlimmer?	12
Warum müssen wir uns übergeben?	13
Hilft fettes Essen gegen den Kater?	14

Schnelle Notfallsnacks 17

Datteln, die schnelle Hilfe aus der Hand	18
Schinken-Frischkäse-Brot	19
Essiggurken.	20
Käse-Weintrauben-Spieße	21
Tomatensalat	22
Kraftmüsli	24
Was für ein Trink-Typ bist du?	26
Gurkensalat	28
Die Tüte Chips.	29
Avocadoträume.	30
Eieiei	32
Wenn du mal nicht trinken willst.	33
Rührei	34
Tomatenbrot	36
Melone mit Schinken	37
Powerjoghurt.	38
Das hilft sonst noch gegen den Kater.	39

Richtige Mahlzeiten 41

Alaska-Seelachs-Suppe	42
Englisches Frühstück	44
Klare Gesundheitssuppe.	46
Am besten helfen all diese Gerichte...	49

Saurer Hering	50
Die Pizza-Bombe.....	51
Kartoffeln mit Quark	54
Die gute alte Tütensuppe.....	56
Salatbombe	58
Bauernfrühstück.....	60
Nudeln mit Ei und Speck.....	62
Spaghetti mit Tomaten	63
Bratwurst mit Sauerkraut.....	64
Top 3 der dümmsten Trinkideen.....	65
Sommerrollenabklatsch	66
Fischstäbchen mit Rührei	68
Hotdog.....	69
Linseneintopf	70
Verkatert im Büro – 12 ultimative Tipps	71
Burger-Bombe	72
Fischstäbchen-Sandwich.....	74
Sodbrennen, Aufstoßen, Magendrücken.....	75
Spinat-Garnelen-Pampf.....	76
Was du nicht alles verträgst.....	77

Flüssiges..... 79

Konterbier	80
Ingwertee.....	81
Was für ein Kater-Typ bist du?.....	82
Espresso mit Zitrone	84
Gurkenwasser	85
Tomatensaft.....	86
Kokoswasser	87
Das grüne Gegengift.....	88
Kamillentee.....	89

Zu guter Letzt... .. 91

Und wie vermeidet man einen Kater?	92
Auf Nimmerwiedersehen	94
Über die Autorin.....	95
Bildnachweis.....	96