

## Silvester: Diese Lebensmittel helfen gegen einen Neujahrskater

**Kopfschmerzen, Übelkeit und Co. am Neujahrstag sind nach einer langen Silvesternacht oft nicht weit. Der Verein Land schafft Leben zeigt, wie unsere Ernährung bei einem Kater Abhilfe schaffen kann.**

Das richtige „Katerfrühstück“ kann zwar nicht dafür sorgen, dass der Alkohol schneller abgebaut wird, kann aber dabei unterstützen, die negativen Begleiterscheinungen einer ausgiebigen Silvesterfeier möglichst zu mildern. Oberste Regel: Wasser trinken. Beim Abbau von Alkohol scheidet der Körper vermehrt Wasser aus. Um das auszugleichen, empfiehlt es sich, schon während des Alkoholkonsums und direkt danach viel Wasser zu trinken. Ein selbstgemachtes isotonisches Getränk kann helfen, den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder aufzufüllen: Dazu einen Achtelliter Apfelsaft und eine Messerspitze Salz mit Wasser auf einen Liter aufzuspritzen.

Alkohol reizt die Magenschleimhaut, deshalb sind leicht verdauliche Mahlzeiten am „Tag danach“ sinnvoll. Gemüse-, Kartoffel-, Hühner- oder Rindssuppe eignen sich hier besonders gut, außerdem enthalten sie viele Nährstoffe, Elektrolyte und Flüssigkeit. Auch Haferflocken mit Joghurt sind ein bekömmliches „Katerfrühstück“ und stabilisieren zudem den Blutzuckerspiegel.

### **Was man besser vermeiden sollte**

Sehr fettige oder stark zuckerreiche Speisen tragen nicht dazu bei, die Katerbeschwerden zu lindern. Pizza, fettige Pasta und andere energiedichte Lebensmittel mögen vor einer Partynacht als „Unterlage“ sinnvoll erscheinen und können die Alkoholaufnahme verlangsamen, gegen den Kater helfen sie allerdings nicht. Im Gegenteil: Sie können bei gereizter Magenschleimhaut Verdauungsprobleme verstärken. Auch das gute alte „Reparaturseidel“ klingt vielversprechender als es tatsächlich ist. Wer weiter trinkt, fühlt sich dadurch vielleicht kurzfristig besser, doch früher oder später muss der Alkohol abgebaut werden – die Kater-Symptome verschieben sich lediglich und die Leber wird zusätzlich belastet.

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

**Carina Bauer**, Leitung der Kommunikation  
Land schafft Leben  
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1  
T: 01 89 06 458  
[presse@landschafftleben.at](mailto:presse@landschafftleben.at)

### **Bildmaterial:**

- Zum Jahreswechsel steigt der Alkoholkonsum traditionell an – und damit oft auch die Häufigkeit von Kopfschmerzen, Übelkeit und anderen Katerbeschwerden. © Land schafft Leben

### **Weiterführende Links für Ihre Recherche:**

- [Report „Alkohol“](#)

## Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese 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.landschafftleben.at](http://www.landschafftleben.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.