

TREND **SOBER CURIOUS:**

# ALKOHOL-FASTEN?

*Nüchtern betrachtet eine richtig gute Idee!*



DRINKS

Immer mehr Bloggerinnen verzichten auf Alkohol und teilen das unter dem Hashtag **#sobercurious**. Was dahintersteckt – und wie eine **vierwöchige Promille-Pause** uns verändert



Nie wieder Alkohol?  
Na, zumindest mal für vier Wochen



**K**opfweh, Schwindel, Übelkeit. Wer schon mal einen Kater hatte, weiß: Puh, das fühlt sich nicht gut an. Aber auch langfristig ist Alkohol Gift für Gesundheit und gutes Aussehen. Aus diesem Grund verzichten immer mehr Influencerinnen und Partygirls auf alles, was Promille hat.

### BYE-BYE, COCKTAILS

Die „Sober Curious“-Bewegung, die gerade aus Amerika über den Teich zu uns schwappt, feiert Alkoholabstinenz als hippen, healthy Lifestyle. „Sober Curious“ bedeutet so viel wie „nüchtern, aber neugierig“. Die Idee geht zurück auf die New Yorker Autorin Ruby Warrington und ihr Buch „Sober Curious“. Zielgruppe sind keine Gesundheitsfreaks in Ökolatschen. Sondern junge, lässige Partypeople, die statt Martini aufregende Mocktails (Cocktails ohne Alkohol) trinken und sich damit auf Social Media inszenieren.

### DAS PROMILLE-PROBLEM

Alkohol ist ein soziales Schmiermittel – und aus unserem Alltag oft nicht wegzudenken. Wer beim Abschiedssekt der Kollegin nicht zugreift, wird kritisch beäugt. Laut einem aktuellen Bericht der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen ist der Konsum in Deutschland gefährlich hoch: Im Jahr 2017 tranken die Deutschen 131,1 Liter pro Kopf, das entspricht einer Badewanne voll Flüssigkeit. Rund 74.000 Menschen sterben laut „Jahrbuch Sucht“ jährlich an den Folgen von Alkohol. Michaela Goecke von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) warnt im Gespräch mit JOLIE: „Alkohol ist ein Nervengift und kann großen Schaden anrichten.“ Alkohol tötet Gehirnzellen, macht unkonzentriert, stört den gesunden Schlaf, schwächt die Immunabwehr und verlangsamt den Stoffwechsel. Auch die Haut leidet, wie die Dermatologin Dr. Sabine Zenker mit eigener Praxis in München



Corinna Siemokat,  
Autorin



## SOBER-CHALLENGE: *So ging es mir vier Wochen ohne Alkohol*

### Erste Woche:

*Zum Abschalten nach der Arbeit ein Glas Wein, am Wochenende Prosecco mit Freundinnen: Diese Zeiten sind (erst mal) vorbei. Die ersten Tage fällt mir der Verzicht leicht. Statt mit einem Vino belohne ich mich nach stressigen Tagen mit meiner Lieblingssüßigkeit: Chips. Und hole die Kalorien, die ich durch den Alkoholverzicht spare, wieder rein – nun ja.*

### Zweite Woche:

*Eine Kollegin feiert Abschied, es gibt Sekt. Ich erkläre, dass ich gerade Alkohol-Detox mache. Während die Kollegen immer ausgelassener werden, fühle ich mich mit meinem Glas Wasser in der Hand fehl am Platz. Aber ich werde belohnt: Ich schlafe besser, fühle mich morgens erholter.*

### Dritte Woche:

*Erkenntnis: Partymachen ohne Alkohol kann ziemlich, ähm, ernüchternd sein. Betrunkene sind albern und aufdringlich, Clubs und Bars dreckig. Ich schwöre mir, mich selbst nie wieder so abzuschließen. Sonntage ohne Kater sind dafür umso schöner. Ich bilde mir außerdem ein, dass meine Haut besser aussieht.*

### Vierte Woche:

*Nach 31 Tagen ohne Alkohol fühle ich mich tatsächlich fitter und energiegeladener. Komplette auf Alkohol verzichten werde ich in Zukunft nicht, dafür genieße ich das Glas Wein am Abend zu sehr. Aber ich habe mir fest vorgenommen, regelmäßig Alkoholpausen zur Entgiftung einzulegen.*

gegenüber JOLIE erklärt: „Sie altert schneller, Entzündungen heilen schlechter, Falten werden begünstigt.“ Da bekommt die Wendung „schöntrinken“ einen faden Beigeschmack...

### DIE GUTE NACHRICHT

Aber: Wer auf Alkohol verzichtet, spürt schnell positive Veränderungen. Schon eine vierwöchige Promillepause kann etwas bewirken. Das zeigen Studien aus Großbritannien. Mit dem Dry January (engl. „trockener Januar“) wird dort jährlich dazu aufgerufen, einen Monat trocken zu bleiben. 2019 nahmen 800 Teilnehmer an einer Studie der Universität Sussex teil, Ergebnis: Nach einem Monat schliefen 71 Prozent besser.

# 67 %

## DER TEILNEHMER HATTEN NACH VIER WOCHEN OHNE ALKOHOL MEHR ENERGIE\*

\*Studie der Universität Sussex zum Dry January

58 Prozent nahmen ab, 57 Prozent konnten sich besser konzentrieren, 67 Prozent hatten mehr Energie, bei 54 Prozent sah die Haut besser aus. Wichtig ist natürlich, wie es nach der Fastenkur weitergeht. Oft stellt sich der Körper automatisch um, das Verlangen nach Alkohol sinkt. Tatsächlich: Teilnehmer der Studie tranken sechs Monate nach dem Dry January weniger als zuvor. Zudem wird einem das Nichttrinken ja heute leicht gemacht: Bars und Clubs bieten leckere Drinks ohne Umdrehung an, es gibt sogar spezielle Sober-Partys. Und auf den Hangover kann man sowieso verzichten. ▀