Nüchterner Blick auf die Hauptstadt: Isabella Steiner (rechts) und Katja Kauf von nüchtern.berlin.

MINISERIE: BEWEGUNGSMELDER

Null-Wachstum

Der Trend, weniger Alkohol zu trinken, wird zur Mindful-Drinking-Bewegung – und ist inzwischen für viele Menschen mehr als nur ein guter Vorsatz zum Jahresbeginn. Sondern vielmehr eine Lebenseinstellung.

TEXT: DANIEL SANDER

Vor ein paar Jahren fing Isabella Steiner an, ihre Kater zu zählen, so wie andere Leute Kalorien. Sie habe Alkohol nie als Problem empfunden, sagt sie, es sei eher Neugier gewesen – vielleicht noch das Gefühl, mit Ende 20 das gelegentliche Glas Weißwein am Abend nicht mehr so gut wegzustecken. Sie stellte fest: „Gelegentlich" konnte man das nicht mehr nennen, oft auch nicht „ein Glas". Auf jeden Fall zu viel fand sie. Wobei: alle um sie herum tranken auch nicht weniger.

Warum eigentlich habe sie sich gefragt. Und beschlossen, in Zukunft auch mal nicht zu trinken. Was zur nächsten Frage führte: Was trinke ich, wenn ich nicht trinke?

Es geht nicht um Verzicht oder Askese

Mittlerweile, mit 31 Jahren, hat Isabella Steiner die Antwort gefunden. Sie verdient sogar ihr Geld damit. Mit ihrer ehemaligen Mitbewohnerin Katja Kauf, 29, gründete Steiner Ende 2019 die Internet-Plattform **nüchtern.berlin**. Dort stellen die beiden schöne Menschen vor, die von schönen Nächten ohne Alkohol erzählen; dazu Berliner Bars und Restaurants mit dem besten alkoholfreien Angebot. Und sie schreiben über die Getränke selbst, sogenannte Non-Alcoholics: Gin-Alternativen, Botanical-Schnäpse, neue hochwertige alkoholfreie Weine und Biere. Ein Onlineshop kam dazu, mit dem sie den Stoff deutschlandweit unter die Leute bringen. Seit Kurzem betreiben die beiden Berlins ersten Null-Prozent-Späti, als Alternative zu den legendären Späti-Trinkhallen der Hauptstadt. Rund 100 verschiedene Non-Alcoholics bieten sie dort an, von 50 verschiedenen Herstellern. Erst mal als Pop-up-Variante bis Ende Januar. Wenn es weiter so gut laufe, auch länger.

Steiner und Kauf sehen sich als Teil der Mindful-Drinking-Bewegung. Dabei geht es darum, den eigenen Alkoholkonsum bewusst wahrzunehmen. Worum es dabei bewusst nicht geht: um Verzicht oder Askese. „Dass man bei jeder Gelegenheit

trinkt, ist ja etwas gesellschaftlich Konstruiertes", sagt Steiner, die Soziologie studiert hat. „Ich trinke immer noch gerne ein Glas Crémant, aber ich will mich auf Partys nicht rechtfertigen müssen, wenn ich es mal ablehne." Es gehe ihr um Achtsamkeit, Gesundheit und um ein nachhaltiges Lebensgefühl. „Veganer wurden auch erst belächelt, bevor das Thema zum Trend wurde", sagt sie. „Jetzt merken die Leute, dass Genuss nicht nur ohne Fleisch, sondern auch ohne Alkohol möglich ist."

> *„Veganer wurden auch erst belächelt, bevor das Thema zum Trend wurde."*
>
> **Isabella Steiner,**
> Mitbegründerin von **nüchtern.berlin**

Mit dieser Haltung trifft sie den Zeitgeist. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) rechnet vor, dass Deutschland mit einem durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauch von etwa 10,5 Litern Reinalkohol jährlich noch immer im vorderen Drittel der Trinkernationen liegt. Obwohl das knapp vier Liter weniger sind als 1970. Vor allem bei jungen Menschen verliert Alkohol seit Jahren kontinuierlich an Bedeutung: Nur noch 8,7 Prozent der Zwölf- bis 17-Jährigen trinken mindestens einmal in der Woche, fast 40 Prozent geben an, noch nie Alkohol probiert zu haben. Hochprozentige Drinks gelten vielen heute als uncool, Besäufnisse als tragisch.

Der Zeitgeist feiert ohne Promille

Und die Älteren? Nachdem der „Dry January" als Wellness-Challenge schon seit Jahren Millionen Menschen weltweit zur zeitweiligen Trockenlegung anregt, trendete auf Twitter zuletzt auch der „Sober October". In London veranstaltet das Club- →

Foto: nüchtern.berlin · Illustration: noun project

Anzeige

„Klimaschutz beginnt bei uns!"

Annabelle,
naturstrom-Kundin
aus Düsseldorf

Mit **natur**strom entscheiden Sie sich für 100 % echten Ökostrom aus Deutschland und fördern saubere Energie aus Sonne, Wind und Wasser.

Jetzt wechseln und 30 € Klimabonus sichern:
www.naturstrom.de/oekotest

naturstrom
ENERGIE MIT ZUKUNFT

Soda-Netzwerk seit fünf Jahren ein wachsendes Mindful-Drinking-Festival, und im vergangenen Jahr rief die New York Times „die neue Nüchternheit" aus.

„Es scheint gerade etwas zu explodieren", sagt Katja Kauf in ihrem Null-Prozent-Späti. Als Wirtschaftswissenschaftlerin hat sie vor allem die Zahlen im Blick. „Als wir anfingen, hatten wir vor allem uns selbst als Zielgruppe im Sinn", sagt sie. „Großstadtmenschen um die 30, die gerne ausgehen, Geld für Yoga ausgeben und denen Gesundheit ebenso wichtig ist wie Genuss." Doch seit es den Späti gibt, habe sich das Bild gewandelt. „Unter den Kunden sind alle Altersgruppen vertreten", sagt sie. „Denen scheint so ein Angebot gefehlt zu haben."

Neben alkoholfreien Weinen seien vor allem die Gins gefragt, sagt Steiner. Zehn Sorten hat der Späti im Programm. Gin sei ohnehin seit Jahren ein Riesenthema, sagt sie. Allerdings seien Gin-Alternativen weniger kompliziert nachzubauen als Whiskeys oder Wodkas. Für die gin-typische Wacholder-Note brauche man eben vor allem Wacholder und nicht zwingend Alkohol. Bei alkoholfreien Wodkas sei das schwieriger, hier müsse zum Beispiel mit Schärfe gearbeitet werden.

Viel mehr als nur Saft: Im Restaurant Horváth begleiten alkoholfreie Gemüsekreationen die Mehrgängemenüs.

Mindful Drinking

Alles ohne Alkohol: Informationen, Events, Start-ups

PLATTFORMEN

Nüchtern.Berlin: Onlineshop, Spätverkauf, Blog und Bar-Guide. **nuechtern.berlin**

Me sober: Plattform, Podcast und Mentoring rund um ein alkohol- und drogenfreies Leben. **mesober.com**

Sober Sensation: Veranstaltungsreihe für alkohol-, rauch- und drogenfreie Partys. **sobersensation.com**

Club Soda: internationale Mindful-Drinking-Plattform. **joinclubsoda.com**

WEIN

Kolonne Null: Anbieter entalkoholisierter Weine prämierter Weingüter. **kolonnenull.com**

Weinkönig: Weinkellerei und Shop für alkoholfreien Wein und Zubehör. **weinkoenig.de**

Jörg Geiger: Destillerie mit alkoholfreiem PriSecco-Sortiment. **manufaktur-joerg-geiger.de**

GIN

Heimat Vogelfrei: Alternative zum klassischen Gin der Destillerie Heimat. **heimat-gin.de**

Laori Juniper: Alkoholfreie Gin-Variante und Onlinemagazin für Trinkkultur. **laoridrinks.com**

Vera Spirits: Slowenische Destillerie für alkoholfreien Gin. **veraspirits.com**

BOTANICALS

Easip: Berliner Destillerie für Botanicals. **easipdrinks.com**

Markmans: Kölner Manufaktur für ein alkoholfreies Kräuterelixier. **markmans.de**

RESTAURANTS / BARS

Horváth: Berliner Spitzenrestaurant mit alkoholfreier Getränkebegleitung. **restaurant-horvath.de**

Zeroliq: Deutschlands erste alkoholfreie Bar, in Berlin. **zeroliq.com**

Mehr als Apfelschorle und Limonade

Nicht immer geht es bei Non-Alcoholics darum, den Geschmack genau zu treffen. Junge Marken wie *Easip*, *Seedlip* oder *Markmans* bieten mit ihren Botanicals auf Kräuterbasis ganz eigene Geschmackserlebnisse. „Die Kunden wollen Qualitätsprodukte", sagt Kauf. „Für die lieblosen Nullprozent-Biere und -Weine von früher interessiert sich niemand mehr. Gleichzeitig möchten die Leute etwas Hochwertigeres als eine Apfelschorle oder eine Limonade."

Das sieht auch Sebastian Frank so. Als Küchenchef des Zwei-Sterne-Restaurants Horváth in Berlin-Kreuzberg bietet der Österreicher seinen Gästen schon seit sechs Jahren eine alkoholfreie Getränkebegleitung zum Menü an. Sie ist genauso teuer wie die klassische Weinbegleitung: 50 Euro für sieben Gänge, 70 Euro für neun. „Das sind keine einfachen Säfte", sagt er. „Wir schaffen flüssige Geschmackskreationen, die genau auf die jeweiligen Gerichte abgestimmt sind."

Geschmacksintensive Kreationen

Sehr beliebt sei zum Beispiel das Radicchio-Wasser mit Holunderblüte, das Sebastian Frank mittlerweile auch in Flaschen abfüllt und Kunden für den corona-bedingten Außer-Haus-Verkauf anbietet. Andere Getränke basieren auf einer Obst- und Gemüsegrundlage aus Äpfeln, Stangensellerie, Karotten und Petersilienwurzel – die werden gepresst, entsaftet und anschließend auf 85 Grad erhitzt. Während die Feststoffe eine Art Kuchen bilden, lässt sich eine klare und wässrige Flüssigkeit durch ein Tuch filtern, geschmacksintensiv, aber ohne großen Sättigungswert. Daraus lassen sich alle möglichen Kombinationen zaubern, etwa mit ein paar Tropfen Öl aus frittiertem Wurzelgemüse oder dem Extrakt von gelber Bete. „Die müssen können, was sonst nur

Fotos: (4) @white kitchen

1 Das Auge trinkt mit: Anstoßen mit Radicchio-Wasser. **2** Sebastian Frank an seiner Destille. **3** Das Spitzenrestaurant Horváth in Berlin-Kreuzberg bietet seinen Gästen neben klassischen Weinen zum Menü auch eine alkoholfreie Getränkebegleitung.

Wein kann", sagt Frank. „Den Aromen der Gerichte etwas entgegenstellen oder sie ergänzen – ohne dabei satt zu machen."

Unerwartet neue Zielgruppen

Die Idee sei vor sechseinhalb Jahren seiner Frau gekommen, die sich während der Schwangerschaft über das alkoholfreie Angebot in Spitzenrestaurants geärgert habe. „Deswegen hatten wir uns zunächst als Zielgruppe all diejenigen vorgestellt, die ohnehin keinen Alkohol trinken dürfen, wie Schwangere oder Autofahrer", sagt er. Mittlerweile seien jene Gäste dazugekommen, die das einfach nicht wollen. „Am Anfang gab es eine ganz klare Teilung zwischen Leuten, die nur Wein bestellten, und denen, die gar nichts tranken", sagt er. Heute seien beide Gruppe in der Minderheit. „Rund 80 Prozent unseres Publikums möchten heute beides."

Alkoholfreie Biere und Weine findet Frank, der abends vorm Fernseher am liebsten ausgekühlten Tee trinkt, allerdings immer noch „schrecklich, wirklich schrecklich". Auch wenn er zugibt, dass er erst ein einziges Mal im Leben alkoholfreien Wein probiert habe. „Vielleicht geht das mittlerweile besser", sagt er. „Ich kann mir aber nur schwer vorstellen, wie ein alkoholfreier Wein die Vollmundigkeit eines echten imitieren kann."

Top-Gastronomie noch skeptisch

Steiner und Kauf vom Null-Prozent-Späti würden ihn gern vom Gegenteil überzeugen. Die Top-Gastronomie zu erreichen, sei eines ihrer wichtigsten Projekte. „Gerade die besten Bartender sind oft skeptisch", sagt Steiner. „Die empfinden einen Drink ohne Alkohol teilweise als Frechheit." Aber auch hier öffnen sich immer mehr Türen. Neulich sei jemand vom Golvet zum Tasting dagewesen, einem Schöneberger Sterne-Restaurant.

Spitzenköche, die nicht erkannt werden wollen, können sich aber auf ihre Diskretion verlassen. „Die sollen einfach vorbeikommen", sagt Isabella Steiner und lächelt. „Wir verraten es garantiert nicht."