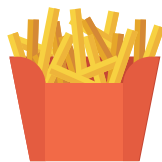


DAS HANGOVER SURVIVAL HANDBUCH

Die besten Rezepte und Tipps
gegen deinen Kater



riva

© des Titels »Das Hangover-Survival-Handbuch« (978-3-7423-1277-8)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Bevor es losgeht...

WARUM IST DAS HIER DAS BESTE KATER-SURVIVALBUCH ALLER ZEITEN?

Herzlichen Glückwunsch, lieber Leser! Du hast dieses Buch gekauft oder – noch besser – von wohlmeinenden Freunden geschenkt bekommen. Dafür solltest du dich ausführlich bedanken, indem du beim nächsten Mal eine Runde ausigbst. Denn dieses Buch ist nicht einfach nur ein Kochbuch, es ist ein regelrechter Lebenszeit-Retter:

Wie viele Stunden unseres Lebens gehen wohl unwiederbringlich verloren, weil uns ein lähmender Kater unfähig macht, irgendetwas anderes zu tun, als hilflos und gottgegeben an die Decke zu starren? Während wir mit pelziger Zunge darauf warten, dass die Wirkung der Kopfschmerztablette endlich einsetzt oder – noch schlimmer – bemerken, dass es zwei verkaterete Personen im Haus, aber leider nur noch eine Aspirin gibt. Und die einzigen Wege, zu denen wir an solchen Tagen fähig sind, die zur Toilette, zum Fernseher und zum Kühlschrank sind, aber das auch nur taumelnd und hilflos durchs Dasein tastend.

Genau dann will dieses Kochbuch Abhilfe und Linderung verschaffen – vor allem ist es auch auf deine handwerklichen und kognitiven Fähigkeiten in dieser Verfassung zugeschnitten. Es gibt unfassbar viele Kater-Kochbücher: Mit viel schöneren Bildern als in diesem hier und noch viel herrlicheren Rezepten. Doch mal ehrlich: Wenn man es gerade so mit Ach und Krach geschafft hat, sich in der Dusche nicht vollzukotzen, dann ist man wohl kaum fähig, Schalotten in hauchdünne Ringe zu schneiden und anschließend in Trüffelbutter fachmännisch zu glasieren. Davon mal abgesehen, dass man die meisten Dinge, die in solchen fancy Kochbüchern vorkommen, nur selten spontan daheim im Küchenschrank hat (Dattelpflanzung? Wer hat Dattelpflanzung zu Hause?).

Wer vollkommen zerstört danieder liegt, der braucht schnelle und einfache Rezepte, die ihm den Weg aus dem Todestal des Katers weisen und ihn nicht verstört herumirren lassen in den gewundenen Abgründen der Michelin-Kulinarik. Deshalb sind die Rezepte in diesem Buch so einfach und leicht umsetzbar wie möglich gehalten.

Du findest, wir haben deinen pochenden Schädel nun wirklich lange genug gequält? Dann blättere weiter auf Seite 15, wo es mit den famosen Rezepten gegen

den fiesen Kater losgeht. Wenn du dieses wundervolle Kochbuch jedoch im nüchtern-unverkaterten Zustand liest, wollen wir uns noch ein bisschen Zeit nehmen, uns den zentralen Fragen des Alkoholmissbrauchs zu widmen.

Beginnen wir mit der ersten und wichtigsten.

WARUM SAUFEN WIR MENSCHEN EIGENTLICH SO VIEL?

»Ich trinke keinen Alkohol, ich trinke Wein, Bier oder Whiskey« – der Klugscheißersatz derer, die behaupten, wegen des Geschmacks zu trinken. Weil der Whiskey so malzig, so torfig, so rauchig schmeckt. Der Rotwein so blumig, so holzig, so ledrig im Abgang.

Ja, ja, klar trinken wir zum Teil auch, weil es schmeckt. Aber würden wir diese Getränke ebenso zu uns nehmen – zumindest in diesen Mengen –, wenn sie keinen Alkohol enthalten würden? Baileys, die kleine, aber feine Zucker-Sahne-Bombe vielleicht schon. Aber Wodka? Ich bitte dich. Kein Mensch würde Wodka trinken, wenn er nicht so herrlich knallen würde.

Und da wären wir nun bei dem Grund, weshalb wir trotz der vielen Katerzustände, die wir im Laufe unseres Säuferdaseins bereits erlebt haben, immer wieder zum Glas greifen: Alkohol sorgt dafür, dass in unserem Gehirn unter anderem die Glückshormone Dopamin und Endorphin ausgeschüttet werden. Wenn wir trinken, fühlen wir uns glücklich, als wäre wirklich etwas Großartiges passiert. Außerdem dämpft Alkohol die Erregbarkeit bestimmter Nervenzellen und vermindert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol – wir fühlen uns also entspannter, sorgloser. Wenn das mal kein guter Grund zum Trinken ist.

Und es ist ja nicht so, als wüssten nur wir Menschen die Vorteile des Alkohols zu schätzen. So stehen Malaysische Fledermäuse total auf den Nektar einer Palmenart, der bis zu 3,8 Prozent Alkohol enthält. Da kann es schon mal sein, dass sich die Fledermäuse bis zu 1,1 Promille anzwitschern. Ungelogen. Und in wissenschaftlichen Untersuchungen bevorzugten Primaten immer die Getränke mit dem höheren Alkoholgehalt.

Hach, wir können das ja so gut verstehen. Wären da nur nicht die Nachteile des Alkoholkonsums.

Alkohol im Straßenverkehr

Aus demselben Grund ist Alkohol im Straßenverkehr nicht wirklich gern gesehen: Die Hormone beeinflussen nicht nur unsere Stimmung, sondern auch Urteilsvermögen, Wahrnehmung und Risikobereitschaft. Hier die wichtigsten Zahlen im Überblick:

0,3 Promille. Die reichen schon aus, um sich strafbar zu machen, und zwar, wenn du beim Führen eines Fahrzeugs Ausfallerscheinungen jedweder Art zeigst – Schlangenlinien, Stürze ... Und das nicht nur mit dem Fahrrad oder dem Auto, schon ein Aufsitzrasenmäher reicht.

0,5 Promille. Dabrauchtes nichtmal mehr Ausfallerscheinungen. Wer mit diesem Wert ein Kraftfahrzeug lenkt, bekommt Ärger. Allerdings bewegen wir uns noch im Bereich der Ordnungswidrigkeiten.

1,1 Promille. Wer jetzt noch Auto fährt, macht sich der Trunkenheit im Verkehr schuldig.

1,6 Promille. Jetzt ist man auch mit dem Fahrrad dabei. Übrigens: Wer mit diesem Level im Auto unterwegs ist, muss zur MPU, der medizinisch-psychologischen Untersuchung. Auch bekannt als »Idiotentest«. In dem Fall hat er das allerdings auch verdient.

WIE ENTSTEHT EIN KATER?

Leider beginnt unser Körper schon kurz nachdem wir mit dem Trinken angefangen haben mit dem Abbau des Zellgifts und legt damit den Grundstein für den Kater, der uns am nächsten Tag quälen wird.

Hauptverantwortliche für den Abbau: die Leber. Damit sie wirklich volle Leistung bringen kann, braucht sie vor allem eines, und zwar Glucose. Und die zieht die Leber ab, wo sie nur kann. Zum Beispiel aus dem Gehirn. Da wären wir dann schon bei Katersymptom Nummer eins: Wir fühlen uns müde, erschöpft, unkonzentriert. Dazu kommt, dass der Alkohol die erholsamen REM-Phasen des Schlafes verkürzt. Egal also, wie lange wir schlafen, wir fühlen uns immer unausgeschlafen.

Bei der Umwandlung von Alkohol in Kohlenstoffdioxid und Essigsäure entsteht als Zwischenprodukt das hochgiftige – ja sogar krebserregende – Acetaldehyd, das die Bildung von Sauerstoffradikalen fördert, die wiederum die Zellmembranen angreifen. Dies unter anderem mit den Folgen Kopfschmerzen, Hitzewallungen und Übelkeit. Und langfristig: Leberzirrhose.

Außerdem enthalten viele unserer alkoholischen Getränke nicht nur Ethanol (die Art Alkohol, von der hier immer die Rede ist), sondern auch Methanol – das kennst du von dem gepanschten Selbstgebrannten, an dem immer wieder Menschen sterben. Bei dessen Abbau entstehen Formaldehyd und Ameisensäure, hochgiftige Stoffe, die die klassischen Vergiftungserscheinungen nach sich ziehen.

Dazu kommt, dass Alkohol die Ausschüttung des Hormons Vasopressin hemmt. Dieses Hormon sorgt dafür, dass die Niere noch einmal gründlich kontrolliert, wie viel Wasser nun wirklich ausgeschieden werden muss. Ohne dieses Hormon tut sie das nicht, und es kommt zu einem erhöhten Verlust von Flüssigkeit inklusive wertvoller Mineralien, die dem Körper so abhandenkommen. Das macht dem Kopf aua, und deine Zunge fühlt sich dadurch an wie eine alte, vertrocknete Schuhsohle. Sie sieht vermutlich auch so aus.

Warum jeder Kater unterschiedlich ist

Die Zusatzstoffe machen's. Dazu gehören neben Methanol auch Tannine und – der Name so treffend wie schön – Fuselöle. Die sind Nebenprodukte der alkoholischen Gärung und wesentlich für den Geschmack verantwortlich. Untersuchungen konnten zeigen, dass jeder dritte Whiskey-Trinker (Whiskey enthält viele Zusatzstoffe) einen Kater bekam, während nur 3 Prozent der Wodka-Trinker (Wodka – die reine Seele!) nach dem Konsum darunter litten.

Wer also den Kater fernhalten will: lieber Gin als Cognac und Weißwein statt Rotwein trinken. Frei nach dem Motto: Nur Klares ist Wahres.

Und wenn dann der Körper noch verzweifelt versucht, das restliche im Körper verbleibende Wasser besser zu verteilen, kann es zu Schwindelanfällen und Gleichgewichtsstörungen kommen. Klingt nach dem vollen Katerprogramm, oder?

WARUM WIRD DER KATER MIT DEM ALTER IMMER SCHLIMMER?

»Früher habe ich drei Tage lang getrunken und war einen Tag verkatert. Heute ist es umgekehrt.« Ja, das stimmt wohl. Kaum ein Mitteldreißiger, der diese traurige Wahrheit nicht bestätigen wird. Aber woran liegt das nur?

Zunächst mal: Man wird ja nicht jünger und damit auch die Leber nicht. Die ist beim Abbau des Ethanol nicht mehr so fix, weshalb es viel länger dauert, bis das gemeine Zwischenprodukt Acetaldehyd weiter abgebaut wird. Das heißt für den kleine Fiesling: mehr Zeit, um im Körper Schaden anzurichten.

Dazu kommt, dass du als gesetzter Angestellter im mittleren Dienst durchaus nicht mehr die Trinkqualitäten aufweisen kannst wie damals im Sommer nach dem Abi, als du jeden Abend drei Dosen Faxe gestochen hast. Dein Körper ist nicht mehr in Übung, und wenn es hart auf hart kommt, ist auf ihn kein Verlass.

Vermutlich bist du auch ein kleines bisschen dicker geworden. Dafür musst du dich nicht schämen. Denn das geht den meisten von uns so und ist eher so eine Stoffwechselsache. Aber: Je höher der Körperfettanteil, desto niedriger der verhältnismäßige Anteil des Körperwassers, und genau darin löst sich der Alkohol. Weniger Wasser, in dem sich der Alkohol auflösen kann, höhere Blutalkoholkonzentration. Und entsprechend schlimmer der Kater.

Schlechte Nachrichten für die Damen

Der Zusammenhang Körperwasser und Alkoholkonzentration wirkt sich übrigens auch darauf aus, wie Männer und Frauen Alkohol vertragen. Da bei Frauen im Durchschnitt der Körperfettanteil höher und damit der Anteil des Körperwassers pro Kilogramm Körpergewicht niedriger ist als bei Männern, werden Frauen bei gleichem Gewicht und gleichem Alkoholkonsum in der Regel schneller betrunken.

WARUM MÜSSEN WIR UNS ÜBERGEBEN?

Herzlichen Glückwunsch, du hast die Königsklasse der Alkoholvergiftung erreicht. Du hast deinen Körper mit so viel Alkohol versorgt, dass er sich nicht anders zu helfen weiß, als zu erbrechen. Im Durchschnitt ist das etwas bei 2 bis 2,5 Promille der Fall. Wenn du Glück hast, schafft es dein Körper noch, das »Protokoll« einzuhalten, nämlich Luftröhre und Nasenrachenraum »abzudichten«, sodass das Erbrochene auch wirklich dahinwandert, wohin es soll: nach draußen. Wenn du so viel getrunken hast, dass die Abläufe nicht mehr so ganz funktionieren, erstickst du wie ein echter Rockstar an deinem Erbrochenen oder hast die wohlriechenden Bröckchen als Strafe für deinen Alkoholexzess die nächsten Tage in den Nasennebenhöhlen hängen.

Aber geht es uns nach dem Kotzen wirklich besser (so wir denn nicht daran erstickten)? Ja. Denn beim Erbrechen werden Endorphine ausgeschüttet. Wahrscheinlich, um von der Ekelhaftigkeit des Vorgangs an sich abzulenken. Aber: Den Alkohol, der schon im Blut ist, bekommst du nicht mehr raus. Und der arbeitet weiter daran, dir einen herrlichen Kater zu verschaffen.

Wie viel Promille hast du?

Der Zusammenhang von Körperwasser und Alkoholkonzentration wirkt sich übrigens auch darauf aus, wie Männer und Frauen Alkohol vertragen. Da bei Frauen im Durchschnitt der Körperfettanteil höher und damit der Anteil des Körperwassers pro Kilogramm Körpergewicht niedriger ist als bei Männern, werden Frauen bei gleichem Gewicht und gleichem Alkoholkonsum in der Regel schneller betrunken. Um deinen Blutalkoholgehalt zu berechnen, musst du den getrunkenen Alkohol in Gramm durch das Produkt aus Körpergewicht in Kilogramm und Anteil der Körperflüssigkeit teilen. Bei Frauen beträgt Letzterer etwa 55 Prozent, also 0,55 – bei Männern 68 Prozent, also 0,68.

Wie kommst du aber an den Grammwert?

Dafür multiplizierst du die Menge des Getränks in Millilitern mit dem Alkoholanteil und dem spezifischen Gewicht von Alkohol, das ist 0,8.

Ganz schön kompliziert, oder? Wir rechnen ein Beispiel:

Du bist eine 60 Kilogramm schwere Frau und trinkst ein Glas Wein (also ein richtig großes – mit 250 Millilitern). Der Einfachheit halber gehen wir von 10 Vol.-Prozent Alkoholgehalt aus.

Die Grammmzahl reinen Alkohols wäre also:

$250 \times 0,1$ (also 10 Prozent) $\times 0,8 = 20$ Gramm

Weiter geht's:

$20 \text{ Gramm} : (60 \times 0,55)$ (du bist schließlich eine Frau) = 0,6l Promille

Nix mehr mit Autofahren also!!

Nutze diese Berechnungen übrigens bitte nicht zum Pegelsaufen! Erstens kannst du nie sicher sein, ob du dich in deinem Suff nicht doch verrechnet hast – zweitens sind das nur Richtwerte ohne hundertprozentige Gültigkeit.

I Bei kenn-dein-limit.de kannst du deinen Alkoholspiegel auch einfach online ausrechnen lassen:

<https://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/online-promillerechner/>

HILFT FETTES ESSEN GEGEN DEN KATER?

Die Antwort eines echten Diplomaten: Es kommt darauf an. Wenn man es im Vorfeld isst, kann das Fett dafür sorgen, dass der Alkohol nicht unkontrolliert in die Blutbahn gelangt. Deshalb ergibt es absolut Sinn, nicht auf leeren Magen zu trinken, sondern sich mit einer deftigen Pizza, einem Döner oder Käsefondue eine gute – weil fettige – Grundlage zu schaffen.

Am nächsten Morgen, wenn der Kater zuschlägt, ist allzu fettes Essen jedoch nicht unbedingt die erste Wahl. Da ist die Leber nämlich noch mit dem Alkoholabbau beschäftigt, und man muss ihr mit reichlich Fett nicht noch mehr zu arbeiten geben.

Was hingegen hilft: Lebensmittel, die reichlich Wasser enthalten und so die leeren Speicher wieder auffüllen. Kalium, das dazu beiträgt, den Wasserhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Magnesium, das von der überreifigen Niere mit zahlreichen anderen Mineralstoffen aus dem Körper geschwemmt worden ist. Basische Lebensmittel, die helfen, den übersäuerten Körper wieder runterzubringen und, und, und.

Keine Sorge. Das musst du dir jetzt nicht alles merken. Im Kontext der zahlreichen Rezepte werde ich dir immer wieder erläutern, warum bestimmte Dinge helfen und was du vielleicht besser lassen solltest.

Ich wünsche dir viel Spaß damit – und hoffentlich einen guten Appetit!

Deine

Pina Kolada

© des Titels »Das Hangover-Survival-Handbuch« (978-3-7423-1277-8)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Schnelle Notfall- snacks

DATTELN, DIE SCHNELLE HILFE AUS DER HAND

I Portion

Zubereitungszeit

0 Minuten

Zutaten

5 Datteln – getrocknet oder frisch, je nachdem, was du gerade zur Hand hast
1 Glas Wasser

Mineralstoffe



Dir geht es so schlecht, dass an größere Kochaktionen nicht zu denken ist – gleichzeitig brauchst du dringend irgendetwas, um dem schrecklichen Gefühl, gleich sterben zu müssen, entgegenzuwirken?

Dann probiere es doch einmal damit. Hoffen wir, dass das Ganze drinbleibt.

Zubereitung

Iss die Datteln langsam, eine nach der anderen. Kauge gründlich und trinke zwischendurch immer wieder einen Schluck Wasser, um den zähen Brei herunterzuspülen. Make eine Pause, falls dir schlecht wird, doch versuche, die Datteln drin zu behalten. Diese sind nämlich reich an Vitaminen und Mineralstoffen und sorgen dafür, dass es dir schnell wieder besser geht.

Wobei »besser« ja Definitionssache ist ... Sagen wir so: Das Gefühl, gleich sterben zu müssen, lässt nach.

Achtung!

Getrocknete Pflaumen sind hier als Alternative nicht geeignet. Wenn du Pech hast, kommt zu deinem Brechreiz dann auch noch Durchfall hinzu – keine gute Idee!

SCHINKEN- FRISCHKÄSE-BROT

Ja, vermutlich ist es vor allem das Salz, das hier erste Hilfe leistet. Aber das Vollkornbrot und die Proteine aus Frischkäse und Schinken sorgen dafür, dass du auch langfristig wieder auf die Beine kommst.

Zubereitung

Bestreiche das Brot mit dem Frischkäse. Das ist viel zu viel? Nein, das muss so dick sein!

Belege nun das Ganze mit dem gekochten Schinken. Keine Sorge! Auch der gehört üppig drauf. Viel hilft in diesem Fall tatsächlich viel.

Willkommen zurück im Leben!

1 Portion

Zubereitungszeit

3 Minuten

Zutaten

1 Scheibe

Vollkornbrot

2 Esslöffel

Frischkäse – egal,
ob mit oder ohne

Kräutern

2 Scheiben roher
Schinken



Salz und Proteine



ESSIGGURKEN

I Portion

Zubereitungszeit

0 Minuten

Zutaten

3 Essiggurken

Wasser und Salz



Gurken bestehen zu 97 Prozent aus Wasser. Das heißt, schon wenn du eine Salatgurke essen würdest, würde das deinem Körper richtig guttun – aber bei der Essiggurke kommen noch Salz und zahlreiche wertvolle Gewürze dazu. Der perfekte erste Schritt auf deinem Weg zum Wohlfühlgesicht.

Zubereitung

Glas auf. Gurken raus. Knack.

Und vielleicht ...

... solltest du jetzt ein bisschen Wasser nachtrinken.

KÄSE- WEINTRAUBEN- SPIESSE

Der Kopf pocht weiterhin, obwohl du dir schon 1 Liter Wasser zu Gemüte geführt hast? Dann wird es Zeit für etwas Magnesium. Das ist nämlich von der besoffenen Niere allzu reichlich ausgeschwemmt worden – und es ist unter anderem dieser Mangel, der deinen Kopf zum Dröhnen bringt.

Zubereitung

Schneide das Stück Käse in 15 kleine Würfel mit einer Seitenlänge von etwa 1 ½–2 Zentimeter.

Wasche die Weintrauben.

Spieße nun jeweils 1 Käsewürfel und 1 Weintraube auf 1 Zahnstocher auf, sodass das Käsestück sich unten befindet und der Spieß darauf »stehen« kann.

Der ideale Snack, um sich mit Netflix & Co. durch den Nachmittag zu retten.

1 Portion

Zubereitungszeit

10 Minuten

Zutaten

100–150 Gramm Käse
im Stück – im Idealfall
junger
Gouda, der beleidigt
deine verkaterte Nase
nicht allzu sehr
15 Weintrauben
15 Zahnstocher

Magnesium gegen die
Kopfschmerzen



TOMATENSALAT

I Portion

Zubereitungszeit

15 Minuten

Zutaten

2 Tomaten

1 kleine Zwiebel

1 Handvoll Rucola

½ Kugel Mozzarella

Salz

Pfeffer

Pizzagewürz

1 Esslöffel Olivenöl

1 Spritzer

Balsamicoessig

Auf dieses Geheimrezept bin ich gestoßen, als ich mich nach einem Tag im Freizeitpark, an dem ich gefühlt 1000 Mal mit der Achterbahn (Dreifach-looping!) gefahren war, völlig gerädert mit Kopf stehendem Magen nach Hause geschleppt habe. Und dort wartete er auf mich: ein frischer Tomatensalat. Zwei Gabeln davon – und mit meiner Übelkeit war es vorbei.

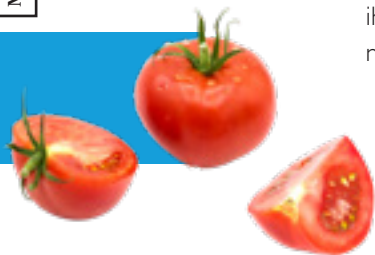
Bei Kater hilft dieser Salat so großartig, weil die Tomaten nicht nur reichlich Flüssigkeit liefern, sondern auch Unmengen an Mineralstoffen enthalten. Die Säure aus dem Essig unterstützt den Körper beim Alkoholabbau, und die Bitterstoffe aus dem Rucola liebt der Darm sowieso. Also: An die Messer, fertig, los!

Zubereitung

Wasche die Tomaten und schneide sie in Achtel. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Ringe.

Entferne beim Rucola die überlangen Stängel, wasche ihn und schüttele ihn trocken. Schneiden musst du ihn nicht.

Mineralstoffe,
Bitterstoffe, Säure –
das volle Programm



Lass den Mozzarella abtropfen und zerteile ihn in mundgerechte Stücke – du kannst auch 1 Handvoll Minimozzarellakugeln verwenden.

Vermenge Tomaten, Zwiebeln und Mozzarella in einer Schüssel unter Zugabe von Salz, Pfeffer, Pizzagewürz, Olivenöl und Balsamicoessig.

Zum Schluss streust du den Rucola darüber – fertig!
Gute Besserung!



KRAFTMÜSLI

1 Portion

Zubereitungszeit

15 Minuten

Zutaten

2 Handvoll

Haferflocken

½ Banane

½ Apfel

1 Kiwi

100 Gramm Joghurt

ein paar Nüsse – egal
welche

1 Löffel Honig

Ich bin ja nicht so der Müsli-Fan. Die guten – also die mit »Tripleschokocrunch« – sind nicht gesund und die gesunden schmecken, gelinde gesagt, kacke. Wenn es dir also geht wie mir, dann blättere schnell weiter zum Gurkensalat. Der ist nämlich wirklich lecker und geht noch ein bisschen schneller.

Kannst du aber mit Müsli etwas anfangen, dann hast du Glück, denn dieser Mix ist klasse bei Kater. Nicht nur, weil das Getreide allein schon deinem gemarterten Körper Unmengen an wertvollen Nährstoffen bringt. Honig hilft zudem beim Alkoholabbau. Die Nüsse füllen deinen Vitamin-B1-Speicher wieder auf. Und jede der Obstsorten, die du mit reinschnippeln kannst, hat irgendetwas Positives. Bananen enthalten reichlich Kalium und Magnesium, das ist gut gegen die Kopfschmerzen. Kiwis helfen mit Eisen und den Vitaminen A, C, D, B12, und Äpfel liefern Vitamin C und viel Kalium.

Der Alleskönner



Zubereitung

Fülle die Haferflocken in eine Schüssel.

Schäle beziehungsweise wasche das Obst und schneide es in mundgerechte Stücke. Gib es zusammen mit dem Joghurt und den Nüssen zu den Haferflocken.

Jetzt noch ein Klecks Honig drüber, fertig ist der Powerpampf.



Was für ein Trink-Typ bist du?

Frage 1: Hast du schon mal ein alkoholisches Getränk getrichert?

- 1: Ja
- 2: Nein
- 3: Ich habe mit einem Trichter Rotwein und Cola in einer Flasche zusammengeschüttet. Zählt das?

Frage 2: Wenn dir Freunde einen Trinkspitznamen geben würden – wie würde der lauten?

- 1: Die eine, die immer säuft
- 2: The Maschine
- 3: Ich habe keine Freunde.

Frage 3: Was trinkst du bei einem lustigen Abend am liebsten?

- 1: Weißwein oder Gin-Tonic
- 2: Maracujaschorle
- 3: Bier, Rotwein oder Jacky-Cola

Frage 4: Warum trinkst du?

- 1: Weil es schmeckt.
- 2: Weil es so schön knallt.
- 3: Weil es sich manchmal nicht vermeiden lässt.

Frage 5: Was ist die peinlichste Suff-Aktion, die du jemals gebracht hast?

- 1: Auf dem Tisch getanzt
- 2: Nackt um den Wohnblock geflitzt
- 3: Wildfremde Menschen getrashtalked und angepöbelt

Punkte

	1	2	3
Frage 1	10	5	0
Frage 2	5	10	0
Frage 3	5	0	10
Frage 4	5	10	0
Frage 5	0	5	10

0 bis 10 Punkte: Alkohol – rätselhafter Fremder

Mit Alkohol hast du nicht so viel am Hut, oder? Wie bist du darauf gekommen, dieses Buch zu kaufen? Oder hast du es etwa von jemandem geschenkt bekommen? Da scheint dich aber jemand nicht wirklich gut zu kennen. Zeit, eure Bekanntschaft bei einer Tasse Ingwertee einmal zu vertiefen.

15 bis 35 Punkte: Alkohol – ein Freund, ein guter Freund

War es das erste Becks von der Tanke, der Gspritzte damals auf dem Feuerwehrfest oder der herrlich beerig-süße Erdbeerlimes beim Dreizehnten deiner besten Freundin? Egal – es war Liebe auf den ersten Blick. Und ihr kommt nicht voneinander los, doch das ist kein Grund, sich zu schämen. Solche innigen Freundschaften, die findet man heutzutage nur noch selten. Ich wünsche euch alles Gute.

40 bis 50 Punkte: Alkohol – eine explosive Mischung

Du und der Alkohol, das ist wie Bud und Terrence. Asbach und Cola. Pech und Schwefel. Pest und Cholera. Ihr könnt nicht ohne einander – aber miteinander geht es manchmal so rund, dass irgendwann alles kopfsteht. Ich hoffe, deine Kumpels sind nicht auch solche Absturzkandidaten wie du, sonst steht euch in den kommenden Jahren noch reichlich Chaos bevor.

GURKENSALAT

I Portion

Zubereitungszeit

10 Minuten

Zutaten

½ Salatgurke

Salz

5 Esslöffel Naturjoghurt

Pfeffer

frischer Dill

Wasser und Salz –
das Basisprogramm



Die Gurke ist hier schon vorgekommen und wird es noch so einige Male tun. Mit gutem Grund: Wer so viel Wasser in sich hat, ist ein großartiger Helfer. Und dann noch in Kombination mit reichlich Salz – da nimmt selbst der schlimmste Kater schnell Reißaus!

Zubereitung

Schäle die Salatgurke und schneide sie in dünne Scheiben. Vermische die Scheiben in einer Schüssel mit 1 Teelöffel Salz und lass das Ganze 2–3 Minuten ziehen. Anschließend gießt du die Gurke in ein Sieb ab und drückst die Scheiben gut aus. So verschwinden die Bitterstoffe aus der Gurke. Gib die Gurke wieder in die Schüssel.

Rühre nun den Joghurt unter und würze das Ganze mit Salz, Pfeffer und gewaschenem, klein geschnittenem Dill.

Ein sehr erfrischender Katersnack!

Wenn du unverkatert bist ...

... schmeckt dieser Salat noch besser, wenn du ½ (oder warum nicht gleich eine ganze?) Zehe Knoblauch schälst, zerdrückst und unter den Gurkensalat mischst. Wamm!



© des Titels »Das Hangover-Survival-Handbuch« (978-3-7423-1277-8)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

DIE TÜTE CHIPS

Das ist das einfachste Rezept in diesem Buch, weil im Idealfall sowieso noch eine angebrochene Tüte Chips vom Vorabend neben deinem Bett liegt und du nur die Arme auszustrecken brauchst. Außerdem liefern die Chips wirklich das Allerwichtigste, was du jetzt brauchst: Salz!

Aber iss bitte innerhalb der nächsten 2 Stunden etwas Anständiges. Und das Trinken nicht vergessen!

Zubereitung

Tüte auf, Hand rein, Chips in den Mund.

Ein Hinweis

Es sollte wirklich bei $\frac{1}{4}$ Tüte bleiben, sonst folgt möglicherweise Durchfall und du verlierst nur noch mehr Wasser.

Alternativ sind natürlich auch Salzstangen eine hervorragende Lösung!

I Portion

Zubereitungszeit

0 Minuten

Zutaten

$\frac{1}{4}$ Tüte Chips – verzichte besser auf allzu scharfe Sorten wie Wasabi. Die tun deinem angegriffenen Magen jetzt nicht gut.

Salz



AVOCADOTRÄUME

Spielen wir doch ein paar Avocadovarianten durch ...

Wir beginnen mit der, zu der eigentlich jeder in der Lage sein sollte.

Variante 1: pur mit einem Hauch von Salz

Zubereitung

Fangen wir mit dem kniffligen Teil an: Du musst die Avocado der Länge nach teilen. Geht nicht? Ja, da ist ein dicker Kern drin. Also vorsichtig darum herum schneiden und dann langsam die Hälften voneinander lösen und den Kern rauspopeln. Für das Schneiden brauchst du zwar ein nicht ganz stumpfes Messer, um durch die dicke Schale zu kommen – nimm aber auch kein allzu scharfes, um dich nicht zu verletzen.

Jetzt noch Salz auf die Hälften und brav auslöffeln.

Variante 2: die Mayo-Bomber

Zubereitung

Wie du so eine Avocado aufbekommst, weißt du von Variante 1. Nun gibst du jeweils noch 1 Klecks Mayonnaise in die Kuhle, die der Kern hinterlassen hat. Das ist zwar eigentlich viel zu fettig – aber es wirkt. Keine Ahnung, wieso.

1 Portion

Zubereitungszeit

1 Minute

Zutaten

- 1 reife Avocado
- 1 Prise Salz

Vitamin A, E und C
eilen zu deiner Rettung



1 Portion

Zubereitungszeit

1 ½ Minuten

Zutaten

- 1 reife Avocado
- 2 Esslöffel Mayonnaise – natürlich aus der Flasche



Variante 3: Lachsavocado

Zubereitung

Schneide die Räucherlachsscheiben in 1 Zentimeter breite Streifen.

Teile die Avocado wie in Variante 1. Schäle sie im Anschluss daran und schneide das Fruchtfleisch in kleine Stücke.

Wickle die Stücke in die Räucherlachsstreifen und fixiere das Ganze notfalls mit Zahnstochern.

Fertig ist der nun auch noch um Omega-3-Fettsäuren und noch mehr Salz angereicherte Katerbooster!

1 Portion



Zubereitungszeit



5 Minuten

Zutaten

3 Scheiben

Räucherlachs

1 reife Avocado

Zahnstocher, wenn du
willst





1 Portion

Zubereitungszeit

1 Minute

Zutaten

1 frisches Ei

Salz

Pfeffer

1 Spritzer

Worcestersauce

**Proteine, Taurin
und Salz**



EIEIEI

Nun ja, diesen Katerkiller als Snack zu bezeichnen, ist möglicherweise etwas irreführend – aber irgendwie muss man diese Rosskur ja an den Mann bringen. Schließlich enthält das Ei reichlich Proteine und Taurin, das der Leber nicht nur beim Alkoholabbau hilft, sondern auch durch Alkoholkonsum entstandene Leberschäden lindern kann.

Zubereitung

Schlag das Ei auf und lass es in ein Glas gleiten.

Gib nun ordentlich Salz dazu, das die Niere in ihrem Alkoholrausch heute Nacht viel zu reichlich ausgeschieden hat.

Würze noch mit Pfeffer und Worcestersauce, die sorgen dafür, dass du den Schlabber etwas leichter runterbekommst.

Ich persönlich bevorzuge es, das Ganze zu verquirlen – du kannst diesen Cocktail aber auch unverrührt hinunterstürzen. Wenn die Brühe nicht gleich wieder hochkommt, wirkt sie tatsächlich.

Wenn du mal nicht trinken willst ...

Du kannst es natürlich einfach sagen. Aber echte Freunde stürzen sich dann auf dich wie die Hyänen, damit du dich »nicht so anstellst« und doch – »bitte, bitte, bitte« – mit ihnen trinkst.

Jetzt braucht es richtig gute Ablenkungsmanöver.

1. Jemand drängt dir ein Glas auf – zum Beispiel das obligatorische Glas Sekt zum Anstoßen? Nimm es ohne Widerrede entgegen, stoße an, täusche vor zu trinken und lass das volle Glas dann einfach irgendwo stehen.
»Mein Glas? Nein! Ich habe meines doch vorhin gleich geext! Weißt du nicht mehr?«
2. Die ewigen Shot-Runden? Nichts leichter als das. Einfach über die rechte Schulter schütten. Merkt von deinen Besoffski-Freunden sowieso keiner.
3. Finger weg von Apfelschorle. Trinke Getränke, die aussehen wie alkoholische Getränke. Zum Beispiel Traubensaftschorle aus dem Rotweinglas. Cola oder Wasser aus dem Longdrinkglas. Dass du keinen Asbach-Cola trinkst, sieht kein Mensch. Und deinen Fake-Gin-Tonic entlarvt nur das Schwarzlicht.

Aber, sag mal: Warum trinkst du eigentlich nicht? Stell dich nicht so an!
Bitte, bitte, bitte!