

# PRESSEMITTEILUNG



## **Karneval ohne Katerstimmung – warum das Trinken von Mineralwasser hilft**

**Sankt Augustin, 25. Februar 2019 – Helau und Alaaf anstatt „Miau“: Vor allem in den Karnevalshochburgen wird in den nächsten Tagen kräftig gefeiert – und dabei nicht selten auch zu alkoholischen Getränken gegriffen. Um der Katerstimmung am nächsten Morgen vorzubeugen, ist es ratsam, schon während der Party ausreichend Mineralwasser zu trinken. Ernährungswissenschaftlerin Susanne Keppler verrät effektive Tipps gegen den Katzenjammer an Karneval.**

In großen Mengen konsumiert, kann Alkohol dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe entziehen. Die möglichen Folgen: Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit am „Morgen danach“. Doch mit einem cleveren Trinkverhalten können Verluste eingedämmt werden, wie die Diplom-Oecotrophologin Susanne Keppler weiß: „Durch den Konsum von alkoholischen Getränken gerät der Flüssigkeitshaushalt des Körpers durcheinander, denn Alkohol hat eine entwässernde Wirkung. Hier hilft ein optimaler Flüssigkeitslieferant wie Mineralwasser.“ Durch Alkoholkonsum können dem Körper zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium entzogen werden, so Keppler. Damit dann die Katerstimmung nicht vorprogrammiert ist, empfiehlt sie allen Feiernden natürliches Mineralwasser – und zwar vor, während und nach der Party.

### **Hier die 5 Party-Tipps der Ernährungsexpertin gegen den Katzenjammer an Karneval:**

#### **1) Durst löschen**

Vor dem Feiern gilt: Füllen Sie Ihre Flüssigkeitsvorräte im Körper mit alkoholfreien Getränken auf. Als Durstlöscher eignen sich natürliches Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen.

#### **2) Grundlagen schaffen**

Deftige Mahlzeiten vor der Party schaffen eine gute Grundlage, denn sie verlangsamen die Alkoholaufnahme ins Blut. Bei langen Feiern am besten auch zwischendurch zu kleinen Snacks wie Nüssen oder Salzgebäck greifen.

# PRESSEMITTEILUNG



### 3) Mineralwasser als Partygetränk

Auf der Party immer mal wieder ein Glas Mineralwasser trinken: Das verringert die Menge an alkoholischen Getränken und liefert dem Körper wertvollen Flüssigkeitsnachschub.

### 4) Gut hydriert durch die Nacht

Vor dem Einschlafen noch einmal richtig viel Flüssigkeit aufnehmen. Natürliches Mineralwasser als „Betthupferl“ kann einer Dehydrierung am nächsten Morgen vorbeugen.

### 5) Kein „Miau“ am nächsten Morgen

Nicht immer lässt sich der „Kater“ vermeiden, aber nach einer langen Partynacht hilft Mineralwasser, den Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. So kann die nächste Party steigen!

Weitere Informationen zu natürlichem Mineralwasser finden Sie unter [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com)

Kontakt:

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co KG

E-Mail: [idm@mineralwasser.com](mailto:idm@mineralwasser.com)

Tel.: 01805 478888

Fax: 01805 478877