Maßnahmen gegen Alkoholvergiftung:

Papaya bei Alkoholvergiftung:
Papaya[1]

Bitternuss-Tropfen nach Alkoholgenuss:
Wenn man etwas zu viel getrunken hat, dann nimmt man 15 Tropfen von der Bitternuss – Nux vomica genannt – auf ein Stück Vollkornbrot und kaut dieses gut.[2]

Artischockentee, Mariendisteltee und die homöopathische Tinktur „Nux vomica“:
Da Alkohol die Leber belastet, sollten Sie Ihr Entgiftungsorgan stärken. Um die Lebe als Entgiftungslabor zu stärken gibt es Artischockentee, Mariendisteltee oder die homöopathische Tinktur „Nux vomica“ aus den Saft der Bitternuss.[3]

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[4]

Pu Erh
Tee regt den Leberstoffwechsel an. Dadurch wird die Verdauung und der Blutfettgehalt normalisiert, das Immunsystem gestärkt und die Entgiftung verbessert. Alkohol wird schneller abgebaut, weswegen Pu-Erh auch als "Katerkiller" berühmt ist. Er normalisiert den Cholesterinspiegel und wirkt Cholesterinablagerungen an den Wänden der Blutgefäße entgegen. Dies ist in klinischen Studien in China, Japan, und Frankreich belegt worden.[5]

Kokoswasser:
Kater-Bekämpfung: Dadurch, dass Kokoswasser einen hohen Anteil an Kalium, Chloriden, Magnesium und Kalzium enthält, ist es das perfekte Mittel gegen einen Kater. Alkohol hemmt das Hormon Vasopressin und veranlasst den Körper dazu, eine höhere Menge an Flüssigkeit auszuscheiden, als üblich. Dies führt zu Dehydrierung. Kokoswasser kann die durch den Alkohol verloren gegangenen Elektrolyte schnell wiederherstellen.[6]

Ginseng gegen den Kater:
Wer zu tief ins Glas geschaut hat, der leidet häufig schwer an Müdigkeit, Übelkeit und Kopfschmerz. Forscher der Yonsei Universität in Seoul haben vielleicht ein Heilmittel gefunden: Sie haben einer Gruppe von 25-jährigen Männern erst 100 Milliliter Whisky und dann eine Wasserlösung mit rotem Ginseng verabreicht. Eine Kontrollgruppe bekam nach dem Whisky ein Placebo. Bei der Ginseng-Gruppe wurde der Alkohol im Blut deutlich schneller abgebaut – damit verringerte sich das Risiko eines Katers. Achtung: Die

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[2] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 132
[3] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[4] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[5] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[6] http://www.gesundheute.com/die-vorteile-von-kokoswasser-teil-2/

Stoffwechselgene von Asiaten unterscheiden sich von denen der Europäer. Aber vielleicht hilft es ja auch Europäern.[7]

[7] Welt am Sonntag, 29.12.2019, 58