

Fit und fesch durch die Faschingsaison

Feste feiern: Wie beugt man Muskelkater vor, was gehört unbedingt ins Abendtäschchen? Was isst man vor der Party – und was am Morgen danach? Tipps für eine „gute Nacht“

Von Valerie Hader

Ob rauschende Ballnacht oder ausgelassene Kostümparty – die Faschingszeit ist in vollem Gange. Die OÖN haben Tipps parat, wie man gut durch die Nacht tanzt.

Fit auf dem Parkett: „Gleich vorweg: Tanzen ist gesund und stärkt Ausdauer und Muskeln“, sagt Peter Niedermoser, Präsident der Ärztekammer für OÖ. Trotz ärztlicher Empfehlung ist aber auch Vorsicht geboten, denn wer sich untrainiert ins Tanzvergnügen stürzt, riskiert einen schmerzhaften Muskelkater. „Deshalb sollte man sich vor dem Tanzabend schon zuhause etwas aufwärmen oder mit langsameren Tänzen starten“, rät Niedermoser.

Guter Auftritt: Generell gilt: Die Schuhe sollten bequem sein und bereits beim Anprobieren keinen Druck auf die Füße ausüben, immerhin möchte man ja nicht schon Mitternacht wie Aschenputtel vom Ball verschwinden (müssen). „High Heels sind kurzfristig für eine Ballnacht okay, strapazieren den Fuß aber ziemlich schnell“, sagt Ernst An der Lan, Facharzt für Orthopädie in Ried und Mattighofen. „Das ist bei Männern einfacher, die haben keine Probleme bei der Schuhwahl.“ Eifrige Tänzer sollten richtige Tanzschuhe tragen, die geben dem Fuß Bewegungsfreiheit und vermindern durch die spezielle Sohle das Sturzrisiko. Neue Schuhe vor dem Tanzabend unbedingt eingehen!

Perfekte Einlage: Für die Damen, die stundenlang in oft genauso schönen wie unbequemen hohen Schuhen aushalten, empfehlen sich Gelpolster-Einlagen, die die Trägerin – zumindest für ein paar Stunden – wie auf Wolken schweben lassen.

DAS NÄCHSTE BALL-HIGHLIGHT STEHT BEVOR

Am **5. Februar** steht das **Brucknerhaus in Linz** wieder im Zeichen der **Gala-Nacht des Sports** von OÖNachrichten und LIVA, präsentiert von der VKB-Bank.

Moderiert wird der Abend von Armin Assinger und Silvia Schneider, verstärkt durch Herbert Prohaska und Sportrepor-



ter-Legende Jörg Wontorra. Heino rockt um Mitternacht, und die oberösterreichische Band Folkshilfe spielt auf. Außerdem zeigen die „Freaks“ ihr akrobatisches Können.

Karten gibt es bei den OÖN-Geschäftsstellen in Linz, Wels, Ried und bei den Ö-Ticket-Verkaufsstellen (auch online).



So eine Ballnacht kann ganz schön lang werden: Gut vorbereitet feiert sich's einfach besser.

Fotos: apa/colourbox

Krafttanken: Wer eine Nacht lang durchtanzen will, sollte sich zuvor entsprechend stärken. „Also eher kein Salat. Am besten sind bekömmliche Speisen, die lange satt machen, aber trotzdem nicht vollstopfen“, sagt Ernährungswissenschaftler Christian Putscher. „Schließlich will man ja nicht, dass Kleid und Hosenbund just am Ballabend spannen.“ Sein Tipp: „Ein Vollkorntoast mit Steak und zuckerreduziertem Ketchup.“ Wenn um Mitternacht der kleine Hunger kommt, rät er statt dem klassischen Paar Würstel zur Gulaschsuppe. „Die ist mager, und das Fleisch und die Erdäpfel liefern genau die richtige Menge Energie.

Damit ist man fit für die nächste Runde.“

Der Tag danach: Nach ein paar Gläschen Sekt, Bier oder Wein und einer durchtanzten Nacht, bei der man auch einigermaßen ins Schwitzen gekommen ist, braucht der Körper vor allem eines: Salz. „Mit einem Salzstangerl, einer Eierspeise oder einer guten Rind- oder Hühnersuppe mit Nudeln ist man schnell wieder am Damm.“

Gegen Kopfweg & Co: Forscher wollen jetzt tatsächlich herausgefunden haben, was wirklich gegen einen Kater hilft: Birnensaft. Laut einer Studie der australischen Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization (CSIRO) schützt der Saft der asiatischen Birne (Nashi) Kater-Symptome mildern oder sogar ganz vermeiden. Die Gründe dafür sind noch nicht ganz geklärt. Man vermutet, dass die Enzyme im Birnensaft den Alkoholabbau beschleunigen und die Aufnahme von Alkohol hemmen.

Alles dabei? Eine Ballnacht kann ganz schön lang sein: Nicht fehlen

„Wenn um Mitternacht der kleine Hunger kommt, rate ich zur Gulaschsuppe. Damit ist man fit für die nächste Runde.“

Christian Putscher, Ernährungswissenschaftler aus Ried

sollte da im Damentascherl das Parfüm. „Am besten in Probiergröße, dann nimmt das kaum Platz weg im Abendtäschchen“, sagt Visagistin Daniela Baumann von der Parfümerie Nägele und Strubell in Linz. Außerdem ganz wichtig: „Lippenstift, denn der geht meistens als erstes ab.“ Dazu Haarclammern und Concealer, „um Augenschatten zu kaschieren“. Als Vorbereitung vor dem Ball empfiehlt Baumann eine Make-up-Base, auch Primer genannt.

„Damit hält das Make-up die ganze Nacht bombenfest.“ Und was sollten die Herren unbedingt griffbereit haben? „Auch einen guten Duft, Kaugummi – und natürlich ihr Geldbörse.“

