



## Spargel als Katermittel?

Kürzlich machte auf der beliebten Social-Media-Plattform TikTok eine Behauptung die Runde, wonach Spargel das Geheimnis birgt, die Auswirkungen eines Katers zu verhindern. Mehrere Videos, die diese Idee bewerben, haben Millionen von Aufrufen angehäuft, wobei TikToker das grüne Gemüse als Wundermittel gegen Kater loben. Aber stützt die Wissenschaft diese Behauptung? Kann Spargel Sie wirklich vor den unangenehmen Folgen übermäßigen Alkoholkonsums schützen? Die Antwort scheint nicht ganz so einfach zu sein. @media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com-box-3-0-asloaded{max-width:468px!important;max-height:60px!important;}} @louislevanti \*jagt einen Schuss Tequila mit Spargel\* #learnontiktok #hangovercure #tiktokhacks 🎵 Monkeys Spinning Monkeys – Kevin MacLeod &#038; Kevin The Monkey @media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com-medrectangle-3-0-asloaded{max-width:580px!important;max-height:400px!important;}} Laut einigen TikTokern tragen die Mineralien und Aminosäuren &hellip;



Kürzlich machte auf der beliebten Social-Media-Plattform TikTok eine Behauptung die Runde, wonach Spargel das Geheimnis birgt, die Auswirkungen eines Katers zu verhindern. Mehrere Videos, die diese Idee bewerben, haben Millionen von Aufrufen angehäuft, wobei TikToker das grüne Gemüse als Wundermittel gegen Kater loben. Aber stützt die Wissenschaft diese Behauptung? Kann Spargel Sie wirklich vor den unangenehmen Folgen übermäßigen Alkoholkonsums schützen? Die Antwort scheint nicht ganz so einfach zu sein.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-box-3-0-asloaded{max-width:468px!important;max-height:60px!important;}}
```

```
@louislevanti *jagt einen Schuss Tequila mit Spargel*  
#learnontiktok #hangovercure #tiktokhacks 🎵 Monkeys  
Spinning Monkeys – Kevin MacLeod & Kevin The Monkey
```

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-medrectangle-3-0-asloaded{max-width:580px!important;max-height:400px!important;}}
```

Laut einigen TikTokern tragen die Mineralien und Aminosäuren im Spargel dazu bei, „Ihre Leber vor Giftstoffen zu schützen“. Sie argumentieren, dass „die Enzyme im Spargel dabei helfen, Alkohol abzubauen und Kater zu lindern“. Die wissenschaftlichen Beweise, die diese Aussagen stützen, bleiben jedoch unklar und nicht schlüssig.

## **Wissenschaftliche Analyse: Spargel und Kater**

Eine 2009 durchgeführte Studie untersuchte die Auswirkungen von Spargelsprossen und -blättern auf Leberzellen von Menschen und Ratten. Die Studie, die vom Institute of Medical Science und der Jeju National University in Korea durchgeführt wurde, ergab, dass „zelluläre Toxizitäten als Reaktion auf die Behandlung mit den Extrakten aus Spargelblättern und -sprossen erheblich gelindert wurden“, heißt es in einem Artikel über die Studie aus dem Jahr 2012. und „liefern Beweise dafür, wie die biologischen Funktionen von Spargel dazu beitragen können, den Alkoholkater zu lindern und Leberzellen zu schützen.“

Chronischer Alkoholkonsum verursacht oxidativen Stress in der Leber und führt zu unangenehmen körperlichen Auswirkungen, die mit einem Kater einhergehen. „Zelltoxizitäten wurden durch die Behandlung mit den Extrakten aus Spargelblättern und -sprossen deutlich gelindert“, sagt Kim. „Diese Ergebnisse liefern Hinweise darauf, wie die biologischen Funktionen von Spargel dazu beitragen können, einen Alkoholkater zu lindern und Leberzellen zu schützen.“

@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com-medrectangle-4-0-asloaded{max-width:580px!important;max-height:400px!important;}}

Amidor betont, dass diese Studie in einer Laborumgebung mit Reagenzgläsern und nicht mit lebenden Probanden durchgeführt wurde, was es schwierig macht, diese Ergebnisse auf tatsächliche menschliche Reaktionen zu übertragen. Auch wenn diese Behauptung nicht schlüssig ist, sollten Sie bedenken, dass Spargel dennoch eine wertvolle Ergänzung Ihrer Ernährung sein kann.

## **Ernährungsvorteile von Spargel**

Spargel hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die ihn zu einer wertvollen Ergänzung Ihrer Mahlzeiten machen:@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_li

ving\_com-large-leaderboard-2-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}

## 1. **Reich an Antioxidantien:**

Spargel ist voller Antioxidantien, die Ihrem Körper dabei helfen können, schädliche freie Radikale abzuwehren und das Risiko chronischer Krankheiten zu senken.

@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com-box-4-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}

## 2. **Enthält Ballaststoffe:**

Die Ballaststoffe im Spargel unterstützen die Verdauung, beugen Verstopfung vor, sorgen für einen gesunden Verdauungstrakt und unterstützen die Gewichtsabnahme.

## 3. **Reich an Vitaminen:**

Es ist eine bedeutende Quelle der Vitamine A, C, E und K sowie der B-Vitamine, einschließlich Folsäure.

## 4. **Wenig Kalorien und Fett:**

Spargel ist kalorien- und fettarm und daher eine ausgezeichnete Wahl für alle, die ein gesundes Gewicht halten möchten.

@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com-banner-1-0-asloaded{max-width:300px!important;max-height:250px!important;}}

Obwohl nur begrenzte Daten darüber vorliegen, dass Spargel ein

wirksames Mittel gegen Kater ist, empfiehlt Amidor, ihn in Ihre Mahlzeiten zu integrieren. „Spargel zu essen ist nie eine schlechte Sache. Genießen Sie es so, wie Sie es mögen – gedünstet, sautiert, in der Pfanne oder in Ihrem morgendlichen Omelett“, schlägt sie vor. Sie betont die CDC-Statistiken, aus denen hervorgeht, dass jeder zehnte Erwachsene nicht genug Obst und Gemüse konsumiert, und unterstreicht damit die Vorteile der Zugabe von Spargel zu Ihrer Ernährung.

Darüber hinaus enthält Spargel geringe Mengen eines bewährten Mittels gegen Kater: Flüssigkeitszufuhr. „Obst und Gemüse, einschließlich Spargel, enthalten Wasser und eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr vor dem Konsum von Alkohol ist immer hilfreich“, erklärt Amidor.

## **Zusätzliche gesundheitliche Vorteile von Spargel**

Neben den zuvor erwähnten Vorteilen ist Spargel ein Kraftpaket für andere gesundheitsfördernde Nährstoffe. Schauen wir uns diese genauer an:

### **1. Gute Mineralstoffquelle:**

Spargel ist eine hervorragende Quelle für essentielle Mineralien wie Kupfer, Eisen, Phosphor und Kalzium, die für verschiedene Körperfunktionen eine wichtige Rolle spielen.

### **2. Fördert die Herzgesundheit:**

Spargel enthält einen hohen Anteil des B-Vitamins Folsäure, das eine entscheidende Rolle bei der Reduzierung der Aminosäure Homocystein spielt, die bei hohen Spiegeln mit Herzerkrankungen verbunden ist.

### 3. **Unterstützt Schwangerschaft:**

Aufgrund seines hohen Folatgehalts ist Spargel während der Schwangerschaft von Vorteil, da Folat dabei helfen kann, Neuralrohrdefekten vorzubeugen.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-leader-1-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

### 4. **Entzündungshemmende Eigenschaften:**

Spargel hat bekanntermaßen entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Behandlung verschiedener Gesundheitszustände wie Arthritis, Asthma und Autoimmunerkrankungen helfen können.

### 5. **Unterstützt die psychische Gesundheit:**

Der hohe Tryptophangehalt im Spargel kann Ihre Stimmung heben und bei der Bekämpfung von Depressionen helfen.

### 6. **Hilft bei der Regulierung des Blutzuckers:**

Spargel ist eine reichhaltige Quelle für Chrom, ein Spurenelement, das die Fähigkeit von Insulin verbessert, Glukose aus dem Blutkreislauf in die Zellen zu transportieren.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-large-mobile-banner-1-0-asloaded{max-width:250px!important;max-height:250px!important;}}
```

### 7. **Fördert die Gesundheit der Haut:**

Spargel enthält viel Vitamin E, das dazu beitragen kann,  
Ihre Haut zu nähren und gesund zu halten.

Die besten Katerheilmittel, die es tatsächlich gibt...

Bitte aktivieren Sie JavaScript

Die besten Katerheilmittel, die tatsächlich funktionieren

## **Spargel in der kulinarischen Praxis**

Über seine angebliche Rolle als Katerheilmittel hinaus ist Spargel der Star verschiedener kulinarischer Köstlichkeiten, die uns TikTok vorgestellt hat. Aufgrund seiner Vielseitigkeit können Sie es auf viele Arten genießen – gedünstet, sautiert, in Pfannengerichten oder sogar in morgendlichen Omeletts.

Wenn Sie jetzt mehr Spargel in Ihre Ernährung aufnehmen möchten, denken Sie über diese Ideen nach:

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-leader-3-0-asloaded{max-width:250px!important;max-height:250px!important;}}
```

### 1. **Gebratener Spargel:**

Fügen Sie es zu Ihrem Lieblingsrezept für Pfannengerichte hinzu. Sein einzigartiger Geschmack kann das Gericht deutlich aufwerten.

### 2. **Spargelsuppe:**

Dies ist eine köstliche und nahrhafte Art, Spargel zu genießen. Eine cremige Spargelsuppe kann eine sättigende und gesunde Mahlzeit sein.

### 3. **Spargelsalat:**

Mischen Sie es mit anderem Gemüse für einen nährstoffreichen Salat.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-large-mobile-banner-2-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

### 4. **Gegrillter Spargel:**

Dies eignet sich hervorragend als Beilage oder Ergänzung zu Nudeln oder Reis.

## 5. **Spargelquiche oder Frittata:**

Dies kann eine fantastische Möglichkeit sein, den Tag mit einem Frühstück zu beginnen, das sowohl Geschmack als auch Nährstoffe vereint.

## **Das wahre Heilmittel gegen einen Kater**

Es stimmt zwar, dass Spargel vielleicht nicht die magische Lösung gegen einen Kater ist, als die er auf TikTok angepriesen wird, doch Amidor erklärt, dass die wahre Lösung gegen einen Kater die Zeit sei. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, die Auswirkungen übermäßigen Alkoholkonsums abzumildern:

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-leader-4-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

### 1. **Eine ausgewogene Mahlzeit essen:**

Der Verzehr einer ausgewogenen Mahlzeit vor dem Trinken von Alkohol kann dazu beitragen, die Aufnahme von Alkohol in Ihren Körper zu verlangsamen, was die Schwere eines Katers verringern kann.

### 2. **Hydratisiert bleiben:**

Die Flüssigkeitszufuhr mit Wasser oder Getränken, die reich an Elektrolyten wie Natrium, Kalium und Chlorid sind, kann dazu beitragen, die Dehydrierung zu mildern, die oft mit einem Kater einhergeht. Kokoswasser oder eine Mischung aus Gatorade und Wasser ist eine gute Wahl.

### 3. **B-Vitamine auffüllen:**

Alkohol verbraucht B-Vitamine in Ihrem Körper. Daher kann die Einnahme eines B-Vitamins dazu beitragen, diesen Verlust auszugleichen und möglicherweise einige Katersymptome zu lindern.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-leader-2-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

**Überspringen Sie das Tylenol, wenn es um einen Kater und im Allgemeinen geht**

Du hast richtig gehört. Tylenol + Alkohol = potenzieller Leberschaden.

Tylenol (allgemein bekannt als Paracetamol) ist ein beliebtes Schmerzmittel, das Fieber wirksam senkt und leichte bis mittelschwere Schmerzen lindert. In Notaufnahmen ist in jüngster Zeit ein alarmierender Anstieg der Lebertoxizität zu verzeichnen, die durch die Wechselwirkung von Alkohol und Paracetamol verursacht wird. Tatsächlich wird geschätzt, dass 39 % aller Leberversagen durch Paracetamol verursacht werden. Wenn Sie täglich drei oder mehr Getränke zu sich nehmen und Paracetamol einnehmen, kann sich die Kombination selbst bei kurzfristiger Einnahme als giftig für Ihre Leber erweisen (die Giftstoffe für Sie verarbeitet). Die empfohlene Höchstdosis beträgt nicht mehr als 4000 Milligramm Paracetamol pro Tag.

Anzeichen einer Lebererkrankung sind dunkler Urin, Gelbfärbung der Augen und/oder der Haut, anhaltende Übelkeit und/oder Erbrechen, Bauchschmerzen und übermäßige Müdigkeit. Diese Kombination von Symptomen sollte Sie dazu veranlassen, so schnell wie möglich einen Arzt aufzusuchen.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-mobile-leaderboard-1-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

Über 600 Produkte enthalten Paracetamol. Zu den gängigen „rezeptfreien“ (OTC) Medikamenten mit Paracetamol gehören Alka-Seltzer Plus Liquid Gels®, Dayquil®, Excedrin®, Midol®, Nyquil®, Robitussin® und Theraflu®. Acetaminophen ist auch in vielen verschreibungspflichtigen Medikamenten enthalten, darunter Vicodin, Percocet und natürlich Tylenol Nr. 3. Es ist wichtig zu wissen, was Sie Ihrem Körper zuführen, da jedes Medikament negative Nebenwirkungen haben kann.

## **Fazit: Das Spargel-Urteil**

Auch wenn Spargel nicht das bewährte Katerheilmittel ist, wie es die Welt von TikTok vorschlägt, lässt sich seine beeindruckende gesundheitliche Wirkung und kulinarische Vielseitigkeit nicht leugnen. Die Wissenschaft hinter seiner Rolle bei der Katerprävention mag noch nicht schlüssig sein, aber unbestreitbar ist die Fülle an Nährstoffen, die dieses Gemüse bietet, wie Antioxidantien, Ballaststoffe und eine Vielzahl essentieller Vitamine.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-mobile-leaderboard-2-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

Von einem Grundnahrungsmittel in der antiken griechischen und östlichen Medizin bis hin zu einer beliebten Zutat in der modernen Küche ist die Reise des Spargels ein Beweis für seine anhaltende Anziehungskraft. Unabhängig davon, ob Sie die Auswirkungen eines langen Abends abwehren oder einfach nur Ihre Ernährung bereichern möchten, ist Spargel eine würdige Ergänzung auf Ihrem Teller.

Denken Sie daran: Wenn es darum geht, einen Kater zu bekämpfen, gibt es nichts Besseres als einen maßvollen Alkoholkonsum, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Auf Spargelgenuss und vielleicht sogar Besserung bei Ihrem Kater!

### **Quellen:**

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**