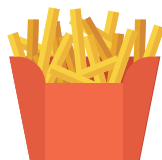


# DAS HANGOVER SURVIVAL HANDBUCH

Die besten Rezepte und Tipps  
gegen deinen Kater



riva

# INHALT

## Bevor es losgeht... 7

Warum ist das hier das beste Kater-Kochbuch aller Zeiten? . . . . .	8
Warum saufen wir Menschen eigentlich so viel? . . . . .	9
Wie entsteht ein Kater? . . . . .	10
Warum wird der Kater mit dem Alter immer schlimmer? . . . . .	12
Warum müssen wir uns übergeben? . . . . .	13
Hilft fettes Essen gegen den Kater? . . . . .	14

## Schnelle Notfallsnacks. 17

Datteln, die schnelle Hilfe aus der Hand . . . . .	18
Schinken-Frischkäse-Brot . . . . .	19
Essiggurken . . . . .	20
Käse-Weintrauben-Spieße . . . . .	21
Tomatensalat . . . . .	22
Kraftmüsli . . . . .	24
Was für ein Trink-Typ bist du? . . . . .	26
Gurkensalat . . . . .	28
Die Tüte Chips . . . . .	29
Avocadoträume . . . . .	30
Eieiei . . . . .	32
Wenn du mal nicht trinken willst . . . . .	33
Rührei . . . . .	34
Tomatenbrot . . . . .	36
Melone mit Schinken . . . . .	37
Powerjoghurt . . . . .	38
Das hilft sonst noch gegen den Kater . . . . .	39

## Richtige Mahlzeiten. 41

Alaska-Seelachs-Suppe . . . . .	42
Englisches Frühstück . . . . .	44
Klare Gesundheitssuppe . . . . .	46
Am besten helfen all diese Gerichte . . . . .	49

© des Titels »Das Hangover-Survival-Handbuch« (978-3-7423-1277-8)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Saurer Hering .....	50
Die Pizza-Bombe .....	51
Kartoffeln mit Quark .....	54
Die gute alte Tütensuppe .....	56
Salatbombe .....	58
Bauernfrühstück .....	60
Nudeln mit Ei und Speck .....	62
Spagetti mit Tomaten .....	63
Bratwurst mit Sauerkraut .....	64
<b>Top 3 der dümmsten Trinkideen .....</b>	<b>65</b>
Sommerrollenabklatsch .....	66
Fischstäbchen mit Rührei .....	68
Hotdog .....	69
Linseneintopf .....	70
<b>Verkatert im Büro – 12 ultimative Tipps .....</b>	<b>71</b>
Burger-Bombe .....	72
Fischstäbchen-Sandwich .....	74
<b>Sodbrennen, Aufstoßen, Magendrücken .....</b>	<b>75</b>
Spinat-Garnelen-Pampf .....	76
<b>Was du nicht alles verträgst .....</b>	<b>77</b>

## **Flüssiges .....** 79

Konterbier .....	80
Ingwertee .....	81
<b>Was für ein Kater-Typ bist du? .....</b>	<b>82</b>
Espresso mit Zitrone .....	84
Gurkenwasser .....	85
Tomatensaft .....	86
Kokoswasser .....	87
Das grüne Gegengift .....	88
Kamillentee .....	89

## **Zu guter Letzt... ..** 91

Und wie vermeidet man einen Kater? .....	92
Auf Nimmerwiedersehen .....	94
Über die Autorin .....	95
Bildnachweis .....	96