



## ABENDS ZU VIEL GETRUNKEN?

### Tipps gegen Katerstimmung

Am nächsten Morgen drohen Kopfschmerzen, ein instabiler Kreislauf und ein flauer Magen.

**Damit keine Katerstimmung aufkommt, hier ein paar Vorschläge:**

- Viel klares Wasser trinken, aber bitte kein sprudelndes!!!
- Das homöopathische Mittel Nux vomica D6 und Vitamin C (1 g in einem Glas Wasser aufgelöst) können außerdem gut helfen.
- Zur Vorbeugung, damit es gar nicht erst soweit kommt, nimmt man Mariendistelextrakte, diese stärken die Leber.

Oder man trinkt einfach weniger Alkohol und übt sich in mehr Selbstkontrolle!!!! :-)

---

Austria Classic Hotel Wien | Praterstrasse 72 | A - 1020 Wien