

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Mit diesen Tipps kommen Sie katerfrei ins neue Jahr**

#### **Neues Internet-Portal abnehmen.net gibt Empfehlungen für die Silvesternacht**

Berlin, 11. Dezember 2008 – Viele kennen das Problem nur zu gut: Kopfschmerzen, Übelkeit und geschwollene Augen am Neujahrstag. Wer Silvester ausgelassen feiern und am nächsten Tag trotzdem fit sein möchte, findet beim neuen Internet-Ernährungsportal abnehmen.net nützliche Tipps und Tricks des aus Ernährungs- und Gesundheitsberatern, Fitnesstrainern und einem Internisten bestehenden Expertenteams.

Peggy Reichelt und ihr Team empfehlen die richtige Vor- und Nachbereitung des Abends. „Wer mit einer feucht-fröhlichen Nacht rechnet, sollte noch vor dem ersten Schluck eine Kopfschmerztablette nehmen“, empfiehlt die Gründerin von abnehmen.net. „So kann der Körper den Alkohol schon während der Party abbauen.“ Nach jedem Glas Alkohol sollten außerdem die Wasserreserven wieder aufgefüllt werden, indem zwischendurch auch genügend nicht-alkoholische Getränke konsumiert werden. Wer außerdem auf Qualität achtet und zu edleren Tropfen greift, hat gute Chancen, einen Kater auf Kätzchengröße zu minimieren. Ganz wichtig ist es auch, einem Getränk treu zu bleiben, denn mehrere Alkoholsorten vertragen sich untereinander nicht besonders gut. Vor allem der Wechsel zwischen Getränken mit niedrigem und hohem Alkoholgehalt führt am nächsten Morgen fast zwangsläufig zu Kopfweh.

Ein wohl einmaliger Tipp von einem Abnehmportal ist der folgende: Fettig essen hilft! An Schweineschnitzel mit Pommes kommt Alkohol viel schwerer vorbei als an einem leichten Salat. Und je länger der Alkohol im Magen bleibt, desto langsamer gelangt er in die Blutbahn. Auf süße Naschereien sollte man an Silvester dagegen verzichten, denn Zucker saugt den Alkohol förmlich mit in die Blutbahn. Salziges verträgt der Körper jetzt besser.

Am Neujahrsmorgen hilft – auch wenn es schwerfällt - ein kräftiges Frühstück aus Rollmöpsen oder Rührei mit Schinken und sauren Gurken. Das Salz bringt dem Körper wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente zurück, die durch den Alkohol entzogen wurden. Ein frisch gepresster Orangensaft, Kiwis oder anderes Obst und Gemüse helfen, die Vitamin-Reserven wieder aufzufüllen. Dazu Natriumhydrogencarbonat aus der Apotheke, das die Säuren im Körper neutralisiert. „Ein Spaziergang ist an Neujahr genau richtig. Das Tageslicht regt die Vitamin D-Produktion an, und der Sauerstoff an der frischen Luft sorgt dafür, dass der Stoffwechsel gut arbeiten kann“, empfiehlt Peggy Reichelt. „Und wer die Feiertage wieder loswerden möchte, kann es sich danach auf dem Sofa gemütlich machen und bei abnehmen.net nach den neuesten Diät- und Ernährungstipps suchen.“

#### **Über abnehmen.net**

Das neue unabhängige Internetportal abnehmen.net ([www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

Für Rückfragen: Frank Plümer | plümer)communications  
Tel. 040/35 70 13 50 | E-Mail: [fp@pluecom.de](mailto:fp@pluecom.de)

#### **abnehmen.net ABNEHMEN IM NETZ GmbH**

Chausseestrasse 8 · 10115 Berlin

Tel +49 30 30605032

Fax +49 30 30605033

Email [kontakt@abnehmen.net](mailto:kontakt@abnehmen.net)

Web [www.abnehmen.net](http://www.abnehmen.net)