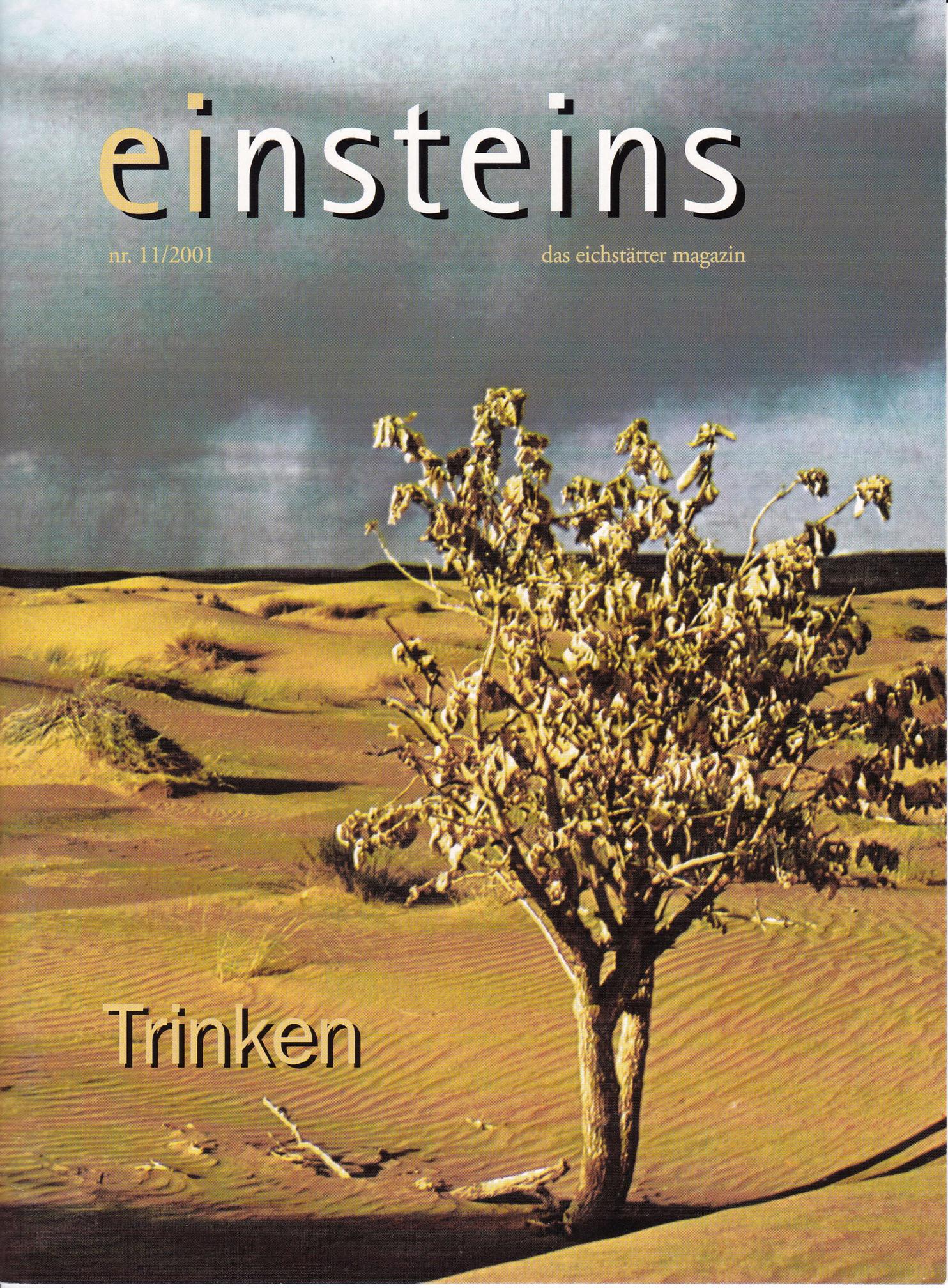


einsteins

nr. 11/2001

das eichstätter magazin

A photograph of a dead, bleached tree in a desert landscape with sand dunes under a cloudy sky. The tree is the central focus, standing on a sand dune. The background shows rolling sand dunes and a cloudy sky. The overall tone is somber and desolate.

Trinken

Zeitungs-Café und Bücher-Bar

Sind Sie Trinker?“ Auf diese Frage eines Journalisten soll Winston Churchill geantwortet haben: „Kein Mensch kann leben ohne zu trinken.“

Ja, jeder Mensch hat seine Trinkerbiographie. Sie beginnt – meistens – mit der Muttermilch, und sie endet – häufig – mit lauwarmem Kräutertee aus der Schnabeltasse.

Zwischendrin all jene Flüssigkeiten, die eher Genuss- als Nahrungsmittel sind: Am Morgen ein, zwei Schalen des „Türkentranks“, der ursprünglich aus Äthiopien stammt und über die arabische Hafenstadt Mokka seinen Weg in den Orient und von dort nach Europa gefunden hat – „schwarzes Wasser“ als Muntermacher und Treibstoff für das Tagwerk. Mittags eine Karaffe klaren Wassers, damit die Mahlzeit besser rutscht. Am Nachmittag nochmals eine Coffeinspritze – die „Kaffeepause“ hat längst ihre Anerkennung in tariflich vereinbarten Arbeitszeitregelungen gefunden. Abends dann die Kanne Tee – der Beitrag Asiens zu unserem Flüssigkeitshaushalt.

Nicht nur im Rhythmus des Alltags, auch in den kalendrischen Riten und bei den festlichen Höhepunkten unseres Lebens haben die Getränke ihren festen Platz: Beim Übergang in ein neues Jahr knallen die Champagnerkorken, im Fasching haben Bowle und Punsch Konjunktur, und bei der Hochzeit von Kanaa wurde von allerhöchster Stelle wie selbstverständlich Wasser in Wein verwandelt.

Die Getränke haben ihren Sitz im Leben. Und sie haben ihre eigenen Institutionen hervorgebracht. Was wären die Kommunikationsberufe ohne das Kaffeehaus? Und was wären sie ohne die Bar?

Das Wiener Feuilleton zum Beispiel – ohne die Literatencafés undenkbar. Im Café Griensteidl trafen sich Schnitzler, Salten, Hofmannsthal und Hermann Bahr. Franz Werfel, Hermann Broch und Robert Musil bevorzugten das Café Herrenhof, nur wenige Steinwürfe entfernt. Das Café Central war der Lieblingsort von Karl Kraus, Egon Friedell und Peter Altenberg, der sich dort sogar die Post zustellen ließ.

Stammgast Alfred Polgar notierte vor 75 Jahren: „Das Café Central liegt unterm wienerischen Breitengrad am Meridian der Einsamkeit. Seine Bewohner sind größtenteils Leute, deren Menschenfeindschaft so heftig ist wie ihr Verlangen nach Menschen, die allein sein wollen, aber dazu Gesellschaft brauchen.“

Für viele Autoren war das Kaffeehaus Wartesaal, Beobachtungsstand und Büro zugleich. Der Literat Hermann Kesten bekennt: „Zuweilen sehe ich nichts im Café, zuweilen mit einem Blick mehr als andre in einer Stunde. Es ist meine Welt, mein Schreibzimmer, mein Acker.“

Manche Kollegen gingen lieber in Bars – und favorisierten andere Getränke: Gottfried Benn das Bier, He-

mingway Schnäpse und Rum, Erich Kästner Rotwein und Whisky. Und manche haben sich buchstäblich zu Tode gesoffen – wie der schwermütige Hotelnomade Joseph Roth: Er starb kurz vor Erscheinen seiner „Legende vom heiligen Trinker“.

Das Kaffeehaus war nicht nur ein Paradies für Schreiber, sondern auch für Leser. „Die gesamten Tagespressen des In- und Auslandes und alle schöngestigen Zeitschriften liegen aus“, so warb das Wiener Café Central, das bis heute ein Mekka für Zeitungssüchtige geblieben ist.

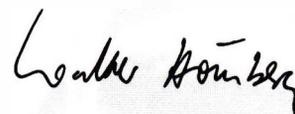
Tucholsky hatte als Student in Berlin die hübsche Idee, am Kurfürstendamm eine „Bücher-Bar“ zu eröffnen. Dort gab es billigen Lesestoff zu kaufen – und die „feinen Herrschaften“ bekamen dazu einen Schnaps serviert ...

Eine Idee, die sich freilich noch perfektionieren ließe: Dringendes Desiderat bleibt ein Verfahren, mit dem man Bücher gleich auf Flaschen ziehen kann. Statt eine Bibliothek würde man dann eine Bar aufsuchen, um dort seine Bestellung aufzugeben: ein Stamperl Joyce, ein Viertel Bernhard, eine Halbe Johnson. Und für unsereins würde an der Mitnahmetheke auch die Fachliteratur bereitstehen: ein Kasten Groth, eine Bouteille Luhmann, eine Büchse Beck. Kommunikationsrationalisierung könnte man das nennen.

Das Trinken, fürwahr ein weites Feld. Mineralwasser und Muttermilch, Absinth und Cola, Tee und Tequila, Wein und (Pardon!) Urin: Die **einsteins**-Redaktion hat sich als Vorkoster betätigt und nichts ausgelassen, was zwischen Aperitif und Digestif, Ver- und Entsorgung, Genuss und Notdurft von Bedeutung ist. Investigativ, kritisch und service-orientiert zugleich hat sie Geschichte und Gegenwart der Produktion und des Konsums von Flüssigkeiten jedweder Art ins Visier genommen.

Für die Kommunikationswissenschaft bleibt viel zu tun. Vor allem die Wirkung des Trinkens auf Kommunikatoren, Inhalte und Rezipienten ist empirisch noch unzureichend erforscht. (Ich empfehle den dynamisch-transaktionalen Ansatz.)

Es bleibt dabei: Kein Mensch kann leben ohne zu trinken ... In diesem Sinne: Wohl bekomms!



Discothek dasda, Mondscheinweg 9, 85072 Eichtstätt

Discothek
dasda

Discothek

Livebühne

Biergarten

<http://www.discothekdasda.de>

Impressum

Herausgeber

Walter Hömberg
Lehrstuhl für Journalistik I
Katholische Universität Eichstätt

Redaktionsanschrift einsteins

Studiengang Journalistik
Ostenstraße 26
D - 85072 Eichstätt
Telefon (08421) 93 - 1564
Fax 93 - 1786

Chefredakteur

Ralf Hohlfeld

Verantwortliche Textredakteurin

Annika Rechmann

Art Director

Andrea Arthen

Product Manager

Stephan Zengerle

C.v.D.

Natalie Bajon

Layout

Andrea Arthen, Christoph Mayerl,
Sandra Rothhardt, Andreas Stumpf

Bildredaktion

Ulsin Jenrich, Maren Klein, Susanne
Pypke, Claudia Stegmann,
Stephanie Wiehler

Anzeigenredaktion

Michael Beyer, Sandra Csapo,
Stefanie Kittl, Julia Mend, Thomas
Schmid, Matthias Strobl, Stephan
Zengerle

Schlussredaktion

Katrin Birner, Dorothea Gaipf, Annika
Rechmann, Silvia Scheibenbogen

Autoren

Andrea Arthen, Natalie Bajon, Denisse
Beltrán, Michael Beyer, Katrin Birner,
Sandra Csapo, Dorothea Gaipf, Ralf
Hohlfeld, Walter Hömberg, Ulsin
Jenrich, Maren Klein, Stefanie Kittl,
Christoph Mayerl, Julia Mend,
Susanne Pypke, Annika Rechmann,
Sandra Rothhardt, Silvia
Scheibenbogen, Thomas Schmid,
Claudia Stegmann, Andreas Stumpf,
Matthias Strobel, Stephanie Wiehler,
Stephan Zengerle

einsteins erscheint jährlich im Eigenverlag.
Auflage: 1.000 Exemplare

Druck: Brönnner & Daentler, Eichstätt

Für die finanzielle Unterstützung danken wir:
Pixelnet AG, SieghartReisen GmbH, Zeisler
Metallverarbeitung, Christine Hackinger,
Prof. Dr. Herbert Kittl, Günter Köck und
Walter Madeker

Inhalt

Editorial

3

Stil



Total verkorkt

Korken contra
Schraubdeckel –
wie verschleißt
man Wein am
besten?

6

Zeitreise

10 000 Jahre Trinkkultur

8

Zeitreise, Teil II

Wie es wirklich war

10

Wein und Wissenschaft

Interview mit W. R. Langenbacher

11

Sinnlicher Beruf

Zu Besuch beim Sommelier

12

Fit

Der erste Schluck

Stillen – das Beste fürs Baby

16

Der nächste Schluck

Das Wichtigste beim Marathon

18

Der beste Schluck

Die Suche nach dem wahren Bier

21

Zum Wohl

Wenn die
Schulmedizin
versagt –
der eigene
Urin soll helfen.

14



Trend



Trinksprüche

Von der
Kunst,
Werbung für
Wasser zu
machen.

26

Code geknackt

Der Mix für Coca-Cola

22

Au Backe

Milchriegel machen dick

24

Hasta luego Tequila

Auszeit für den Agavenschnaps

30

Scharfer Lebenssaft

Zwei Moskitos starten durch

32

Rausch

Kraft der Kräuter

Elixiere für den Psycho-Kick

37

Destillat für Kreative

Absinth ist wieder erlaubt

39

Rollmops zum Frühstück

Wenn Bier und Wein sich rächen

42

Alkoholfrei

Kampf gegen
die Sucht – eine
ehemalige
Alkoholikerin
erzählt.

34



Tipp



Stimmt so

Andere Länder,
andere Sitten –
wo man wem
wieviel Trinkgeld
gibt.

44

Tea Time

Genuss zum Aufbrühen

46

Richtig trinken

Nichts geht über Wasser

48

Digestif

Rätsel raten und gewinnen

50

Total verkorkt

Weintrinker schwören auf ihn – den Korken. 90 Prozent aller deutschen Weine dichtet er ab. Doch in fünf von 100 Flaschen hinterlässt er seine Spuren: Der Rebensaft korkt. Für die Wissenschaftler ist deshalb der Schraubdeckel der bessere Korken. Damit haben die Konsumenten aber ein Problem.

Eine halbe Stunde vor dem überfüllten Weinregal im Supermarkt stehen und jetzt das: Der sorgfältig ausgewählte edle Tropfen korkt, schmeckt eher nach Rhizinusöl als nach Rebensaft. Ärgerlich, aber nicht ungewöhnlich. Denn der Korken, der in der Flasche steckt, ist

ein Naturprodukt. Etwa fünf von 100 Flaschen Wein bekommen zwangsläufig den unangenehmen Beigeschmack. Wissenschaftler plädieren deshalb schon seit Jahren dafür, Wein mit einem Schraubverschluss zu versiegeln. Doch die Deutschen, so scheint es, wollen auf das ploppende Geräusch beim Entkorken ihrer Flasche nicht verzichten.

Noch immer sind 90 Prozent aller deutschen Weine mit einem Korken abgedichtet. Über zwei Milliarden Naturstopfen stellt unsere Korkindustrie dafür jährlich her. Das Rohmaterial, die Rinde der Korkeiche, kommt zum größten Teil aus Portugal. „Ein guter Korken hat möglichst wenig Poren, ist elastisch und hat eine glatte Oberfläche“, weiß Weingroßhändler Walter Schauss. Doch diese Qualität hat ihren Preis: Während Billigkorkstöpsel schon für ein paar Pfennige zu haben sind, kosten Spitzenkorken eine Mark und mehr. „Bei teureren Weinen kann man im Allgemeinen zwar davon ausgehen, dass relativ hochwertige Korken im Flaschenhals stecken – eine Garantie, dass der Wein keinen fauli-

gen Korkton bekommt, können die allerdings auch nicht geben“, erklärt Schauss.

»Einen guten Wein zu entkorken etwas Festliches, das

Der Korkgeschmack entsteht durch Mikroorganismen, die in der Korkrinde sitzen. Zusammen mit Chlorverbindungen, die beim Waschen und Bleichen in den Korken gelangen, können sie das so genannte Trichloranisol bilden, das vom Menschen schon in minimaler Konzentration als unangenehm empfunden wird. Aber auch ein undichter Stopfen kann den Wein ungenießbar machen. Dann dringt Luft in die Flasche ein, und der gute Tropfen altert durch oxidative Prozesse.

Rainer Schramm, Leiter der Abteilung Wein und Sekt der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG), ist das Stöpsel-Problem bekannt. „Wir haben in den vergangenen Jahren immer wieder Studien zum Thema Weinverschluss vorgelegt“, berichtet Schramm. Verschiedene



Die meisten Winzer scheuen den Wechsel vom Korken zum Metaldeckel – aus Angst davor, dass die Kunden diesen nicht akzeptieren.

Weinsorten wurden mit unterschiedlichen Verschlüssen versiegelt, über kürzere und längere Zeiträume gelagert und schließlich probiert. Das Ergebnis war jedes Mal eindeutig. „Der Korken hat dabei immer am schlechtesten abgeschnitten“, sagt Schramm und fügt hinzu: „Die beste Wahl aus unserer Sicht ist deshalb der Schraubverschluss.“ Auch andere Forschungsanstalten geben dem DLG-Experten Recht. Friedrich Zürn vom Institut für Getränkeforschung in Geisenheim erklärt: „Der Verschluss aus Metall ist luftdicht und hält den Wein frei von fremden Geschmacksrichtungen – deswegen hat er die besten physikalischen Eigenschaften.“

Weingroßhändler Walter Schauss glaubt zwar ebenfalls, dass der Metalldeckel der ideale Verschluss für den Rebensaft ist, allerdings nur, wenn dieser innerhalb von ein bis

ist ein kleines Ritual,
fast schon ins Kultische hinein geht.“

zwei Jahren getrunken wird. „Weine, die reifen sollen, brauchen nach wie vor einen Korken“, meint er. Dem Argument kann DLG-Fachmann Schramm nicht zustimmen. Nur etwa fünf bis zehn Prozent aller Weinflaschen würden überhaupt länger als zwei Jahre aufbewahrt, sagt er. „Aber auch wenn Weine über einen größeren Zeitraum gelagert werden – mit dem Metallverschluss sind sie auch nach Jahren noch jugendlich und frisch.“

Christoph Steinmann ist dem Rat der Forscher gefolgt. Der Winzer aus der fränkischen Ortschaft Sommershausen war einer der ersten deutschen Weinbauern, der vor über neun Jah-

Fast alle Weine in deutschen Supermärkten sind verkorkt. Wer einen Schraubverschluss bevorzugt, hat wenig Auswahl.



Hauptanbaugebiet der Korkeiche ist Portugal. Die Bäume werden alle zehn Jahre geschält, vorher ist die Rinde nicht dick genug für die Korkherstellung.

ren damit anfang, selbst die edelsten Weine mit Schraubdeckeln abzudichten. Etwa sechs Monate hat er damals gebraucht, bis seine Kunden von der neuen Methode voll und ganz überzeugt waren. „Dafür kann ich mir heute sicher sein, dass alle Weine geschmacklich auch so beim Käufer ankommen, wie sie bei uns abgefüllt werden“, sagt er.

Doch die meisten von Steinmanns Winzerkollegen scheuen den Wechsel von Kork zu Metall. „Sie meinen, dass ihre Kunden einen Schraubverschluss nicht akzeptieren würden, weil für viele der Korken einfach dazu gehört – und weil diese Leute auf den berühmten ‚Plopp‘ beim Öffnen

ihrer Flasche nicht verzichten wollen.“ Mehr ein emotionales als ein rationales Argument.

Für Walter Pötzl, Volkskunde-Professor an der Katholischen Universität Eichstätt, hängt dieses Verhalten ganz entscheidend mit der Brauchtumpflege zusammen. „Einen guten Wein zu entkorken, ist ein kleines Ritual, etwas Festliches, das fast schon ins Kultische hinein geht“, sagt er. Gerade, wenn es ums Essen oder Trinken gehe, seien die Deutschen ungeniebt traditionsverbunden. „In diesen Dingen fällt unserer Nation eine Umstellung sehr schwer“, erklärt Pötzl. „Auf dem technischen Gebiet beispielsweise geht das viel schneller.“

Weniger ausgeprägt scheint das Traditionsbewusstsein in der Schweiz zu sein. Dort hat man inzwischen dem Großteil der Weine einen Metalldeckel aufgesetzt. Selbst die Wirte Schweizer Nobelrestaurants servieren den edlen Tropfen in einer Schraubflasche. Das sei, so sagen sie, die beste Garantie für einen Wein ohne Korkton. Wer diese Garantie auch in deutschen Supermärkten haben will, wird wohl länger als eine halbe Stunde mit der Suche verbringen müssen. Die Flaschen ohne den bekannten „Plopp“ sind dort nämlich noch absolute Mangelware.

Andreas Stumpf



Fotos: Andreas Stumpf

Am Anf

Eine Reise durch 10 000 Jahre Trinkgeschichte

von Silvia Scheibenbogen

1 7 000 v. CHR. / WEIN

7 000 Jahre v. Chr. wird erstmals im alten Ägypten aus Trauben ein Press-Saft gewonnen und durch ein Gärungsverfahren haltbar gemacht. Wie alte Abbildungen belegen, produzierten und konsumierten die Ägypter Wein im großen Stil. Um 3 000 v. Chr. ist schließlich auch den Griechen der Weinanbau bekannt. Als sie ihn nach Gallien gebracht hatten, dehnt er sich langsam bis ins Rheintal aus. Um Christi Geburt wird der Weinanbau auch bei den Römern verstärkt betrieben. Im besetzten Gallien wird der Anbau des Weines verboten, um bessere Absatzchancen für das römische Produkt zu schaffen. Der römische Wein, in Gallien als „Lorke“ bezeichnet, war damals noch eine Mischung aus Wein, Salzwasser, Tannennadeln und Essig. Nachdem der römische Kaiser Probus um 280 das Anbauverbot aufhebt und die Weinkultur verstärkt fördert, breitet sich dieser Trinkgenuss sogar bis nach England aus. Wichtiger Einschnitt in die Weinkultur war die Entdeckung der Spätlese und des Zusammenhangs zwischen Fäule, Gärungsprozess und der Weinqualität. Laut Überlieferung soll dies durch Zufall im Jahr 1780 im Schloss Johannisburg im Rheingau geschehen sein.

2 15. JHDT. / KAFFEE

Die Urheimat des Kaffees ist das abessinische Hochland in Äthiopien, wahrscheinlich die Provinz Kaffa. Die Kaffeebohne erobert über Mekka und Medina durch Pilger das arabische Großreich und gelangt im Jahr 1510 nach Kairo. Händler tragen den Kaffee schließlich in alle Winkel der Welt. In Konstantinopel gründen zwei Kaufleute 1554 das erste Kaffeehaus auf europäischem Boden. Vor allem die Hafenstädte entwickeln sich zu Zentren des Kaffeekonsums, beispielsweise Amsterdam und Venedig, wo 1645 Kaffeehäuser entstehen und damit der österreichischen Hauptstadt zuvorkommen. Das Verdienst der berühmten Wiener Kaffeehäuser jedoch ist es, den „Türkentrunk“ durch Zusatz von Honig, Rum oder Sahne veredelt zu haben. Im 18. Jahrhundert wird der Kaffee-Ersatzstoff Zichorie erfunden, um 1850 wird Kaffee endgültig zum Volksgetränk.

ang war...



4 000 v. CHR. / BIER

Die ältesten Überlieferungen über Bier stammen aus der Zeit um 4 000 v. Chr. aus dem Land der Summerer. Die Babylonier wussten bereits 20 verschiedene Biersorten zu brauen und exportierten diese auch nach Ägypten. Dort existierte sogar ein eigenes Schriftzeichen für das kostbare Getränk. In Südostasien gab es seit langem Reisbier, in Afrika Hirsebieer und in Mittelamerika Maisbier. Auch die Germanen brauten ihren besonderen Gerstensaft, ein Trank der Götter. Um 800 n. Chr. gab es in Bayern 300 Klöster, die Bier vor allem für die Fastenzeit brauten. Damals mischte man noch Kräuter, giftigen Stechapfel und Kümmel in das Gebräu. 1516 führte Bayernherzog Wilhelm IV. das deutsche Reinheitsgebot ein, nach dem zum Brauen nur Gerste, Hopfen und Wasser verwendet werden dürfen.

5 000 v. CHR. / TEE

China gilt als Ursprungsland des Tees, wo bereits vor etwa 5 000 Jahren die wohltuende Wirkung des Teeblattes beschrieben wurde. 552 n. Chr. brachten buddhistische Mönche die Teeblätter von China nach Japan. Dort entwickelte sich – ausgehend von den Klöstern des Zen-Buddhismus – eine bis ins kleinste Detail festgelegte Teezeremonie. Im Jahr 1610 erreichte die erste Teelieferung aus Japan per Segelschiff Amsterdam. Über 50 Jahre waren die Holländer die einzigen Tee-Importeure, die alle Länder in Europa mit dem Heißgetränk versorgten. 1669 gründeten die Engländer das Teemonopol der „East India Company“ auf See. Kurz danach wurde auch der Landweg für den Teetransport genutzt.

Am Anfang war... 's ganz anders

Die Geschichte des Trinkens ist eine Geschichte voller Missverständnisse. **einsteins** enthüllt, wie es wirklich war.



18. 7. 8034 v. Chr.

Im mesopotamischen Nippur wird zufällig das Trinken erfunden: Hirtenjunge Raki verschluckt sich beim Morgenbad in einer Quelle und erreicht dadurch den bis dato unbekanntem Zustand des Sitt-Seins. Die Methode, Wasser über den Mund aufzunehmen, verbreitet sich rasend schnell. Dennoch beschert sie ihrem Entdecker keinen Reichtum. Raki wird drei Tage später vom gerade erfundenen ersten Rad überrollt.

6. Jh. v. Chr.

Die Griechen feiern zu Ehren des Weingottes Dionysos mehrtägige ekstatische Orgien. Sie erfinden damit das Oktoberfest.

51 v. Chr.

Caesar erobert fast ganz Gallien, vor allem aber die Weinberge der rarbonensischen Provinz – weil er sich mit dem Rebensaft die Nase seiner Geliebten Kleopatra schön saufen will.

30 n. Chr.

Bei der Hochzeit zu Kanaan erfindet der Zimmermanns-Sohn Jesus von Nazareth ein revolutionär schnelles Verfahren zur Weinherstellung. Der offensichtlich völlig betrunkenen Zeitzeuge Johannes schwärmt in sei-

nem Tagebuch von der „Verwandlung von Wasser zu Wein“. Hätte Jesus doch nur Wein in Wasser verwandelt, wie alle anderen Menschen auch: Das Römische Imperium empfindet die Vorgänge in seiner jüdischen Provinz als bedrohlich für die eigene Weinbranche. Jesus wird unter dem Vorwand religiöser Hetze gekreuzigt. Geschäftstüchtige Kader-Christen fälschen die historischen Ereignisse.

64 n. Chr.

Während einer Weinorgie beschließt Kaiser Nero, Rom anzuzünden. Seither spricht der Volksmund vom „Brand“, der auf den Rausch folgt.

22. 4. 1516

Wilhelm IV., Herzog von Bayern, trinkt auf einer Münchner Schickeria-Party zu viel britisches Ale. Die Kopfschmerzen am folgenden Tag sind so schlimm, dass er den Bierpanschern von der Insel zumindest in seinem Territorium den Zapfhahn zudrehen will und umgehend das bayerische Reinheitsgebot für Bier erlässt. Die Verordnung wird – spät, aber immerhin – im Juli 1994 durch ein Einfuhrverbot für britisches Rindfleisch ergänzt.

13. 6. 1886

Der für seinen Größenwahn bekannte bayerische Märchenkönig Ludwig II. will als größter Trinker aller Zeiten ins Guinness-Buch kommen. Allerdings stirbt er tragisch beim Versuch, den Starnberger See auszutrinken.

10. 6. 1929

Harald Juhnke wird geboren.

Matthias Strobel

„Alle Wege führen nach Bordeaux“

Wolfgang R. Langenbucher ist Professor für Kommunikationswissenschaft in Wien. Seine Leidenschaft: Wein. Er kennt viele, liebt aber nur wenige. Thomas Schmid hat mit ihm über Wein und Wahrheit gesprochen.



Foto: Thomas Schmid

Herr Langenbucher, welche Eigenschaften muss guter Wein haben?

Ich habe viele Jahre nur deutsche Weine getrunken. Bis ich durch die Geschmacksbildung dahinter kam, dass das eher Limonade war als Wein. Dann habe ich mich in eine andere Richtung entwickelt, entsprechend dem Zeitgeist, hin zu trockenen und nicht zu fülligen Weinen. Aber alle Wege führen nach Bordeaux. Für mich gehört ein roter Bordeaux zum Größten, was es gibt. Gute Weine zeichnen sich durch die Substanz von Frucht und Duftnote, von Säure und Restsüße aus. Ich sehe Wein überwiegend als Essensbegleiter.

Und nach dem Essen?

Wenn das Essen zu Ende ist, ist auch der Weingenuss zu Ende. Das Neueste für mich ist der After-Dinner-Tee. Wenn ein Abend länger dauert, trinkt man gewöhnlich erst einen Schnaps und dann noch einen. Das bekommt einem gar nicht gut. Der After-Dinner-Tee, eine Mischung aus Kamille und Fenchel, beruhigt den Magen, und man schläft leichter ein.

Sie gehören zu den Gründungsvätern der akademischen Journalistenausbildung. Hat sich zu Beginn dieser Entwicklung ihr Weinkonsum erhöht?

Als ich an den Akademien mit vielen Journalisten zusammenkam, ist man natürlich häufiger um Mitternacht in den Keller der Akademie gegangen und hat bis morgens um fünf getrunken. Das steigert den Weinkon-

sum automatisch. In der Journalismusbranche wurde aber mehr getrunken als unter Wissenschaftlern.

Das Problem des weißen Blattes kennen wohl beide Spezies. Was hilft besser? Rot- oder Weißwein?

Ich denke schon, dass ein Rotwein eher geeignet ist, um meditative Gedanken anzuregen. Diese können dann vielleicht auch kreativ aufgegriffen und übersetzt werden

»Gute Weine zeichnen sich durch die Substanz von Frucht und Duftnote, von Säure und Restsüße aus.«

Sie sind Grenzgänger zwischen Deutschland und Österreich. Wo wird mehr Kreativitätshilfe benötigt?

Da gibt es wohl keine Unterschiede. Meiner Meinung nach ist das eine Generationenfrage. Unter den 30- bis 40-jährigen Journalisten sind die echten Trinker nur noch mit der Lupe zu finden. Der durchschnittliche Alkoholkonsum hat nachgelassen. Vor 30 Jahren hat mir der Leiter des Versorgungswerkes der deutschen Presse gesagt, dass er seine Hauptaufgabe darin sieht, die armen Witwen alkoholkranker Journalisten zu schützen. Dieses Bild hat sich sehr verändert.

Auch das Bild vom Kommunikationswissenschaftler?

Die Mehrzahl meiner Kollegen sind Menschen, denen Lebenskultur fehlt.

Der Typ des farbigen Wissenschaftlers existiert eigentlich an der Universität nicht mehr. Ich bin in Wien, einer kulturell sehr intensiven Stadt, trotzdem treffe ich auf Kulturveranstaltungen keine Kollegen. Manchmal einen jungen Philosophen.

Bleiben die Kommunikationswissenschaftler zuhause und trinken Wein?

Nein! Bestimmt nicht. Die hocken vorm Fernseher oder hinter Büchern.

Wien also ganz ohne Wein, Wein und Gesang?

Nicht ganz. Ich habe 1987 einen Männergeheimbund gegründet: die Veltliner Runde. Wir sind fünf Mitglieder – gelegentlich darf mal ein Gast mit trinken. Wir machen regelmäßig Weinproben, meist verbunden mit einem von mir zubereiteten Essen. Wir haben schon viele bedeutende Abende verbracht. Einmal haben wir nur alte Veltliner genossen...

Alte Veltliner?

Es geht ja die Mär, dass der österreichische Weißwein nicht alt werden kann. Gerade beim Veltliner wird immer wieder gesagt, den muss man jung trinken. Aber wir haben 30 Jahre alt dabei gehabt und die waren noch ausgezeichnet.

„Kalifornische Reife mit lieblichem Anklang...“

Weinkenner sprechen ihre eigene Sprache. Guntram Fahrner, Sommelier im Schlosshotel „Weyberhöfe“, beherrscht sie perfekt. Julia Mend hat den 31-Jährigen besucht.

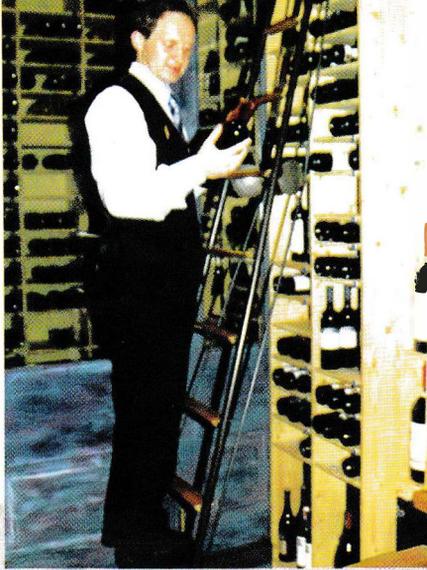


Fotos: Christian Schliermann

Er ist das i-Tüpfelchen des fürstlichen Service: der Weinkellner, auch Sommelier genannt. Aber damit nicht genug. Fahrner betreut den gesamten Getränkebereich im Fünf-Sterne-Hotel bei Aschaffenburg. Wie bei seinen 40 Kollegen in Deutschland fließt nicht nur Wein durch seine Hände. Mit Kaffee, Tee, Soft-Drinks und Bier muss Fahrner sich genauso gut auskennen.

Der Chardonnay aus Australien ruht neben der Domina aus Franken, der Sauvignon Blanc aus Kalifornien neben dem Chianti aus der Toskana. Rund 400 Weinsorten lagert Fahrner im Keller. Für mehrere tausend Flaschen, darunter echte Schätze, trägt er die Verantwortung. Da heißt es Ruhe bewahren, wenn seiner Assistentin Céline Bouveresse ein 8 500 Mark teureres Exemplar zu Bruch geht.





Der Badener kümmert sich um Einkauf, Lagerung und Logistik. Im Frühling und in der Vorweihnachtszeit kauft er für etwa eine Million Mark in Deutschland, Südafrika und anderen Ländern ein. Oft reist er selbst zu den Winzern, um sich nach neuen Weinen umzuschauen. Betriebswirtschaftliche Kenntnisse, die er sich bei einem Praktikum angeeignet hat, helfen ihm bei der Organisation.

Während der sechsmonatigen Sommelier-Ausbildung liegt der Schwerpunkt allein auf Wein: Anbauggebiete, Klima und Böden stehen auf dem Stundenplan. Der Sommelier trainiert auch die Sensorik. Fruchtaromen wie Pfirsich oder vegetative Aromen wie Kräuter riecht er aus dem Wein heraus. Der Schluck danach bestätigt ihm nur das, was er bereits gerochen hat.



Kreativität, Phantasie und der Gedankenaustausch mit dem Koch sind gefragt, wenn es darum geht, Gänseleber und Langoustinenraviolis mit den richtigen Weinen zu kombinieren. Hilfreich ist Fahrner hier seine Ausbildung zum Koch. Er empfiehlt seinen Gästen zu sautierten Gambas eine fränkische Silvaner-Spätlese, die Crème Caramel wird zum Genuss mit einer Beerenauslese vom Neusiedler See.



Hat der Gast das Menü gewählt, tritt Fahrner auf die Bühne. Vorsichtig tastet er sich an Geschmack und Budget des Gastes heran. Ein schwieriges Unterfangen, wenn keine Signale kommen. „Es passiert mir, dass Gäste bei 150 Mark für die Flasche blass werden. Anderen wiederum sind 150 Mark noch zu billig“, erzählt Fahrner von seinen Erfahrungen. „Ich bewege mich immer auf einem sehr schmalen Grat.“



Ein Gläschen in Ehren...

Er ist kostenlos, garantiert biologisch abbaubar und soll auch noch heilende Wirkung haben. Trotzdem bringt ihn kaum einer über die Lippen – den eigenen Urin.

Die Ekelschwelle ist relativ leicht zu überwinden, wenn der Leidensweg nur lang und schwer genug war“, erklärt Sabine M.* und nimmt einen Schluck aus dem Becher mit gelber Flüssigkeit, der vor ihr auf dem Schreibtisch steht. Es ist weder Apfelsaft noch Kamillentee, den die 27-Jährige trinkt, sondern ihr eigener Urin.

Seit ihrer Pubertät litt die Frankfurterin an schwerer Neurodermitis. „Mit meinen aufgescheuerten Armen und dem wundgekratzten Gesicht traute ich mich kaum noch unter Menschen“, schildert die Anglistikstudentin. Weder Antibiotika noch homöopathische Mittel zeigten Wirkung.

Schließlich riet ihr der Heilpraktiker Hans Höting, eine Eigenharntherapie auszuprobieren. „Zuerst stieß mich der Gedanke ab, aber als die Ek-

zeme immer schlimmer wurden, hab' ich mir einfach die Nase zugehalten und es ausprobiert“, erzählt Sabine. Das erstaunliche Ergebnis: Innerhalb einer Woche waren die Ekzeme verschwunden.

„Es waren körpereigene Antibiotika, die diesen raschen Heilungserfolg ermöglichten“, versichert Höting, der seit 25 Jahren in seiner Naturheilpraxis in Bremen mit Eigenharntherapien arbeitet.

„Die im frischen Morgenurin enthaltenen Bakterien animieren den Körper zur Herstellung von eigenen Antikörpern und regen damit die Selbstheilung an“, erklärt der Heilpraktiker die Wirkung der Methode. Höting, der durch sein Buch „Lebenssaft Urin“ bekannt wurde, ist überzeugt davon, dass die Urintherapie bei Krebserkrankungen und sogar bei der Immunschwächekrankheit Aids Erfolge erzielen kann.

In Indien gehört das tägliche Trin-

ken von Urin schon seit über 4 000 Jahren zur natürlichen Krankheitsvorsorge. Im Himalaya trank man den Urin der heiligen Kühe, um sich von seinen Sünden zu reinigen. Im Mittelalter verabreichte man oft Kinderharn gegen Schlangenbisse und auch Tierharn schrieb man eine heilende Wirkung bei Entzündungen, Geschwüren und Allergien zu.

Vielen älteren Menschen sind die heilenden Kräfte von Urin noch aus dem zweiten Weltkrieg bekannt. Damals verwendete man den Urin zur Desinfektion von Wunden und Spritzen. Und um den Mangel an Penicillin auszugleichen, wurde der Urin von Patienten, die von Amerikanern behandelt worden waren, gesammelt, konzentriert und den erkrankten Soldaten wieder injiziert.

Heute bemüht sich die alternative Medizin, Methoden zu entwickeln, um die Abneigung der Patienten gegenüber dem Trinken von Eigenharn

* Name von der Redaktion geändert

abzubauen. „Was wir nur achtlos und fast angeekelt wegkippen, birgt ein unglaubliches Heilungspotenzial“, erklärt die Journalistin Carmen Thomas. „Am Anfang kann man einige Tropfen Urin mit Saft vermischen und die Dosis langsam steigern. So gewöhnt man sich an den Geschmack“, empfiehlt die WDR-Radiomoderatorin in ihrem Buch „Ein ganz besonderer Saft – Urin“.

Eine ganz andere Möglichkeit, den Ekel vor dem gelben Saft abzubauen, entwickelte die Internet-Projektgruppe „eigenurin.de“.

„Viele können sich nicht überwinden, den eigenen Saft zu trinken. Deshalb wollen wir den Urin der Patienten gefriertrocknen, in Pillenform pressen und so die Einnahme erleichtern“, sagt Stefan Daniel, Leiter der Initiative.

Aber das Projekt ist umstritten. Viele Schulmediziner kritisieren die mangelnde Sterilität und die kaum getestete Wirkung der Urinpillen. „Über den Urin werden erhebliche Mengen an Umweltgiften ausgeschieden. Wenn diese dem Körper durch eine Reizkörpertherapie wieder zugeführt werden, kann das unter Umständen zu schweren Vergiftungen führen“, warnt der Allgemeinmediziner Wolfgang Bauer aus München.

Dieses Risiko hält sein Ludwigshafener Kollege Horst Kief für gering: „Die einzige Schattenseite ist eine Überdosierung, die kurzzeitig zu einer Verschlimmerung der Krankheit führen kann“, sagt Kief. Durch vorsichtige Dosierung oder auch der Reduzierung der Dosis sei eine solche Reaktion jedoch sehr schnell wieder in den Griff zu bekommen. Im Gegensatz zu den meisten seiner Kollegen schlägt er sich auf die Seite der alternativen Medizin. Er hat eine moderne Form der Eigenurintherapie

entwickelt: die sogenannte autohologe Immuntherapie (AHIT).

Diese Behandlung soll das menschliche Immunsystem bei Neurodermitis und Allergien besonders günstig beeinflussen. Der Urin wird dem Patienten nach einem speziellen biochemischen Verarbeitungsprozess als Tropfen, Inhalationsmittel oder Injektion verabreicht.



In knapp zwei Jahrzehnten behandelte Kief über 12 500 Patienten mit AHIT – bei 85 Prozent war die Therapie nach seinen Angaben erfolgreich. Für ihn steht fest, dass viele seiner Kollegen selbst Hemmungen gegenüber der Urintherapie haben oder einfach die wirtschaftlichen Folgen fürchten: „Die Therapie ist dauerhaft erfolgreich, der Effekt bleibt über Jahre bestehen. Das bedeutet für die Schulmediziner, dass sie keinen Gewinn mehr aus Medikamenten und Behandlungen ziehen können“, sagt Horst Kief.

Doch es scheint so, als ob sich die Schulmediziner daran gewöhnen

müssen. Immer mehr Patienten vertrauen auf die heilenden Kräfte ihrer „inneren Apotheke“. Bei der zweiten Weltkonferenz für Urintherapie im Sommer letzten Jahres teilten die Verantwortlichen mit, dass die Zahl der Eigenharn- und Eigenblutpatienten in den letzten fünf Jahren um mehr als das Doppelte gestiegen sei. Für Brigitte Hans-Volmar ist diese rasante Entwicklung kaum verwunderlich. Die Heilpraktikerin aus Rennerod im Westerwald arbeitet seit Jahren erfolgreich mit dieser Behandlungsmethode und erklärt: „Jeder gute Therapeut wendet diese Methode an, wenn ihm das Wohl seiner Patienten wichtig ist. Da sind Ekelgefühle überhaupt nicht angebracht.“

Das ist auch Sabine M. mittlerweile klar geworden. „Ich habe mich lange nicht getraut, mit jemandem darüber zu reden, weil man ja als pervers abgestempelt wird.“ Heute redet sie offen über dieses Thema. Sabine weiß, dass die Behandlung ihr Leben verändert hat. Deshalb wird auch in Zukunft jeden Morgen ein Becher mit Morgenurin auf ihrem Schreibtisch stehen.

Andrea Arthen

BÜCHER ZUM THEMA

- 📖 Allmann, Ingeborg: Die Heilkraft der Eigenharn-Therapie. Königstein 1994.
- 📖 Holtzhüter, Rainer: Urin heilt. Berlin 1995.
- 📖 Thomas, Carmen: Ein ganz besonderer Saft – Urin. Köln 1993.
- 📖 Höting, Hans: Lebenssaft Urin. München 1994.
- 📖 Kroon, Coen van der: Urintherapie von A-Z. Tips und Ratschläge für die praktische Anwendung. Köln 1994.
- 📖 Harnisch, Günter/ Williams, Catherine: Ursaft Urin. Berlin 1996.
- 📖 Christy, Martha M.: Selbstheilung mit Urin. Ennsthaler 1997.

Der erste Schluck

Bis vor zehn Jahren gab es hitzige Diskussionen darüber, ob Muttermilch oder Fertigmilch für Säuglinge gesünder sei. Heute sind sich sogar die Hersteller von Muttermilchersatz darin einig: „Stillen ist das Beste für Ihr Baby!“



Anlass für die Muttermilchdebatte war die steigende Umweltbelastung. „Damals haben 40 bis 50 Prozent der Mütter nicht gestillt“, sagt Jan-Eric Junker, Arzt an der Frauenklinik des Klinikums Ingolstadt. Tatsächlich finden sich in der Muttermilch Schadstoffe, die die Frau vor allem über die Nahrung aufnimmt. Sie lösen sich im Körperfett und reichern sich in den Fettreserven an. Von dort gelangen sie aber nur dann in die Muttermilch, wenn die Mutter während der Stillzeit nicht genügend Nahrung zu sich nimmt. „Aus diesem Grund empfehlen wir den Frauen, während der Stillzeit nicht abzunehmen“, so Eva Tögl, Leiterin der Hebammenschule am Klinikum Ingolstadt. „Dann ist die Schadstoffbelastung in der Muttermilch nur minimal.“ Auch wissenschaftliche Studien haben für Entwarnung gesorgt. 1994 hat die Natio-

nale Stillkommission in Deutschland festgestellt, dass die Konzentration von Pestiziden, Dioxin und krebserregendem PCB innerhalb von 15 Jahren um mindestens die Hälfte abgenommen hat. Eine aktuelle Langzeitstudie der Stiftung Warentest mit 30 000 Müttern hat seit 1990 einen Rückgang des Dioxingehalts in der Muttermilch um 60 Prozent ergeben.

Die Diskussion ist damit beendet.

Die Weltgesundheitsorganisation

empfiehlt heute ausdrücklich zu stillen.

Die britische Regierung überlegt sogar, Müttern jede Woche einen Gutschein über zehn Pfund als Anreiz zu geben, damit sie ihrem Kind die Brust geben. „Muttermilch ist zweifellos die beste und gesündeste Nahrung für Babys“, versichert auch Junker. Denn Stillen hat gegenüber der Fertigmilch entscheidende Vorteile.

Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung optimal an die Bedürfnisse des Kindes angepasst. Sie enthält mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen alle wichtigen Nährstoffe, die das Baby benötigt. Und die Milch „wächst“ mit dem Kind: Sie passt ihre Anteile an Eiweiß, Milchzucker und Fett den Bedürfnissen des Babys an. Zudem ist die Erstmilch besonders reich an Antikörpern, die das Kind vor Infektionen schützen. Auch treten bei Kindern, die gestillt werden, später seltener Allergien auf. Eine finnische Langzeitstudie von 1995 hat bewiesen, dass dieser Effekt sogar nach 17 Lebensjahren noch nachweisbar ist.

Stillen ist auch für die Beziehung von Mutter und Kind wichtig. Das Kind spürt durch den Hautkontakt Nähe und Geborgenheit und fühlt sich sicher. „Aber auch für die Mutter ist es eine besondere Erfahrung, ihr

Das Team



Heidrun Kaufmann Pächterin &

...Claudia Hügelshäfer Tourist Info

...sind stolz, dass Sie Vergleichbares in Deutschland nicht finden werden!

Unsere **VINOTHEK IPHOFEN**

„Das“ Weinkommunikations-Zentrum lädt Sie ein:

VINOTHEK

Ganzjährige Präsentation von 21 Iphöfer Weingütern und deren Spitzenprodukten.

Weinshop

Accessoires, Literatur und Präsent-Ideen rund um den Wein.

Galerie

Berauschen Sie sich am Seh - Genuss, den Ihnen hier die Iphöfer Künstler und Galeristen bieten.

Medienstube

Ruhepol, Recherche – Quelle! Der ideale Platz zum Abschalten, Suchen und Finden. Nehmen Sie bitte Platz!

Stilvoller Rahmen für Ihre Events

Suchen Sie Raum für Seminare, Schulungen, Präsentationen oder sonstige geschäftliche oder private Anlässe für bis zu 50 Personen?

Historischer Gewölbekeller

Traditionelle Holzfässer in stimmungsvoller Atmosphäre – der ideale Ort für Empfänge und kleine Plauder-Runden.

Bistro

Regionaltypische, bodenständige Gaumenkitzler vor, zwischen und nach Ihrem VINOTHEKEN Bummel. Guten Appetit.

Die **Tourist Information**

als zentraler Anlaufpunkt ergänzt das Informationsangebot und begrüßt die Gäste Iphofens im stilvollen Ambiente.

VINOTHEK und TOURIST INFORMATION
IPHOFEN
Kirchplatz 7 D – 97346 Iphofen
Telefon/Touristinformation 0 93 23 / 87 03 06
Telefon/Vinotek 0 93 23 / 87 03 17
Telefax 0 93 23 / 87 03 08
www.iphofen.de
e-mail: vinotek@iphofen.de tourist@iphofen.de



Spurenelemente
Jod und Fluorid

ungesättigte
Fettsäuren

Eiweiß

Mineralstoffe

Eisen
Zink
Calcium

Abwehrstoffe

Vitamine
E, A, D, K

Mutter
milch



87%

keimfreies Wasser

Kind zu stillen“, so Viktoria Bauer, die als Hebamme seit neun Jahren jährlich etwa 150 Frauen betreut.

Darüber hinaus ist Stillen nicht nur gesünder, sondern auch praktischer. Muttermilch ist immer zur Hand, keimarm, hat Trinktemperatur und passt sich dem Bedarf des Kindes an.

Dagegen muss Fertigmilch erst teuer gekauft und aufgewärmt werden. „Das kann bis zu 200 Mark im Monat ausmachen“, schätzt Junker. Seiner Meinung nach gibt es kaum Gründe, nicht zu stillen: „Ausnahmen sind Bindegeweberkrankungen oder Anomalien der Brustwarze.“

Aber selbst in solchen Fällen gibt es Hilfsmittel, mit deren Unterstützung dennoch gestillt werden kann. Auf keinen Fall sollte gestillt werden,

wenn die Mutter schwere Krankheiten wie Krebs oder Aids hat, oder wenn sie starke Raucherin ist. Bis zu zehn Zigaretten am Tag sind laut Tögl relativ unbedenklich. Erst wenn es mehr werden, solle man vom Stillen absehen.

Heute stillt ein hoher Prozentsatz der Mütter. „Es herrscht schon fast ein Stillzwang“, warnt Viktoria Bauer. Man dürfe Frauen nicht dazu drängen zu stillen. „Manche Frauen wollen oder müssen unabhängig bleiben und können nicht alle zwei, drei Stunden nach Hause zum Stillen.“ Junker geht davon aus, dass nur etwa fünf Prozent der Mütter nicht stillen.

Viele Frauen sind nach der Geburt verunsichert, wenn das Stillen nicht sofort reibungslos klappt und das Baby schreit. Die Frauen müssten einfach ruhig bleiben, meint Junker. Es könne eben bis zu fünf Tage dauern, bis die Brust Milch produziere.

In der Regel erfolgt der sogenannte Milcheinschuss zwei bis vier Tage nach der Geburt. „Das Kind kann aber in den ersten drei bis vier Tagen auf keinen Fall verhungern. Eine Gewichtsabnahme in der ersten Woche ist kein Grund dafür, sich Sorgen zu machen“, erklärt der Arzt.

In Europa ist man sehr darauf fixiert, dass das Kind möglichst bald nach der Geburt viel trinken muss. In der Türkei dagegen werden die Kinder oft in den ersten drei Tagen gar nicht gefüttert.

Muttermilch ist heute jedenfalls definitiv die beste Nahrung für ein Neugeborenes. „Möglicherweise wird es in 20 Jahren eine Fertigmilch geben, die sogar besser ist als die natürliche Muttermilch, aber das ist noch Zukunftsmusik“, sagt Junker.

Stephan Zengerle

... aber sie können die Muttermilch einfach nicht ersetzen.“

42 Kilometer Durststrecke



Kilometer 15

Bedfort Avenue in Brooklyn. Wir passieren die vierte Getränkestation. Zwei, drei Schluck Wasser müssen fürs Erste reichen. Achtlos fliegen die grünen Pappbecher zu Hunderten auf den Asphalt. Die wenigsten von ihnen landen wie vorgesehen im Rinnstein. Der große Rest wird nun zu einem dichten, unregelmäßigen Pappteppich, den die nachfolgenden 20 000 Läufer auf Papierstärke niedertrampeln werden. Trotz des schon Tage anhaltenden Sonnenwetters ist der Asphalt nass wie nach einem starken Platzregen im Juni.

Noch sechs Kilometer, dann wird aus der nassen Gasse ein klebriges Band werden, dann erwarten uns Läufer an der Versorgungsstelle die heiß ersehnten Elektrolytgetränke.

Jetzt nur nichts falsch machen. Ich denke an die Inhaberin des Sportgeschäftes, bei der ich meine Laufkleidung kaufe. Auch sie läuft Marathon. Bei einer unserer kleinen Fachsimpeleien warnte sie mich davor, an der Getränkestation unachtsam zu sein. Sie hatte bei ihrem letzten Marathonlauf statt auf der linken Seite Wasser aufzunehmen, rechts nach einem Becher gegriffen, den sie sich zur Erfrischung ins Gesicht kippte. Bedauerlicherweise enthielt der Becher Cola. Die restlichen 20 Kilometer musste sie mit verklebten Augenlidern zurücklegen.

„Trink einen halben Liter Flüssigkeit ein bis zwei Stunden vor dem Lauf, dann noch einen weiteren halben Liter 30 Minuten vor dem Ren-

nen“, rät das 2000 NYC Marathon Medical Team. Trinken ist beim Langstreckenlauf ungleich wichtiger als Essen. Während der Körper bei guter Vorbereitung und umfangreichem Training gelernt hat, ausreichend Glykogen für die Energiezufuhr einzulagern, braucht er zusätzliches Wasser im Rennen. Allein mit der Flüssigkeit, die ein Läufer vor dem Rennen zu sich nimmt, ist kein Marathon zu bestreiten. Nicht mal, wenn man einige Tage zuvor wie ein Kamel trinkt und besonders salzreich isst. Das gespeicherte Wasser reicht höchstens für 20 Kilometer. Zwischen zwei und vier Liter benötigt ein Läufer auf der Strecke, um den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten und den auf Fiebertemperatur erhitzten Körper zu kühlen.

Die schwarzgewandeten orthodoxen Juden stehen reglos wie Salzsäulen am Straßenrand, wir nähern uns langsam dem Stadtteil Queens. Der Streckenabschnitt durch das Judenviertel ist so ganz anders als die übrige Laufstrecke. Keine Hand regt sich hier zum Applaus, kein Mund öffnet sich zum Anfeuerungsruf und doch: Die Nachfahren Lots, Zeugen einer vergangenen Zeit, bewegen uns Läu-

Der Marathonlauf ist auch ein Run nach Wasser. Wer nicht genug trinkt, bleibt stehen, beendet den New York City Marathon irgendwo zwischen Staten Island und Central Park.

fer noch mehr als die übrigen zwei Millionen Zuschauer oder die unzähligen Rock- und Samba-Bands.

Leider regt sich jetzt auch meine Blase wieder. Nur ist im dichtgesäumten Judenviertel keine Austrittsmöglichkeit in Sicht. Dabei habe ich die Anweisungen des Medizinischen Teams penibel befolgt. Um sicher zu gehen, nicht zu viel oder zu wenig Flüssigkeit im Körper zu haben, sollten wir vor dem Start noch schnell den Urin testen. Das besagt zumindest der Hinweis auf jenem grellgelben Merkblatt, das wir mit den übrigen Laufunterlagen am Vorabend in die Hand gedrückt bekamen. Ist der Urin klar bis gelb, ist alles in Ordnung. Wenn er dunkel und konzentriert ist, heißt es nachgießen.

Wenn das so einfach wäre: Gehemmte Menschen wie ich haben es etwas schwerer mit der Urin-Kontrolle. Kurz vor dem Start von der Verrazano-Narrows Bridge in Staten Island hatten sich vor dem „längsten Urinal der Welt“ endlose Schlangen gebildet. Die wirklich Ungehemmten standen währenddessen am Zaun, verschafften sich locker Erleichterung. Da ich nun mal in der Öffentlichkeit „nicht kann“, musste ich mich an einer der 550 Dixi-Toiletten anstellen, die bald ihren ganz besonderen Charme ausströmten. Zwei Minuten vor dem Aufruf zum Start hatte ich meine Blase endlich entleert. Jetzt konnte ich mich neben meinem Freund und Laufkumpanen Michael, mit dem ich die gesamten 42 195 Meter quasi im Gleichschritt laufen will, in das Heer der 30 000 Aufgeregten einreihen.

Das war vor knapp zwei Stunden. Erleichtert schaut Michael mich nun an, da ich, nur noch wenige Meter vom Halbmarathon entfernt, das Zeichen zum erneuten Austreten gebe. Es trifft die Mauer eines kleinen Hotels auf der Jackson Avenue unweit des Queens-Midtown Tunnels. Geht doch.

Eine weitere Verzögerung droht, wir gelangen an den ersten Versorgungsstand mit Elektrolytgetränken. Das Heer der freiwilligen Helfer schöpft unablässig Gatorade aus

50-Gallonen-Fässern in die Becher. Eine zweite Helferkolonne versucht verzweifelt, die gefüllten Becher in Position zu bringen, aber nicht jeder Kontakt der vorbeieilenden Läufer mit der Erfrischung ist erfolgreich. Auch ich verfehle die Mineraldrinks zweimal, während Michael, wenige Meter links von mir, sich für das berühmte chlorreiche New Yorker Leitungswasser entscheidet.



Teppich aus Pappe: 500 000 Becher werden achtlos weggeworfen.

Wasser oder isotonische Getränke – das ist beim Marathon mehr eine Glaubensfrage. Fachleute wie Herbert Steffny, Sieger des Boston-Jubiläum-Marathons und Koautor der Läuferbibel „Perfektes Lauftraining“, geben zwar grundsätzlich einem guten, nährstoffreichen Mineralwasser den Vorzug. Aber die Experten unterscheiden hier auch zwischen Spitzen- und Hobbyläufern. Während für die Siegläufer ausschließlich Wasser in Frage kommt, da sie für die Kohlehydrate-Verbrennung keine Kapazitäten verschwenden können, rät man uns Spaßläufern, eher zum isotonischen Getränk zu greifen.

In unserem Fall hat die Glaubensfrage für beide ganz praktische Nachteile: Bei mir mischt sich jetzt auf dem Laufdress Schweiß mit der klebrigen Flüssigkeit, die größtenteils nicht den Weg in den Körper gefunden hat. Bei Michael verbinden sich dagegen die ammoniakhaltigen Ausdünstungen mit dem Chlor, was ihn nach Schwimmbad riechen lässt.

Das hindert ihn aber nicht daran, das Tempo direkt nach dem „Halfway Point“ drastisch zu verschärfen. Er hat offensichtlich einen Endorphin-Schub bekommen. „Willst Du einen neuen Streckenrekord aufstellen?“, fahre ich ihn an, so gepresst und unwillig, wie mein knapper Atem es mir eben vorgibt. „Oberlehrer“, versetzt Michael mürrisch. Aber obwohl mir mein kleiner Ausbruch schon wieder Leid tut, weiß ich – als Oberlehrer – doch, dass ich Recht habe und die weitaus schwierigere Hälfte noch vor uns liegt.

Zu diesen langen, schmerzhaften 21 Kilometern gehört besonders der nicht enden wollende Anstieg über die Queensboro Bridge, die nach Manhattan, in das Herz von New York führt. Rund zwei Kilometer lang geht es über den East River. Der Autoverkehr von Manhattan nach Queens auf der Gegenspur nimmt uns mit seinen Abgasen den Atem, kein einziger Zuschauer steht auf dieser hässlichen Beton-Konstruktion. Die ersten Läufer wechseln in die Schrittgeschwindigkeit. Fürs Durchhalten werden wir jedoch schließlich mehr als belohnt. Am Fuß der Brücke, nach einer scharfen Kehre, biegen wir bei Kilometer 26 auf die First Avenue. Menschen, wohin das Auge blickt. Viele recken Schilder mit Durchhalteparolen in allen Sprachen dieser Welt in die Höhe. „You're looking good“ verstehen alle. Wir beziehen es der Motivation halber einfach auf uns.

Ich suche nach Katrin und Ali, unseren beiden „Cheerleadern“, die mir hier meinen Getränkegurt reichen sollen. Mit vier kleinen Plastikflaschen à 0,2 Liter bestückt soll mich der von norwegischen Ski-Langläufern entwickelte Gurt auf dem letzten Drittel der Strecke von den überfüllten Service-Stationen unabhängig machen. Doch so sehr ich mich bemühe, unsere persönlichen Helfer zu finden – das Gesichtermeer hat keine Konturen. Hektisch blicke ich von links nach rechts, verliere in diesem Karnevalstaumel beinahe meinen Freund Michael. Das Treffen ist geplatzt.



Zwei Kilometer weiter, auf Höhe der 86. Straße östlich des Central Parks, der Schock. Es beginnt mit einem leichten, fast unmerklichen Ziehen im Oberschenkel.

Vorbote eines Muskelkrampfes in Folge Flüssigkeitsmangels. Sofort werden Erinnerungen an den Hamburg-Marathon 1999 wach. Bei meinem ersten Wettkampf hatte ich auf den ersten 30 Kilometern das Tempo überzogen und wurde mit schmerzhaften Krämpfen im Ober- und Unterschenkel dafür bestraft: Die letzten zehn Kilometer bestanden damals nur noch aus dem deprimierenden Wechsel von Dehnen, Laufen, Gehen und Dehnen.

Ein Marathonlauf beginnt erst bei Kilometer 30. Die Phrase stimmt. Ob man nun zwischen Kilometer 30 und 35 gegen die berühmte „Wand“ läuft oder ob einen Muskelbeschwerden plagen, die Ursache ist stets die gleiche: Wenn dem Körper nicht mehr genug Wasser zur Verfügung steht – schon zwei Prozent Verlust reichen – dreht er den Leistungshahn gnadenlos zu. Plötzlich steht man auf der Strecke mehr als man läuft – nichts geht mehr. Das leichte Ziehen in den Adduktoren ist ein heilsames Zeichen. Hatte mich bislang die Aussicht, erneut die Blase entleeren zu müssen, bei der Getränkeaufnahme zurückhaltend handeln lassen, werde ich jetzt bis zum Umfallen trinken. Ob verchlortes Wasser oder penetrant überzuckertes Gatorade – ich werde keine Verpflegungstation mehr auslassen.

Schon bietet sich bei Kilometer 32 die Gelegenheit, den Plan umzusetzen. Der Teil des Feldes, in dem wir laufen, ist weit auseinandergezogen, als wir an der nächsten Versorgungsstelle ankommen. „You are entering the Bronx.“ Bevor das Rennen auf seinen Höhepunkt im Central Park zusteuert, streifen wir noch die südlichen Ausläufer des fünften New Yorker Stadtteils. Nicht nur, weil sich die Zuschauerreihen sichtbar lichten, laufen hier alle ein einsames Rennen. Der Grund ist ein anderer: Jeder ist jetzt mit seinem Leiden allein.

Körpergefühl und Umgebung stimmen überein. Ich spähe entlang der Tapeziertisch-Reihen nach einer schwach besuchten Stelle und mache ein etwa siebenjähriges schwarzes Mädchen aus, das mir lächelnd einen Becher Gatorade entgegenhält. Ich schaue hinein, entdecke aber nur eine orangefarbene Pfütze darin. Ich haste weiter zum nächsten Fass, aber der Nachschub lässt sich von den Helfern nicht so leicht aus dem Behälter schöpfen. Vom eigenen Zeitplan gehetzt, greife ich selbst nach einem Becher. Beim Versuch, ihn einzutauchen, verliere ich ihn, fluche, tauche bis zum Ellenbogen in die isotonische Flüssigkeit. Verzweifelt drehe ich mich zu dem Mädchen um, das mich noch immer anlächelt, nehme den Becher mit dem kümmerlichen Schluck und schäme mich heute schon zum zweiten Mal.

Die restlichen zehn Kilometer durch Harlem und den Central Park sind ein einziges Schaulaufen. Ich spüre weder das Ziehen im Oberschenkel noch die Blutblasen unter meinen Sohlen. Drei Stunden, 48 Minuten und 35 Sekunden oder drei Liter nach dem Start erreichen wir als 6297-ter und 6298-ter Läufer das Ziel. Der Halbliterflasche Polska Spring Water, die mir von den Helfern in die Hand gedrückt wird, schenke ich für einen kurzen Augenblick keine Beachtung. Mir ist jetzt nicht danach.

Später fällt mir eine Passage aus einem „Spiegel“-Verriss zu Joschka Fischers Buch „Mein langer Lauf mit mir selbst“ ein. Der Rezensent beschreibt die Szenerie beim Start zum New York Marathon vor Jahresfrist. Kalt sei es gewesen und windig wie heute, als Bürgermeister Giuliano die Läufer zum aufregendsten Marathon der Welt begrüßte. Dann rief irgendwer über die Köpfe der Läufer: „Trinken Sie viel. Trinken Sie, sonst trocknen Sie aus.“ Wahrscheinlich jemand vom NYC Marathon Medical Team. Lakonisch stellt der „Spiegel“-Autor fest: „Der Satz hätte aus Fischers Buch stammen können. Vielleicht kann man nicht mehr übers Laufen sagen.“ Recht hat er.

Ralf Hohlfeld



Ein Mensch wird geboren. Passiert das in Tschechien, wird er später 160 Liter Bier im Jahr trinken – vorausgesetzt, er ist ein durchschnittlicher Tscheche. Geboren als Deutscher sind es nur noch 130 Liter. Aber gleich, ob Tscheche oder Deutscher – eines ist ihm von Geburt an sicher: Biermäßig gesehen gehört er zu den Spitzenreitern. Weltweit.

Klar, werden jetzt viele sagen. Sie neben Bierfässern am wohlsten fühlen und zugleich darüber wundern, dass man nur neben dem olympischen Siegetreppchen stehen darf. Goldene Medaille auf Bierbauch, das geht nun wirklich nicht! Stoßen an mit einem Isotonic-Drink, lachen und ziehen ab. Prost.

Was sie wissen sollten: Bier, zugegebenermaßen alkoholfreies, ist ein ideales Sportgetränk. Gute Zeiten für „Kampfrinker“. Sein hoher Wasseranteil löscht den Durst, gleichzeitig liefert es aber auch Kohlehydrate und Vitamine. Ein isotonischer und hypotonischer Segen. Kalorienmäßig dem Apfelsaft weit unterlegen. Geschmackshammer, Sexualtriebhemmer. Wobei letzteres den Sportlern wohl vor allem in Wettkampfzeiten zu Gute kommt.

Also: Abstinenz im deutschen Sportlager kommt nicht vom Bierbauch. Und der Bierbauch nicht vom Bier. Woher sonst? Das Problem ist vielmehr grundsätzlicher Natur: Alkohol verlockt dazu, mehr zu essen als normalerweise reinpasst – typisch Aperitif eben.

In Maßen aber ist Bier ein Anheizer für die Fettverbrennung und Balsam für den Cholesterinspiegel. Und wo wir gerade dabei sind: Verglichen mit Personen, die keinen Alkohol trinken, erleiden Biertrinker deutlich seltener Herzinfarkte. Gute Aussichten also für alle, die als Tschechen oder Deutsche geboren werden.

Maren Klein

Dieter Golombek ist Journalist und „Bierwanderer“. Einmal im Jahr trifft er sich mit beerbegeisterten Freunden, um neue Regionen und Biere zu erkunden. Maren Klein hat ihn gefragt:



Wie weit gehen Sie für ein gutes



Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Biere zu „erwandern“?

Beim Bier, und zwar in einer längeren Pause eines Journalistenseminars. Meinem Freund Cornelius Riewerts und mir wurde dort klar, dass der Schritt für uns „Workaholics“ zu „Alcoholics“ oft nicht weit ist. Zumindest dann, wenn es um den Alkohol in seiner bierigen Form geht. Das war im Sommer 1987. Zwei Jahre später organisierten wir die erste Bierwanderung nach Franken, inzwischen haben wir es auf 13 Wanderungen in Deutschland und den anliegenden Gebieten gebracht.

Wie viele Leute haben sich Ihrer „Bewegung“ angeschlossen?

Die Gründungsmannschaft bestand aus acht Personen, von denen drei leider nicht mehr dabei sind. Heute sind wir zu zehnt.

Verbindet Sie nur die Leidenschaft für Bier?

Nein, natürlich kennen wir noch andere gemeinsame Leidenschaften, sonst hielten wir es nicht fünf Tage miteinander aus. Die meisten von uns sind Journalisten. Wir genießen die Region, in der wir wandern, die Menschen, die dort leben, die Landschaft und die Kultur, zu der wir aber auch die Wirtshäuser und die Brauereien rechnen.

Welches Bier bevorzugen Sie?

Mir schmeckt Bier, das einen ausreichend hohen Hopfenanteil hat. Es muss guter Hopfen sein, angenehm bitter schmecken, nicht böse bitter.

Was geschieht mit böse bitterem Bier?

Das erhält eine schlechte Note. Wir vergeben bei unseren Bierwanderungen Punkte von eins bis sechs. So wissen wir am Ende jeder Wanderung, welches Bier uns am besten geschmeckt hat.

Was macht Bier gut?

Es muss vom Fass sein, die richtige Temperatur haben, der Druck muss stimmen, die Konsistenz des Schaums, das ausgewogene Verhältnis von Hopfen und Malz: Wir sind anspruchsvoll, bekennen uns als Qualitäts- und nicht als Mengentrinker. Einer meiner Kollegen, Gerhard Merk, hat schon zwei bedeutende Bücher zu diesem Thema veröffentlicht, er ist ein wahrer Bierpoet.

Gefühlsausbrüche für Bier?

Ja, Lustgefühle und Zuspruch für die Menschen, die uns solche Kostbarkeiten schenken. Einmal war das Bier so gut, dass wir es in Anwesenheit des Brauers bewerteten haben. Als wir die höchste Punktzahl gaben, war der Mann, ein stämmiger Niederbayer, zu Tränen gerührt.

Vom Mix zum Mythos

Das Rezept der braunen Brause Coca-Cola hat die Welt noch nicht gesehen. Bisher. Zwei deutsche Forscher haben das „bestgehütete Geheimnis der Welt“ entschlüsselt.

- 1 Unze Koffein
- 1 Unze Nernstungssäure
- 4 Unzen Extrakt aus Buchenblättern
- 3 Unzen Zitronensaft
- 1 Gewürz Limonellenperft
Zink
- 2 1/2 Gallonen Wasser
- 80 Gewürz Citronenöl
- 40 Gewürz Zimteröl
- Alkohol



Atanta, Anfang des 20. Jahrhunderts. Das kleine Zimmer im ersten Stock ist völlig abgedunkelt. Im Bett liegt der alte Apotheker, dösend, schlafend, wie seit Wochen schon. Er weiß, dass er bald sterben wird, und er weiß, was er vorher noch zu tun hat. Mit zitternden Fingern greift er nach Stift und Papier, schreibt einige Zeilen und sperrt das Blatt schließlich in die Schublade seines Nachtkästchens.

So könnten die letzten Minuten von John S. Pemberton verlaufen sein, dem Mann, dessen Nachlass noch heute durch unsere Kehlen rinnt, dem Mann, der Coca-Cola erfunden hat. Ein Getränk, das nicht nur Kultstatus hat, sondern dessen Rezeptur lange zu den „bestgehüteten Geheimnissen der Welt“ gehörte.

Bis jetzt. Zwei deutsche Forscher, der Chemiker Udo Pollmer und die Biologin Susanne Warmuth haben vor kurzem eine detaillierte Liste der

Zutaten in ihrem „Lexikon der populären Ernährungsirrtümer“ veröffentlicht. Ihren Angaben zufolge finden sich in einem Liter brauner Brause Limetten-, Kaffee- und Kakao-Destillate, Mandarinenblätter-Tinktur, Ingwer und vor allem eins: Zucker. Zieht man den Wassergehalt ab, soll Cola zu 99,5 Prozent aus der süßen Zutat bestehen.

Das war nicht immer so. Zu Sir Pembertons Zeiten gab ein ganz anderer Stoff den Ton an: Kokain. Gemischt mit Alkohol und ein paar Aromastoffen galt die Droge als schmerzstillend und stimmungsaufhellend. „You can't beat the feeling“ mögen sich die Leute damals schon gedacht haben, als sie sich in die Schlange vor Pembertons Apotheke einreihen.

Positiver Nebeneffekt für den Hersteller: Die Kunden erwarteten sehnsüchtig die nächste Lieferung, und so sicherte das weiße Pulver die schwarzen Zahlen auf den Konten der Verkäufer.

Auch heute stehen Koka-Blätter noch auf den Bestelllisten der Coca-Cola-Company, allerdings enthalten die Pflanzen kein Kokain mehr. Der Grund für die anhaltende Beliebtheit

des Getränks muss woanders liegen.

Psychologen nennen die Vorbildfunktion der Eltern, Food-Designer brüsten sich damit, dass einer der ihnen den „Weltgeschmack“ getroffen habe. Udo Pollmer, der Zerstörer aller Gerüchte und Geheimnisse, sieht die Sache anders: „Coca-Cola betreibt eine knallharte Verkaufstechnik. Dazu gehört unter anderem natürlich auch die Geschichte vom geheimen Rezept.“ Ein Marketing-Gag, der sehr schnell zu durchschauen sei. „Es gibt schließlich Lebensmittelchemiker, die verschiedenste Aromazusammensetzungen innerhalb einer Woche analysieren und nachbauen könnten“, sagt Pollmer. „Das funktioniert bei Coca-Cola genauso wie bei der Leberwurst des Metzgers von nebenan.“

Harte Worte, die alle Geheimnisse Lügen strafen, die sich hartnäckig um die Flasche mit dem rot-weißen Etikett ranken. So erzählen sich Generationen von Cola-Fans immer noch die Geschichte vom Company-Präsidenten und seinem Stellvertreter, die nicht im gleichen Flugzeug sitzen dürfen. Der Grund: Nur diese beiden Personen kennen angeblich das

Rezept, im Falle eines Absturzes wäre es für immer verloren.

Eine Geschichte, die Pollmer für „völlig absurd“ hält. „Wie soll ein Konzern die ganze Welt mit einem Getränk versorgen, für das nur eine oder wenige Personen die Rezeptur haben?“ Genau das behauptet aber der Hersteller des berühmten Getränks: „Das Rezept liegt in einem Banktresor der Trust Company in Atlanta. Dabei handelt es sich um die bislang einzige Niederschrift der Mischung“, so die knappe Meldung der Pressestelle.

Nicht ganz. Seit der Veröffentlichung der beiden Wissenschaftler steht die Geheimformel für jeden erhältlich in den Regalen der Buchhändler. Auch wenn Pollmer überzeugt davon ist, das echte Rezept veröffentlicht zu haben, so glaubt er dennoch nicht, dass andere Firmen auf die Idee kommen könnten, nach seiner Anleitung ein Imitat herzustellen. „BMW baut ja schließlich auch keinen Mercedes nach“, sagt der Wissenschaftler. „Der Wettbewerb liegt darin, neue und bessere Produkte zu schaffen und nicht, alte zu imitieren.“

Katrin Birner

Braune Brause für zu Hause

Grundrezept

8,8 l	Wasser
1070 g	Zucker
90 g	Kohlendioxid (E 290)
18 g	Zuckerulör (E 150d)
5 g	Orthophosphorsäure (E 338)
3 g	Zitronensäure (E 330)
2 g	Saccharoseacetatisobutyrat
2 g	Koffein und Theobromin
10 g	Aromamix

Aromamix

34,5 %	Colasamenextrakt
15 %	Limetten-Destillat
10 %	Zitronenschalen-Destillat
8,5 %	Kakao-Destillat
7 %	Kaffee-Destillat
5 %	Mate-Destillat
4 %	Mandarinenblätter-Tinktur
3 %	Johannisbrot-Tinktur
3 %	Bittere-Orangen-Tinktur
2 %	Kokainfreie Cocablätter-Tinktur
1,7 %	Ingwer-Tinktur
1 %	Zitwer-Destillat
1 %	Holunderblüten-Tinktur
1 %	Mazisblüten-Tinktur
1 %	Kalmus-Tinktur
1 %	Mimosenbaumrindenextrakt
0,5 %	Ysopkraut-Tinktur
0,5 %	Zimtextrakt
0,3 %	Vanilleextrakt

Die Milch macht's

Sind Milchriegel die ideale Zwischenmahlzeit? Oder gar Milch im Schokomantel? Leider nicht. Bärensnack & Co sind vor allem eine Extraportion Fett.



Fotomontage: Andreas Stumpf

Alles begann 1967 mit der Kinder-Schokolade. Der italienische Ferrero-Konzern wagte den Schritt auf den deutschen Markt. Heute ist Ferrero Deutschlands größter Schokoladenhersteller. Schätzungen des Verbandes für Ernährungswirtschaft zu Folge, setzte der Konzern allein im letzten Jahr 2,5 Milliarden Mark um und investierte davon ein Zehntel in die Werbung. Genaue Zahlen gibt es von der Firma leider nicht. „Das wird bei uns überhaupt nicht diskutiert“, heißt es bei der Ferrero-Pressestelle in Frankfurt knapp. So viel Zurückhaltung ist man vom Konzern nicht gewohnt, denn die Fernsehspots zu den Milchschnitten, Überraschungseiern und Kinder-Buenos flimmern stündlich über deutsche Fernsehbildschirme. Was wäre Ferrero ohne Milch? Kein anderer deutscher Schokoladenhersteller wirbt mit dem weißen Getränk so sehr für die eigenen Produkte wie Ferrero. Die Milchschnitte trägt den Bestandteil sogar im Namen.

Michael Stich und Anke Huber warben dafür. Sogar das Institut für Sporternährung in Bad Nauheim empfiehlt die Milchschnitte als geeignete Zwischenmahlzeit für Sportler.

Ferrero im Internet über die Milchschnitte: „Die Milchschnitte ist eine zeitgemäße Zwischenmahlzeit, die mit viel frischer Vollmilch und anderen wertvollen Zutaten gemacht ist. Die Milchschnitte ist vom Institut für Sporternährung e.V. empfohlen.“

Liegt die Milchschnitte wirklich so nah am weißen Vorbild der Kuh? Der Landessportbund Hessen sagt „Nein“ und rät seinen Sportlern, um die Milchschnitte einen großen Bogen zu laufen. Eine Untersuchung von 15 Milchriegeln der Zeitschrift „Kostprobe“ ergab: Bei einem Gewicht von 28 Gramm pro Riegel hat die Milchschnitte einen Fettgehalt von 25 Prozent. Der Gesamtzuckergehalt beträgt 30,4 Prozent. Dagegen haben 200 Milliliter Vollmilch durchschnittlich einen Fettgehalt von 3,5 Prozent und einen Gesamtzuckergehalt von 4,8 Prozent. Der Eiweißgehalt der Milch ist drei Mal so hoch wie in einer Milchschnitte. Auch der Münchner Kinderarzt Dr. Berthold Kolerzko rät El-

tern ab, Kindern den Milchriegel zu kaufen. „Die Milchschnitte mag sicherlich für den Leistungssportler ein geeignetes Nahrungsmittel sein, da der hohe Zuckergehalt vom Körper sofort umgewandelt werden kann. Doch für ein Schulkind ist sie völlig ungeeignet, weil der hohe Fett- und Zuckergehalt vom Körper nicht abgebaut wird.“ Kolerzko weiß, wie es um das Übergewicht deutscher Kinder bestellt ist. Zusammen mit einer Forschergruppe hatte er 1998 bei 5 000 Grundschulkindern aus Bayern den Cholesteringehalt im Blut untersucht. Das Ergebnis: Die Cholesterinwerte waren drastisch höher als bei gleichaltrigen Kindern in den USA. „Schon auf Grund dieser Ergebnisse ist es unverantwortlich, den stark fetthaltigen Kinderriegeln den Stempel der Gesundheit aufzudrücken“, sagt Kolerzko.

Doch im Vergleich zu anderen „Milchriegeln“ aus dem Hause Ferrero ist die Milchschnitte noch ein Light-Produkt. Anfang der 90-er Jah-



»Das Beste aus einem Viertel Liter Milch«

re wurde Kinder Country auf den deutschen Markt gebracht.

In der Werbung holen Kinder das Getreide vom Feld, Milchkannen werden geleert, und Ferrero spricht vom „Riegel mit reichhaltiger Milchfüllung“. Dabei ist die Hälfte

des Riegels reiner Zucker. Genau 49,6 Prozent. Der Fettgehalt beträgt mehr als 30 Prozent. Die Reaktion der Pressestelle: „Man muss das im Zusammenhang mit anderen Lebensmitteln sehen. In Vollmilchschokolade ist schließlich auch viel Zucker drin.“

Es kommt noch dicker. 1995 wurden die stark beworbenen Happy Hippo Snacks in den deutschen Markt eingeführt und noch im gleichen Jahr zum erfolgreichsten neuen Produkt des Jahres gewählt. Die Packung verspricht die wichtigsten Bestandteile aus gut einem Viertel Liter Milch. Auf die Frage, wie viel Milch denn wirklich „drin“ ist, antwortete Ferrero: „Damit sind die Bestandteile der Milch ohne Wasser gemeint.“ Im Klartext – Milchpulver.

Auch die Untersuchung von Milchriegeln in der Zeitschrift „Kostprobe“ zeigt, dass die Milch bei Ferreros Happy Hippo Snacks etwas anders aussieht als in der Natur. Fettgehalt: 42 Prozent. Zuckergehalt: 42,8 Prozent.

Auch andere Milchriegelhersteller nehmen es beim Vergleich mit der Milch nicht so genau. Die Firma Eichelmann bewirbt ihre Mini-Törties für Kinder als Konfekt mit reichhaltiger Milchfüllung. „Hmm. Mit Milch!“, legt man einem Pinguin auf der Verpackung in den Mund. Zu Unrecht. Denn Ernährungswissenschaftler fanden bei einer Milchprobe nur 0,13 Liter pro Tafel. Das ist halb so viel Milch wie in einer normalen Vollmilchschokolade.

Auch Milka Tender suggeriert die Extraportion Milch und ist auch nur ein Zuckerriegel. Doch viel bedenklicher – Milka Tender enthält auch Alkohol. Eine Düsseldorfer Real-

schulklasse testete 1999 mehrere Kinderriegel im Selbstversuch auf mögliche Alkoholmengen. Die Tester aßen drei Milchschnitten, Bärenmarkeriegel oder Kinder Pinguin und bliesen dann anschließend in einen Alkohol-



»...mit viel Milch und einer Extraportion Calcium«

tester der Polizei. Ergebnis: Der Tester zeigte Werte zwischen 0,15 und 0,2 Promille an. Auf die damalige Anfrage bei Ferrero zeigte sich ein Firmensprecher ahnungslos: „Wir verwenden für unser Produkt Milchschnitte keineswegs Alkohol als Zutat, wenn überhaupt, sind Alkoholspuren nur in den Aromen enthalten. Diese aber sind für Kinder ernährungsphysiologisch bedeutungslos“, so Ferrero damals. Jetzt versichert der Konzern:

„Die Milchschnitte enthält damals Alkohol,

wir haben aber bereits vor langer Zeit die Rezeptur geändert.“

Milka Tender ist immer noch nicht alkoholfrei. Zwar ist der Gehalt von 0,27 Prozent gering, kann aber bei Kindern langfristig Schlimmes

verursachen. „Es ist erwiesen, dass sich Kinder an den Geschmack von Alkohol gewöhnen und dadurch bereits im frühen Jugendalter sehr anfällig für Alkohol werden können“, sagt Marion Breithaupt Endress, Ernährungsberaterin der Verbraucher-Zentrale Bayern. Bei alkoholkranken Menschen könne der Geschmack sogar einen Rückfall in die Sucht einleiten. Die Zeitschrift „Kostprobe“ ließ 1999 ebenfalls Kinderriegel auf den Alkoholgehalt testen und ermittelte für Nestlé Bärensnack einen Wert von 0,69 Prozent. Nach zahlreichen Protesten brachte Nestlé im Januar 2000 einen alkoholfreien Riegel in den Handel. Und bei Ferrero?

Da heißt es in der Pressestelle: „Alles Alkoholfrei!“ Na bitte, schließlich ist in der Milch ja auch kein Alkohol.

Ach, dann wären da noch die Frühstückscerealien, die Ferrero werbewirksam in den Kin-



derriegeln versteckt. Was

Frühstückscerealien überhaupt sind, wissen aber weder die Kinder noch die meisten Eltern. Gesund klingt es aber schon. Wie Milch eben. Und das scheint doch die Hauptsache zu sein.

Michael Beyer

SO VIEL IST WIRKLICH DRIN

	Fettgehalt	Zuckergehalt	Calciumgehalt
0,2 l Vollmilch	3,5 %	4,8%	240,0 mg
Milchschnitte	38%	25,4%	56,2 mg
Kinder Maxi King	49%	36,9%	59,6 mg
Kinder Country	24%	49,6%	72,4 mg
Bärensnack	29%	39,8%	118,5 mg
Happy Hippo Snack	42%	42,8%	55,6 mg

Quelle: Untersuchung der Zeitschrift „Kostprobe“, 1999

Trinksprüche

Wie etwas schmackhaft machen, das Mineralwasser-Werbung ist ein





nach nichts schmeckt?
schwieriges Geschäft.

Zunächst einmal ein kleiner Test. Das Wissen dazu muss nicht mühsam erworben werden, es kommt vielmehr von selbst. Jeden Tag. Frei Haus.

Aber zur Sache. Es geht darum, drei kurzen Sätzen jeweils ein Produkt zuzuordnen: H... macht Kinder froh; D..., die längste Praline der Welt und B... – Freude am Fahren.

Lange überlegen muss da wohl keiner. Umgehend tauchen vor dem geistigen Auge Bilder auf von quietschbunten Gummibärchen, tiefbraunen Schokoladenriegeln und silberglänzenden Limousinen. Ob wir wollen oder nicht.



Wahre Schönheit kommt von innen, sagen die Werber. Denn der Mensch ist, was er trinkt

Fotos: Evian

Werbung ist immer und überall. Sie begegnet uns beim morgendlichen Zeitunglesen, auf der Fahrt zur Arbeit und beim Fernsehen. Jede Anzeige, jeder Spot will uns nur eines sagen: Kauf das, denn es ist einzigartig!

Das Besondere herauszustreichen funktioniert bei neuen Autos oder langen Pralinen noch ganz gut. Stellen wir uns aber mal ein Produkt vor, das sich von der Konkurrenz offensichtlich durch nichts unterscheidet. Das farblos, geruchlos und fast geschmacklos ist und schließlich noch in derselben Verpackung wie alle anderen verkauft wird – Albtraum eines jeden Werbers.

Mineralwasser gleichen sich nicht nur äußerlich, auch ihre inneren Werte sind zum Verwechseln ähnlich. Nur eine chemische Analyse kann klären, ob das Wasser im Glas nun aus der Eifel oder aus den Alpen stammt. Schmecken kann das nahezu niemand mehr. Der Grund sind die hohen Standards, die ein Wasser er-

füllen muss, damit es den Zusatz „Mineral-“ im Namen tragen darf. Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel, das einer amtlichen Zulassung bedarf. Demnach muss es ohne Zusätze direkt an der Quelle abgefüllt werden, nur Enteisen und Entschweffeln ist erlaubt. Ansonsten müsste Tafel- oder Quellwasser auf dem Etikett stehen.

Diese strenge Verordnung führt dazu, dass alle Mineralwasser aus den rund 240 Brunnen Deutschlands reine Naturprodukte sind. Doch die Natur kennt keine Marken. Und damit beginnen die Probleme für die Werbung. Warum sollte der Kunde denn gerade zu Gerolsteiner, Überking, Perrier, Evian oder Apollinaris greifen, wenn die No-Name-Konkurrenz um ein Vielfaches billiger ist?

Das Zauberwort heißt Image. Das Wasser aus dem eigenen Haus wird emotional aufgeladen, ihm wird ein unsichtbarer Eigenwert eingehaucht. Der Kunde soll das Gefühl haben, dieser Wert gehe auf ihn über, wenn

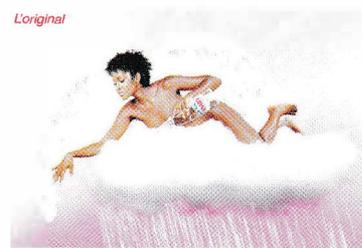
er genau dieses Wasser trinkt. Ob er sich nun besonders naturverbunden, sportlich, gesund, modisch oder elitär vorkommt, ist nebensächlich. Hier, im Bereich der Assoziationen, grenzen sich die einzelnen Wassermarken voneinander ab.

Imagewerbung braucht keine rationalen Argumente, sie setzt tiefer und direkter an. Fühlen ist besser als Verstehen, und Emotionen sind schwer kontrollierbar – ein Vorteil für die Werbung. Deshalb wird Mineralwasser besonders stark mit Bildern beworben: meist von glücklichen Menschen oder der unberührten Natur.

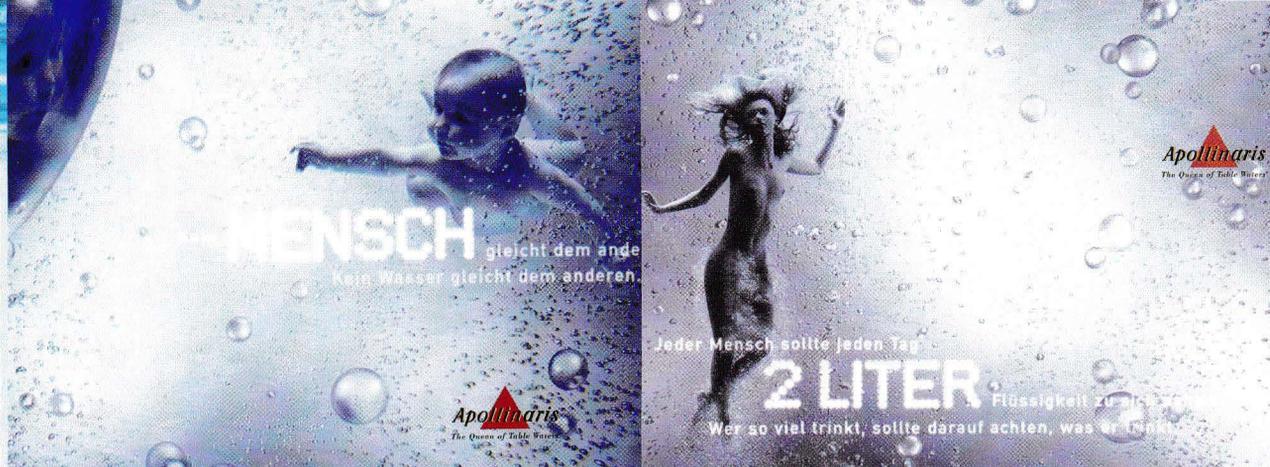
Der Ritterschlag für den Werber aber ist die Einführung eines Slogans. Ein kurzer Satz, den der Kunde sofort mit dem Produkt verbindet. Ob den Marketing-Experten das auch beim Gebiet Mineralwasser gelang, können Sie selbst herausfinden. Sie wissen doch sicher, wer sich als „The Queen of Table Waters“ bezeichnet?

Christoph Mayerl

Fotos: Evian



Die Botschaft ist klar: Dieses Mineralwasser ist einfach gut, und zwar für alles. Schöne Menschen umgeben sich mit klarem Wasser. Nur trinken tun sie es nicht. Aber das ist nicht so wichtig. Das Gefühl muss stimmen beim Betrachten dieser Bilder. Rosa für Männer, blau für die Frauen.



Fotos: Kolle Rebbe

Das Baby sollte bei der Wahl des Wassers auf Qualität achten. Dann sieht es vielleicht mal so aus wie die Frau nebenan.

Interview

Kerstin Rohde ist Geschäftsführerin der Hamburger Werbeagentur Kolle&Rebbe. Im Augenblick arbeitet sie an einer neuen Kampagne für Apollinaris, damit „The Queen of Table Waters“ auch 2001 den Titel als bekanntestes Mineralwasser Deutschlands verteidigen kann.

Welches Mineralwasser trinken Sie?

Hier im Büro natürlich Apollinaris. Zu Hause greife ich auch mal ganz gern zu was anderem, denn ich mag es persönlich lieber mit etwas weniger Sprudel.

Was verbinden Sie neben dem hohen Kohlensäuregehalt noch mit der Marke Apollinaris?

Das beste deutsche Mineralwasser.

Und?

Ein absolutes Premium-Produkt.

Keine Begriffe wie frisch, gesund, wohlschmeckend?

Nein, denn das können fast alle Konkurrenten auch von sich behaupten. Das ist die Problematik bei der Mineralwasserwerbung. Die meisten Leute können, wenn sie Mineralwasser trinken, höchstens unterscheiden, ob viel oder wenig Sprudel drin ist. Aber welche Marke das ist, das merkt man nicht. Mit Geschmack hat die Kaufentscheidung nichts zu tun. Deshalb darf die Werbung nicht über diese Schiene laufen. Da wird man angreifbar und austauschbar.

Klotzen statt kleckern, dabei aber immer vage bleiben. Die einen titulieren sich selbst als Legende, die anderen beanspruchen gleich die ganzen Alpen für sich.

Aber irgend etwas müssen Sie doch aussagen?

Wir machen den Leuten klar, wie wichtig Wasser für sie ist. Für die Gesundheit, für das Leben. Da sollte man nicht alles in sich reinkippen, was man findet. Wir vermitteln, dass Apollinaris das Richtige für jemanden ist, der auf sich Acht geben will. Aber eben abstrakt, ohne uns in Details zu verlieren. „Unser Wasser ist gut, weil“ – das funktioniert einfach nicht. In der Dachmarkenkampagne (siehe Motive oben) arbeiten wir ein wenig mit dem lexikonartig erhobenen Zeigefinger. Rationale Botschaften kommen an, wie unsere Marktforschungen ergeben haben. Die Leute wollen bei Wasser keine lustigen oder blöden Geschichten hören. Wasser ist eine ernste Sache. Wir zeigen dazu zum Beispiel ein Baby. Das suggeriert: Apollinaris ist gut fürs Kind, also auch für die ganze Familie.

Sie sagen also einfach: Dieses Wasser ist gut – und basta?

Nicht nur gut, sondern das Beste! Nein, im Ernst. Wir machen Relevanzwerbung: Unsere Hauptbot-

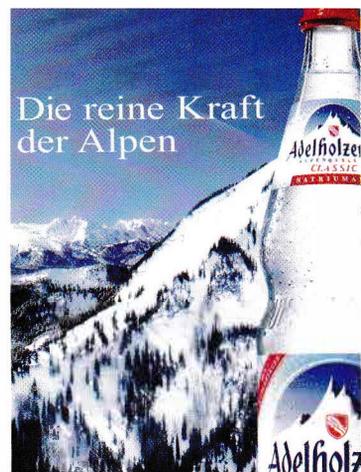
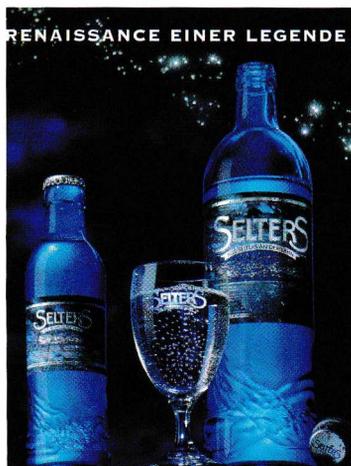
schaft bei der Apollinaris-Wasserwelt-Kampagne ist, dass Wasser so unglaublich wichtig ist. Und bei einem so existentiellen Gut ist nur das Beste gut genug. Und das ist eben Apollinaris.

Apollinaris ist auch beim Preis Premium-Klasse. Neun Mark für einen Kasten ist teuer, wenn der Inhalt sich von der drei Mark teuren Konkurrenz kaum unterscheidet.

Es stimmt, das mit dem Preis ist schwer zu vermitteln. Aber ich finde es gerechtfertigt. Ich persönlich habe ein schlechtes Gefühl bei den Billigwässern. Im heutigen Chaos aus Tausenden von Produkten blickt doch keiner mehr durch. Der großen, alten, traditionsreichen Marke Apollinaris vertraue ich einfach.

Bei so viel Traditionsbewusstsein bleibt uns das Motto „The Queen of Table Waters“ wohl auch in der nächsten Kampagne erhalten?

Ja, ganz sicher. Das bleibt. Werbung baut auf Bekanntem auf. „Otto, find ich gut“ gibt's auch schon ewig. Aber irgendwie wirkt das.



Fotos: Selters, Adelholzenner

Lautes

Stimmengewirr, starker Zigarettenqualm, schummriges Licht, blecherne Musik, stark torkelnde und grölende Männer, die sich an der Theke einen Caballito Tequila nach dem anderen hineinschütten. Schichtende auf den Agavenplantagen. In dieser billigen Absteige, einer typischen Cantina, sitzt auch der 45-jährige Pedro: ein dicker, schnauzbärtiger Mann, landestypisch mit Poncho und Sombrero bekleidet. Er nennt sich selbst „Señor Tequila“. Der Jimador (Vorarbeiter) auf der Plantage kennt alle Geschichten um den Hochprozentigen.

Hier in der Region Guadalajara, wo Mexikos Folklore zu Hause ist, wächst auf 1 300 Meter Höhe eigentlich nichts - außer Agaven. Seit über 400 Jahren leben die Menschen davon. Mal besser, mal schlechter. Alle hier sind Tequila-Experten. Sie kennen die unzähligen Legenden und sind davon überzeugt, dass der indianische Name Tequila „spitzer Stein“ bedeutet. Denn die Blätter der Agave sind messerscharf - wie ein Obsidian.

Die Mexikaner, denen man hier um Guadalajara beim Agavenanbau begegnet, sagen, dass der Teufel den Schnaps gemacht hat. Auch Pedro: „Im Himmel war der Teufel los, die Götter stritten sich mal wieder so lange, bis ein Donnerblitz auf die Erde, genau in eine blaue Agave schlug.“ Dieser brachte den Strunk zum Kochen. Und ein klarer Saft floss heraus - der Tequila.

Es war ein Göttergeschenk, das zu Zeiten der Azteken aber nur den hohen Priestern vorbehalten blieb. Zum Glück hat sich das geändert für unseren Señor Tequila, der sich schon das siebte Glas mit einem kräftigen „Ariba y Salud Mexico“ in die Kehle schüttel. In dieser Gegend heißt alles Tequila: der Schnaps, die Landarbeiter, der Vulkan und die 20 000-Seelen-Gemeinde, eine Autostunde von Guadalajara entfernt. Hier reiben sich seit einigen Jahren alle die Hände: von den Plantagenbesitzern bis hin zu den Tagelöhnern. Alle profitieren vom weltweiten Tequilaboom...

Siesta Mexicana

Tequila-Trinker müssen ab sofort eine Zwangspause einlegen und auf das trendige Kultgetränk aus Mexiko verzichten. Erntemangel und eine Pilzkrankheit lassen die Produktion des Agaven-Schnapses für die nächsten Jahre zum Stillstand kommen.

Die Stimmung erreicht ihren Höhepunkt. Ausgelassen tanzen alle zu Salsa-Rhythmen auf den klobigen Holztischen der mexikanischen Kneipe. „Eine Runde Tequila mit Salz und Zitrone“, schreit ein junger Mann dem Barkeeper zu. „Tut mir leid, aber Tequila ist für die nächsten sechs Jahre aus“, ruft der schwarzhaarige Latino-Kellner zurück. Ein schlechter Scherz? Ganz und gar nicht.

Tequila, das Blaue Gold Mexikos, wird knapp und knapper. Seit etwa sechs Monaten gibt es zu wenig Rohstoff für das mexikanische Kultgetränk aus Agaven. In den kommenden Jahren könnte die Ernte der stachelig-scharfen Pflanzen sogar ganz ausfallen. Der Tequila-Engpass hat mehrere Gründe.

Das Hauptproblem scheint banal: Seit ungefähr sechs Jahren boomt die Tequila-Industrie. Wurden 1993 etwa 50 Millionen Liter Tequila erzeugt, hat sich die Produktion des Blauen Goldes mittlerweile vervierfacht. Aber: Agaven wachsen nicht so schnell nach. Acht Jahre brauchen die Pflanzen, bis sie geerntet werden können. „Keiner konnte diesen Trend voraussagen, und deshalb hat damals auch kein mexikanischer Bauer genügend Agaven gepflanzt“, sagt Gunter Herrmann, dessen Heidelberger Firma Tequila direkt importiert. Ein Fehler mit fatalen Folgen: Die Preise für den Agavenschnaps steigen derzeit ins Unermessliche – die wenigen erntereifen Felder werden von bewaffneten Landwirten bewacht. „Seit dem Frühjahr 1999 hat sich die Rohware um 230 Prozent verteuert“, sagt Herrmann, der seine Import-Flaschen an Groß- und Einzelhändler sowie an Gastronomen weiterverkauft. Hat er vor drei Monaten noch sechs Dollar für eine Flasche bezahlt, muss er jetzt zehn Dollar auf den



Tisch legen, Tendenz steigend. Die billigste Flasche kostet den Verbraucher dann über 30 Mark.

Mehr zahlen müssen jedoch nicht nur Importeure und Gastronomen. Es trifft auch alle Tequila-Trinker. Und das sind viele – immerhin ist Deutschland nach Mexiko und Amerika weltweit die Nummer drei beim Konsum von Agavenschnaps: Von insgesamt 190 Millionen Litern produziertem Tequila im vergangenen Jahr importierte allein Deutschland 40 Millionen.

Im „Joe Penas“ in Augsburg kann man zwar noch Tequila bestellen, er kostet aber eine Mark mehr als noch vor einem halben Jahr. „Wir kaufen über eine Zentrale in München ein, die uns den Preis diktiert“, sagt Besitzer Ewald Henning. Er rechnet in den kommenden Monaten mit einer weiteren Erhöhung. Bei Armin Weiherer im Restaurant „El Chico“ in Ingolstadt dagegen gibt es weiterhin Tequila zum gleichen Preis: „Ich habe vor einem Jahr sämtliche Restbestände aufgekauft. Die reichen, bis die Krise vorbei ist.“

Das kann dauern. Genügend reife Agaven können die mexikanischen Bauern frühestens in sechs Jahren wieder ernten – falls sie bis dahin eine Lösung für das zweite Problem gefunden haben, das den Rohstoffmangel noch verschärft: Marchitez, eine hartnäckige Pilzkrankheit, die ausschließlich die blauen Agaven befällt, aus denen Tequila gewonnen wird. Bis jetzt gibt es kein Gegenmittel. „Zuerst werden die Wurzeln der Pflanzen zerstört, sie können sich nicht mehr mit Wasser und Nährstoffen

versorgen und sterben schließlich ganz ab“, erklärt Dr. Herwig Koch vom Institut für tropischen Pflanzenbau an der Universität Göttingen. „Diese Krankheit wird durch ein aggressives Bakterium übertragen und breitet sich rasend schnell aus. Das ist Agaven-Aids“, fügt er hinzu.

Schätzungen der Universität Guadalajara in Mexiko zufolge sind mittlerweile mehr als 50 Millionen der insgesamt 200 Millionen Agavenpflanzen von der Pilzkrankheit befallen. Experimente mit genmanipulierten resistenten Pflanzen funktionieren bisher ausschließlich im Modell; sie müssen erst im Freilandversuch getestet werden.

Bis dahin aber sieht die Zukunft des mexikanischen Kultgetränkes ziemlich düster aus. Das beschert Mexiko enorme wirtschaftliche und vor allem soziale Probleme: 20 der 70 Destillierereien mussten bereits ihre Pforten schließen, die restlichen werden ihre Tequila-Produktion, die seit 1997 wegen der Marchitez ohnehin um etwa 35 Prozent abgenommen hat, drastisch reduzieren müssen. Und der junge Mann wird in der Kneipe eine Runde Wodka bestellen müssen – zumindest in den kommenden sechs Jahren.

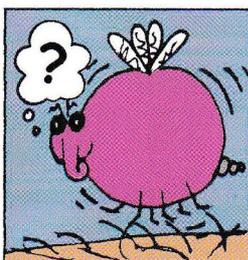
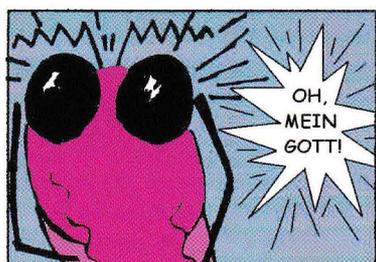
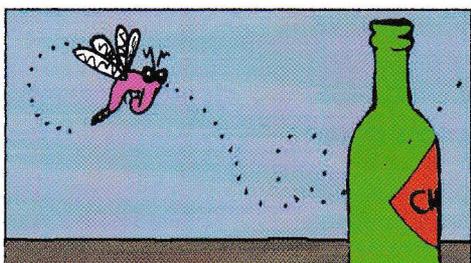
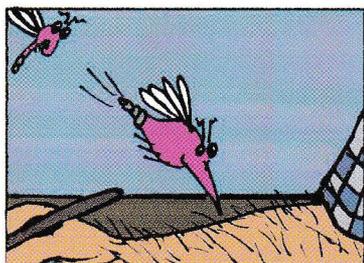
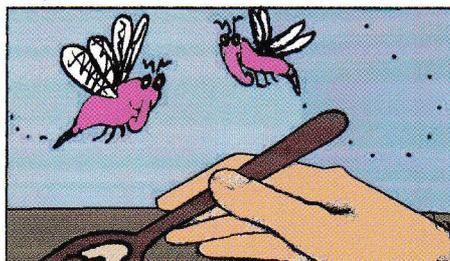
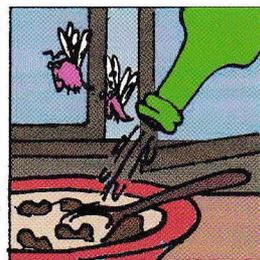
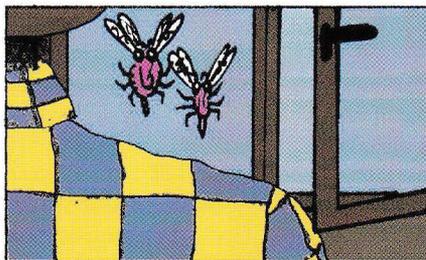
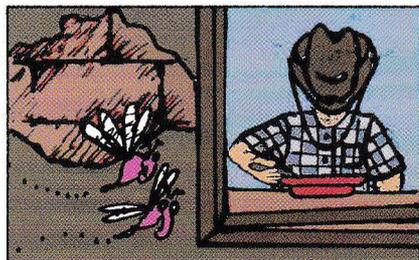
Stephanie Wiehler

...und die Mariachis, die traditionellen Musikantengruppen in den Kneipen singen schon die traurige Ballade „Con dinero y sin dinero, hago siempre lo que quiero, pero sigo siendo el rey“. Zu deutsch: „Ob mit oder ohne Geld, ich mache immer noch der König...“

Denisse Beltran

SCHARFER LEBENSSTAFT

S. pytko Los Dos Moskitos



ENDE

AUTOHAUS HORNUMG

Das Autohaus für Audi und VW
mit dem persönlichen Service
und der guten Beratung

HORNUNG



Industriestraße 30

Eichstätt · Tel. 08421/9765-0

e-mail: autohaus-hornung@t-online.de

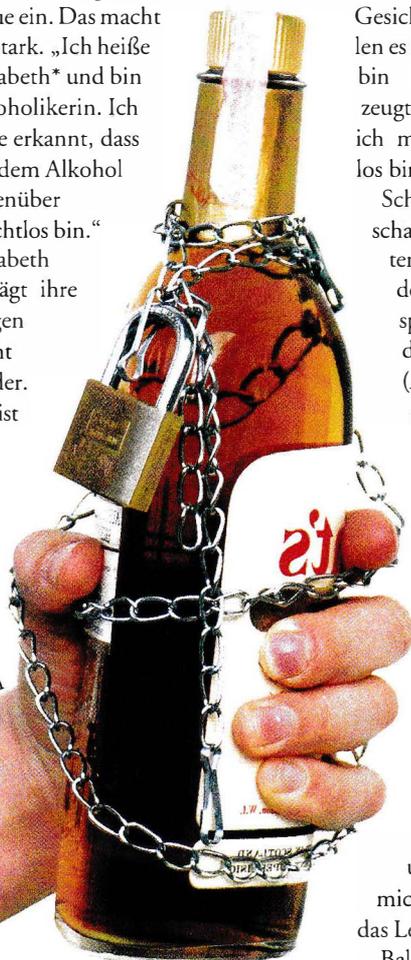
111 Jahre zuverlässig

Nein-Sager

Immer wieder erzählen sich die Anonymen Alkoholiker vom Kampf gegen die Sucht.



Sie triumphiert, weil sie kapituliert hat. Alle 24 Stunden gesteht sie ihre Niederlage aufs Neue ein. Das macht sie stark. „Ich heiße Elisabeth* und bin Alkoholikerin. Ich habe erkannt, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin.“ Elisabeth schlägt ihre Augen nicht nieder. Sie ist



Fotos: Claudia Stegmann

* Name von der Redaktion geändert.

nicht peinlich berührt, erschrickt nicht vor sich selbst. Statt sich unter ihren buschigen Augenbrauen zu verstecken, suchen Elisabeths Blicke die Gesichter ihrer 14 Zuhörer. Sie sollen es ihr von den Augen ablesen: „Ich bin überzeugt, dass ich machtlos bin.“

Schweigen. „Ich will meine Botschaft an andere Alkoholiker weitergeben.“ Schweigen, nur aus den Gesichtern spricht stiller Respekt. Jeden Freitag treffen sich die 15 Anonymen Alkoholiker (AA) im Ingolstädter St. Johannes-Gemeindezentrum. Sie haben Elisabeths Geschichte unzählige Male gehört und geschwiegen, so wie heute. Sie hören Mitgeteiltes und teilen Mitgehörtes.

Betont deutlich, als wolle sie dem rauchigen Klang ihrer Stimme klare Aussagen entgegensetzen, fährt Elisabeth fort: „Ich bin nicht zum Alkohol gekommen, weil ich mehr Probleme hatte als jede andere Mutter. Ich konnte mit Problemen nicht umgehen. Alkohol machte für mich die Probleme leichter.“ Und das Leben schwerer.

Bald reichte es Elisabeth nicht mehr, ihre Sorgen herunterzuspülen,

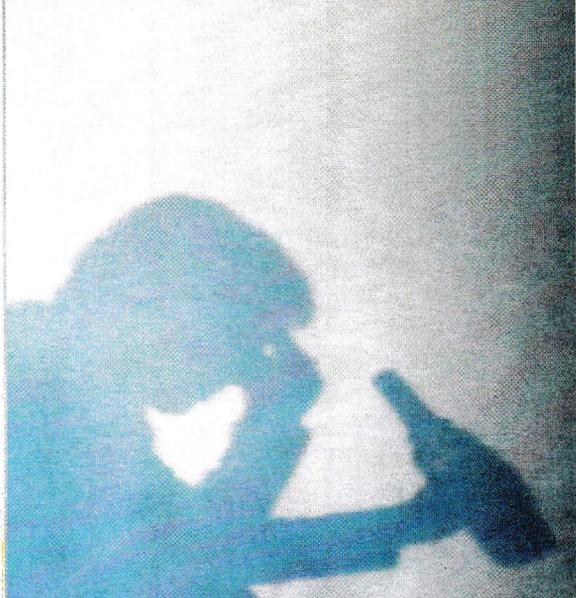
zu gut tat der Rausch, um ihn an den Kummer zu verschwenden. Sie suchte Gelegenheiten, um nachzuspülen. „Ich trank, wenn es einen Grund zu feiern gab. Ich trank, um mich für getane Arbeit zu belohnen. Ich trank,

»Die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich ändern kann, und die

um mich für Aufgaben anzuspornen. Mein Leben war in der Hand des Alkohols.“

Elisabeth legt ihre Hände vor sich auf den Tisch. Sie sind jünger als ihr Gesicht, kaum faltig, dafür warm und weich. An ihnen hat der Alkohol nicht genagt. Beherrscht verharren Elisabeths Hände vor der Wasserflasche, während sie spricht. Eine Demonstration der Ruhe. Die kurzen Finger suchen nicht unsicher nach Halt, spielen nicht nervös mit dem Feuerzeug. Die Zuhörer nehmen keine Notiz davon. Selbst wenn Elisabeth nächsten Freitag unbeherrscht spräche, ihr Atem verräterisch röche, ihre Hände zitterten, ihre 14 Freunde würden nur ihr Beachtung schenken. Kommentarlos.

Achtung schenken, das hatte Elisabeth verlernt lange bevor sie in die Gruppe kam. Beachtung schenkte sie allenfalls dem Alkohol, nicht aber sich selbst. „Ich habe mich dafür gehasst, dass ich meinen ganzen Tages-



ablauf nach der Sucht ausrichten musste.“ Zur Arbeit fuhr sie morgens noch nüchtern. In der Mittagspause musste sie trinken – Ermutigung für den Rest des Tages. „Wenn sich die Pause mal hinauszögerte, wurde ich

die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, Weisheit, das eine vom anderem zu unterscheiden.“

nervös.“ Dann kam Elisabeth nicht schnell genug aus dem Büro, nicht schnell genug in eine kleine Seitenstraße, nicht schnell genug an die Flasche in der Tasche. Ein Blick hinter sich, ein Griff, ein kräftiger Zug - Ermutigung für den Rest des Tages. „Ich kreiste um die Flasche. Die Zeit war stehengeblieben.“

Niemand schaut auf die Uhr, während Elisabeth spricht. Nicht Minuten zählen, sondern Worte. „Meine Kinder haben lange nichts gemerkt, aber mein Mann hat getobt.“ Mit den Beschuldigungen wurde alles schlimmer. „Du versäufst unser Hab und Gut. Ihm ging es nur ums Geld.“ Elisabeth begann zu rechnen. Nicht einmal ihren eigenen knappen Lohn vertrank sie. Na also.

Elisabeth trank noch mehr und tat doch alles, um dem Trinken zu entkommen. „Ich begann eine Ausbildung. Wenn du das schaffst, dachte ich, wird alles gut. Ich schaffte es, sogar ausgezeichnet.“ Gut wurde

nichts. Elisabeth warf sich selber vor, dass sie ihr Leben nicht in den Griff bekam, trotz Anerkennung im neuen Beruf. Ihr Erfolg war ihre Niederlage.

Heute ist Elisabeths Niederlage ihr Erfolg. Sie hat gelernt, dass sie vor dem Alkohol kapitulieren muss. Um sich daran zu erinnern, trifft sie jeden Freitag ihre Gruppe.

Als sie das erste Mal kam, wollte sie nur vergessen. Mittem Streit mit ihrem Mann war sie wutentbrannt weggerannt. Durch Zufall hatte sie Tags zuvor in der Zeitung von dem abendlichen Treffen der AA gelesen. Zu Fuß lief sie in die Stadt. Vorwärts getrieben vom erhitz-

ten Gemüt und vom Rausch, zurückgehalten vom kalten Schnee und von der Angst, jemanden zu treffen, der sie kennt. Mit der Selbstverständlichkeit, mit der ihre Freunde Elisabeth jetzt zuhören, haben sie sie damals empfangen. „Ich war froh, dass keiner nach meinem echten Namen oder Beruf fragte.“ Um einander zuzuhören, müssen die AA nicht wissen, wer Arbeiter, Priester oder Professor ist.

Obwohl Elisabeth endlich Gleiche unter Gleichen war, kam sie lange Zeit nicht wieder. „Beim ersten Treffen waren nur Männer. Ich dachte, ich bin die einzige Frau in Ingolstadt, die trinkt.“ Erst nach Wochen raffte sie sich erneut auf, wieder um den Zank mit ihrem Mann zu vergessen, wieder im Rausch, um sich zu ermutigen.

Tatsächlich verließ sie das zweite Treffen beruhigt. Die Geschichten, die sie gehört hatte, glichen der ihren. Sie war nicht die einzige, auch nicht die einzige Frau. „Ich fühlte mich befreit.“ Aber nicht lange, die Ernüchterung folgte noch am gleichen Abend. „Im Nebel fand ich mein Auto nicht und rief die Polizei. Ich musste ins Röhren blasen und war schrecklich beschämt.“ Elisabeth mied fortan die Treffen. Sie wollte es allein schaffen. „Jeden Tag habe ich mir vorgenommen aufzuhören. Und jeden Abend stellte ich fest: Ich habe versagt.“ Dieses Gefühl trieb sie schließlich wieder zu den AA. „Ich ekelte mich vor den Flaschen, die ich leerte. Ich ekelte mich vor mir, weil ich sie leerte.“

Harsche Worte emotionslos vorgebracht, nicht weil sie vergessen hat, wie es war, sondern weil sie verstanden hat, was war.

„Beim dritten Treffen habe ich begriffen, was zu tun war.“ Damals hörte Elisabeth zum ersten Mal das Gebet der AA: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Dinge



ändern. Elisabeth verließ ihren Mann, nahm mit ihren Kindern eine Wohnung. Sie lebte ihr Leben und lebte es gut. „Erst als ich das Sorgerecht für meinen Sohn verlor, fing ich wieder an zu trinken. Ich lag am Boden.“

Aufrecht sitzt Elisabeth auf ihrem Stuhl. Selten lehnt sie sich an das

genüber machtlos bin. Deshalb trinke ich heute nichts.“ Sie sagte „heute“, sie sagte nicht „nie wieder“. Und abends wusste sie: „Heute habe ich es geschafft! Mein Triumph.“ Dann war es auf einmal nicht mehr nur ein Tag, dann war es eine Woche, ein Monat, Jahr, mehrere Jahre – jeden Tag aufs Neue. „Heute nicht“. Elisabeth ist die einzige ihrer Gruppe, die ohne Entziehungskur nun schon Jahre zählt. Bald feiert die 62-Jährige ihren 19. Geburtstag. 19 Jahre kapituliert sie täglich. Damit gehört sie zu den Senioren im Saal. Besonders ist Elisabeth deshalb nicht. Hier prahlt keiner mit Zahlen.

„Ich danke euch.“ Unmerklich legt Elisabeth ihre

Hände zurück in den Schoß. Sie hat ihre Geschichte gegeben und den stummen Kommentar ihrer Freunde genommen. Sie blickt in die Runde, nicht erwartend, nicht fragend. Ihre Freunde schauen sie an, nicht vorwurfsvoll, nicht mitleidig.

Vor 19 Jahren haben sie Elisabeths Geschichte zum ersten Mal gehört. Seitdem unzählige Male. Vielleicht sucht Elisabeth Gelegenheiten, um zu erzählen, wie damals, um zu trinken, um sich zu belohnen, um sich für den nächsten Tag anzuspornen.

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Am Ende jedes Treffens fassen sich die 15 an den Händen, sprechen gemeinsam ihr Gebet – gegenseitige Ermutigung für den nächsten Tag. Kapitulieren, um zu triumphieren, muss jeder allein.

Annika Rechmann

UNORGANISIERTE ORGANISATION

Die AA kennen weder Beitrittserklärung noch Mitgliedsbeiträge. Allein der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, genügt, um Anonymer Alkoholiker zu werden. Aber warum anonym? AA sprechen sich nur mit Vornamen an. Keiner von ihnen braucht sich der Öffentlichkeit preiszugeben und keiner soll sich auf Kosten der Gemeinschaft in der Öffentlichkeit profilieren. Nur ihre Idee tragen AA nach außen: Sie glauben, dass sie anderen Alkoholikern helfen können, nüchtern zu werden, indem sie erzählen, wie sie selber trocken wurden.

65 Jahre ist dieses Genesungsprinzip alt. Entdeckt haben es zwei Amerikaner: 1935 gründeten der Arzt Bob und der Börsenmakler Bill im US-Bundesstaat Ohio die erste AA-Gruppe. Beide waren hoffnungslose Trinker. Beide schafften es, die Sucht zu überwinden, weil sie sich gegenseitig ihre Geschichten erzählten. Sie beschlossen, ihren Erfolg mit anderen Alkoholikern zu teilen. Innerhalb von sechs Jahren wuchs die Gemeinschaft der AA auf über 8000 Mitglieder an, verstreut über die ganzen USA.

In den 50-er Jahren importierten amerikanische Soldaten das Konzept der AA nach Deutschland. Inzwischen gibt es in fast jeder Stadt der Bundesrepublik eine Kontaktstelle der AA. Mehr als 2500 Gruppen treffen sich regelmäßig im deutschsprachigen Raum. Weltweit sind es über 80 000. Weitere Infos über die AA und Kontaktadressen:

<http://www.Anonyme-Alkoholiker.de>
E-mail: info@anonyme-alkoholiker.de
Postanschrift:
Anonyme Alkoholiker
Gemeinsames Dienstbüro
Postfach 46 02 27
80910 München
Telefon: 089 / 3 16 95 00

Rückenpolster. Geradlinigkeit gehört bei den AA zum Programm. Im akkuraten Viereck stehen die Tische mitten im quadratischen Raum. Drei weiße Kerzen sind der klägliche Versuch, dem schmucklosen Saal Gemütlichkeit abzurufen. Kein Bild zielt die vergilbten Wände. Gardinen verhindern, dass mit Blicken die Gedanken den Raum verlassen. Nichts soll von dem ablenken, was hier gesagt wird. Nichts soll beschönigen.

Vielleicht gehört diese Einfachheit schon genauso zu Elisabeths Leben wie die Gruppe. Die untersetzte Frau trägt keinen Schmuck. Vielleicht will sie nichts beschönigen. Kein Make-up verdeckt die Falten der 62-Jährigen. Vielleicht will sie nichts mehr verstecken. Versteckt hat sie 13 Jahre lang und die ganze Zeit sehnte sie sich danach, es nicht mehr zu müssen.

„Erst als mein Sohn nach seiner Ausbildung zu mir zurück kam, dachte ich, jetzt ist alles in Ordnung.“ Alles, bis auf die Sucht, ohne die sie sich kein Leben mehr vorstellen konnte. „Und dann sagte ich, ich habe erkannt, dass ich dem Alkohol ge-

Space-Drinks aus der Zauberküche

Die Firma Sensatonics verspricht ihren Kunden den sanften Kick aus Kräuter-Elixieren – legal und angeblich ohne Nebenwirkungen.

Die Namen auf den Flaschen versprechen viel: den Eintritt in eine schönere und harmonischere Welt, eine Welt, in der Schlaf zur Neben- und Rausch zur Hauptsache wird. Auf legale Art und Weise. „Venuswave“, „Moonwalk“, „Lunatic“, „Aphrodite“ oder „Satyr“ nennen sich die Kräuter-Elixiere, die die Berliner Firma Sensatonics seit fünf Jahren in einem kleinen Hinterhoflabor in Treptow produziert. Was genau mit diesen Namen gemeint ist, auf welche Art und Weise die Produkte wirken, das bleibt weitgehend der Phantasie des Kunden überlassen. Wollten die Anbieter die Wirkung ihrer „Liköre“, „Kräuter-Bitter“ und „Kicks“ näher erklären,

müssten sie ihre Produkte als Arzneimittel deklarieren. Statt dessen können Ralf Güthe und Jörg Happe, Geschäftsführer von Sensatonics, ihre Getränke als Lebens- und Genussmittel vertreiben. Mit Erfolg. Die rezeptfreien Tinkturen werden europaweit in 150 Läden vertrieben, dazu kommt der Verkauf über das Internet. In dem Berliner Restaurant „Goa“ und der Szene-Bar „KurveStar“ stehen die Liköre auf der Getränkekarte. Aber auch hier muss der Gast die spezifische Wirkung erraten. Jörg Happe weiß genauer, was seine Bioelixiere bewirken: „Venuswave ist ein Liebeslikör, Cerebotronic ein Wachmacher“, sagt er. Darüber, welche Zutaten in den Elixieren sind,



Der Arzt und Naturforscher Paracelsus gilt als Begründer der Alchimie.

möchte Happe aber keine Auskunft geben: „Das fällt unter das Betriebsgeheimnis“, sagt er. Die Berliner Aufsichtsbehörde zumindest hat den Gründern von Sensatonics eines zugestanden: Sie dürfen mit der erfrischenden Wirkung ihrer Tinkturen werben. „Den Erfolg unserer Produkte erzielen wir durch ein besonderes alchemistisches Verfahren, dem wir unsere Pflanzen unterziehen“, erklärt Happe. „Wir erschließen außerdem Pflanzen, die bereits in anderen Kulturen verwendet wurden, für den modernen Menschen.“

Seit den 80-er Jahren, als das Buch „Pflanzen der Götter“ des Entheobotanikers Richard Evan Schuldes und des LSD-Erfinders Albert Hofmann erschien, interessiert sich Ralf Güthe für den Rausch aus der Pflanze. Er bereiste jahrelang die Welt, besonders den südamerikanischen Raum. Von seinen Trips brachte er verschiedenste Rezepte für Kräutermixturen mit. Bei den Schamanen Südamerikas lernte er, aus Pflanzen ein wirkungsvolles Elixier zu brauen. Zurück in Europa wurde er Mitglied im Göttinger Europäischen Colloquium für Bewusstseinsstudien (ECB) unter der Leitung Albert Hofmanns.

Das Zauberwort für Güthe und Happe heißt „Entheobotanik“. Die Anhänger dieser Bewegung verstehen darunter die Suche nach Gott in verschiedenen Pflanzen. Gegner der

Geheimnisvolles Zauberelexier: Was in den braunen Flaschen ist, wollen die Sensatonic-Laborateure nicht verraten.



*Kleine Dosis - große Wirkung.
Ein Löffel des sensationellen Gebräus reicht
für einen Spaziergang auf dem Liebesplaneten,
ganz gleich ob gerührt oder
geschüttelt.*



Entheobotanik weisen darauf hin, dass in den Pflanzen weniger göttlicher Geist als gefährliches Gift steckt. Wer

*Ob gestern
oder heute: Das
alchemistische
Verfahren hat
sich kaum
geändert.*



beispielsweise Tollkirschen isst, muss mit Hautreizungen, Überhitzung, Erregungszuständen, im schlimmsten Fall mit dem Tod rechnen. Ähnliche Folgen hat der Konsum von Bilsenkraut, Stechapfel, Engelstropfen oder Fliegenpilzen. Der Entheobotaniker Hans Peter Duerr warnte schon vor 20 Jahren in seinem Buch „Traumzeit“ vor der unheilvollen Wirkung berauschender Pflanzen: „Die Fahrkarten, die sie austeilen, sind bisweilen einfach; es fehlt die Rückfahrkarte.“ Jörg Happe versichert jedoch: „In unseren Produkten werden keine Giftpflanzen verwendet, sie sind völlig harmlos.“ Das Besondere der Sensatonics-Magenbitter soll woanders liegen, nämlich in der Zubereitung. Das Verfahren heißt „Spagyrik“. Es gehe auf den Arzt und Naturforscher Paracelsus zurück, erzählt Happe. Die Vorgehensweise: Pflanzen müssen vier Wochen in Alkohol und

Wasser ziehen. Der Pflanzenkuchen wird in einem Spezialofen verbrannt und den Elixieren als Mineralstoffe wieder zugesetzt. „So kommt der Geist der Pflanzen wieder in die Flaschen“, meint Happe.

„Es ist allerdings wissenschaftlich nur in den seltensten Fällen erwiesen, wie und ob die verschiedenen Pflanzen wirken“, sagt Peter Zitzmann vom Fachverband Deutscher Heilpraktiker. Da ist viel Legendenbildung mit im Spiel.“ Überhaupt sieht Zitzmann die Verkaufsstrategie von Sensatonics eher kritisch: „Wenn Art und Inhaltsstoffe eines Produktes nicht bekannt gegeben werden, sollte man sich fragen, was man da für sein Geld geboten bekommt.“

Die Sensatonics-Laborateure haben nach eigenen Angaben alles getestet, was auf den Markt kommt. „Es gibt keine schädlichen Nebenwirkungen“, erzählt Jörg Happe. „Trinkt man einige Gläser zu viel davon, kann man sich höchstens üble Kopfschmerzen am Morgen danach holen. Von unseren Kunden hat sich noch niemand beschwert.“

Deshalb glaubt Happe, dass die stimulierenden Mixturen in Zukunft noch mehr Anhänger finden werden: „Bald könnten unsere Produkte in jedem Supermarkt verkauft werden.“

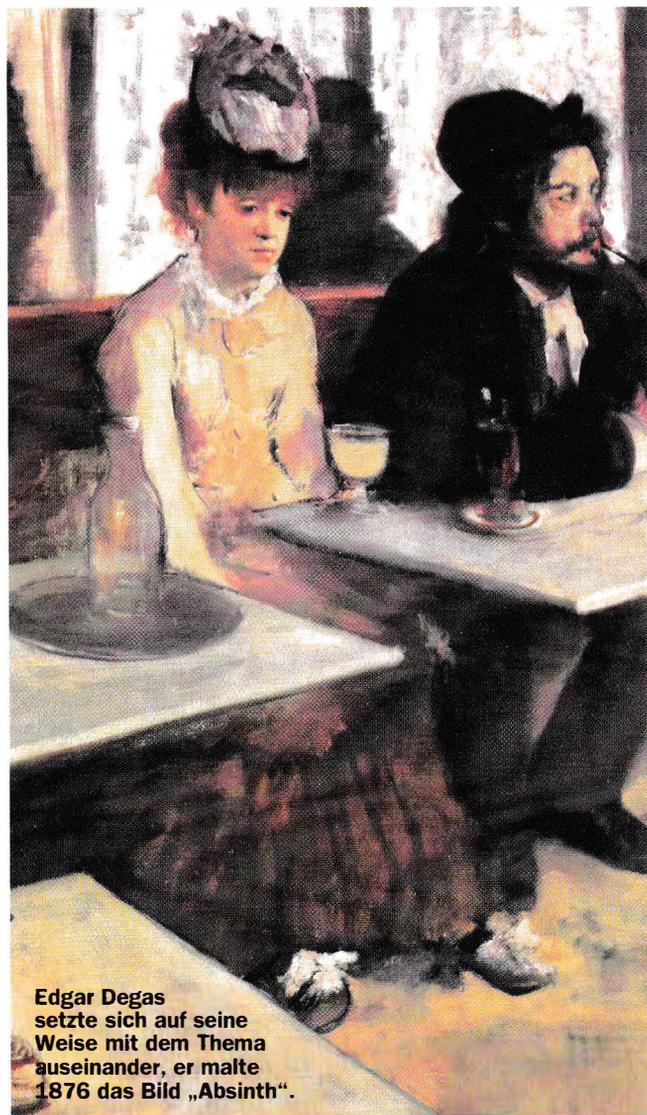
Dorothea Gaipf

NICHTS FÜR DIE HEXENKÜCHE

Das Experimentieren mit Pflanzen gleicht einem russischen Roulette. Einige, die unter die Rubrik Biodrogen fallen sind extrem giftig. Wer Tollkirschen zu sich nimmt, muss mit Hautrötungen, Überhitzung und Erregungszuständen rechnen. Im schlimmsten Fall tritt Atemlähmung ein. Das Problem: Die enthaltene Dosis des Gifts variiert von Pflanze zu Pflanze. Die Wirkung ist schwer einzuschätzen. Trotzdem kommt es immer wieder zu Missbrauch durch unvorsichtige Konsumenten.

Die Faszination Absinth beruht beispielsweise auf der Wirkung von Thujon – einem starken Nervengift, das in der Wermutpflanze enthalten ist. In geringen Dosen verspürt der Konsument gesteigertes Wohlbefinden, erlebt erhöhte geistige Aktivität und Kreativität bis hin zu schweren Halluzinationen. Man nimmt heute auf Grund der Ähnlichkeit zwischen Thujon und Tetra Hydro Cannabinol (THC), dem Wirkstoff der Cannabispflanze, an, dass beide Stoffe in gleicher Weise funktionieren.

Danach würden ein paar Gläser der „grünen Fee“ die gleiche Wirkung haben wie ein oder zwei Joints. Man sollte aber nicht glauben, dass Thujon ungefährlich ist. Der Grad der Reaktionen hängt von der Menge und der körperlichen Konstitution des Konsumenten ab. Bei übermäßigem Gebrauch kommt es zu vielfältigen, negativen Symptomen: Benommenheit, Sehstörungen, Kopfschmerzen bis hin zu Depressionen mit Suizidgefahr, Krämpfen und schließlich völligem Verfall der Persönlichkeit.



Edgar Degas setzte sich auf seine Weise mit dem Thema auseinander, er malte 1876 das Bild „Absinth“.

Comeback der „grünen Fee“

Der letzte Beutel voll Taler in eines Spielers Hand; ein lüstern dreister Kuß der magern Adeline; Dies alles, o tiefe Flasche, wiegt nicht den Balsam auf, den kräftig wirkenden, den deines Bauches Fruchtbarkeit dem durstverzehnten Herzen des frommen Dichters hütet“. Charles Baudelaire beschrieb in dem Gedicht der „Wein der Einsamen“ seine Zuneigung zu einer ganz besonderen Dame – seiner Muse Absinth. Die

„grüne Fee“ war das Rauschmittel der Boheme im ausgehenden 19. Jahrhundert. Jetzt können sich Künstler wieder am blassgrünen Wermut-Likör berauschen. 75 Jahre nachdem Absinth in Deutschland verboten wurde, feiert die Dichter-Muse ihre Renaissance.

Wegbereiterin der Wiedereinführung war die ehemalige Schauspielerin Dagmar Lohmann aus Berlin. 1998 verliebte sie sich während

Man sagt, er verursache Halluzinationen. Anfang des letzten Jahrhunderts wurde er verboten, weil er die Menschen blind machte und geistig verwirrte. Jetzt ist Absinth wieder erlaubt. Worauf müssen wir uns gefasst machen?

eines Urlaubs in der Schweiz in das Wermut-Kräuter-Gemisch. Wieder zurück in Deutschland versuchte sie dieses Gebräu zu finden, doch Absinth war während der Verbannung vergessen worden. Fündig wurde Lohmann erst in Spanien, denn hier war die „Fee“ geduldet und hat in kleinen Destillen bis heute überlebt.

Zur gleichen Zeit wurde in Deutschland die Aromenverordnung geändert: Wermuthaltige Pflanzen dürfen seit 1998 wieder verarbeitet werden. Dagmar Lohmann gründete den „Lohmann-Spirituosen-Vertrieb“ und erwarb im April 2000 das Verkehrsfähigkeitszeugnis, das sie zum Verkauf von Absinth berechtigt. Nach einem halben Jahr hat sich der Handel gefestigt. „Es ist ein Trend geworden. Die Medien interessieren sich, Künstler wollen Absinth in Dichterlesungen oder Vernissagen ausschenken“, erklärt Dagmar Lohmann. „Vor allem ältere Intellektuelle, wie Rechtsanwälte oder Journalisten, fragen immer wieder nach.“

Was macht die „grüne Fee“ so interessant? Das Originalrezept liest sich recht unverdächtig: Wermut, Ysop, Engelwurz, Fenchel, Anis und Koriander. Doch Wermut, Ysop und Anis enthalten Thujon – ein Nervengift, das Halluzinationen verursacht. Allerdings ist die erlaubte Menge von Thujon gesetzlich stark reduziert. Absinth ist heute eine Light-Version seines legendären Vorgängers. Eine Alkoholvergiftung scheint dagegen wahrscheinlicher, denn der Alkoholgehalt liegt über 50 Volumenprozent.

Markus Epha, freischaffender Künstler aus Berlin, hat Absinth einen Abend lang getestet. „Meine Erlebnisse waren weniger spektakulär als ich erwartet hatte. Ich habe Farben intensiver gesehen, die Konturen sind immer mehr zurückgegangen.“ Entscheidend für ihn ist nicht die Wirkung – sondern die Aura, die den Mythos Absinth umgibt.

Die frühesten Aufzeichnungen über den Gebrauch von Wermut stammen aus Ägypten, aus der Zeit um 3550 vor Christus. Das Rezept wurde Ende des 18. Jahrhunderts in der Schweiz entwickelt. Von dort aus brachte es Henry-Louis Pernod 1805 nach Frankreich. Er war es auch, der Absinth als erster industriell herstellte. Zur Kultdroge der französischen High Society avancierte der Wermut-Likör erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts.

In dieser Zeit gewann Absinth berühmte Anhänger – besonders in den Kreisen der Impressionisten, deren Farbenwelt ohne den Absinth vermutlich weniger hell gelehuchtet hätte. Oder der Dichter Charles Baudelaire: Auch er zählte das Absinthtrinken zu seinen Lastern. Für ihn öffneten sich im Rausch „künstliche Paradiese“. Deshalb empfahl er seinen Zeitgenossen: „Seid betrunken, dau-



erd“, und fügte hinzu, „vom Wein, von Gedichten, meinetwegen auch von Tugendhaftigkeit, ganz nach Belieben!“ Der Biochemiker Wilfried Niels Arnold bezweifelt zwar in seinem Aufsatz „Absinth – Droge des Fin de siècle“ die gesteigerte Kreativität während des Absinthrausches. Doch seien nichtalltägliche Raum-, Form- und Farbeindrücke auch nach dem Rausch noch erinnerbar und könnten zu neuartigen Dichtungen, Malereien und musikalischen Werken inspirieren. Damit hat die „grüne Fee“ das gesamte 19. Jahrhundert hindurch zahlreiche Künstler beeinflusst.

Doch Absinth findet sich nicht nur in den Biographien der großen Künstler – gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurde er zur Droge für jedermann. In der Massenproduktion ließ die Qualität nach, minderwertige Alkohole und hohe Thujongehalte führten zu Blindheit oder epileptischen Anfällen. Die „Fée verte“ wurde bald als schwarzer Engel verflucht.

1905 erschoss ein Schweizer Bauer unter Absinthinfluss seine schwangere Frau und seine zwei Töchter. Daraufhin initiierten Blaukreuzler, Gesundheitsapostel und Weinproduzenten einen moralischen Feldzug gegen den Absinth. Unerwähnt blieb allerdings, dass der Mann vor seiner Tat größere

Gehasst und verehrt: Die „grüne Fee“ hat zwei Gesichter.

Mengen Wein und Brandwein getrunken hatte und lediglich zum Abschluss zwei Gläser Absinth zu sich nahm. Außerdem scheinen die Weinproduzenten Interesse an dem Verbot gehabt zu haben. Denn zur gleichen Zeit kam es zu einigen Missernten, wodurch die Weinpreise stiegen – die Absinthpreise blieben stabil. Die Folge: Man durfte Absinth ab dem Jahr 1908 in der Schweiz weder herstellen noch einführen oder verkaufen. Die USA, Frankreich und Deutschland schlossen sich dem Verbot an.

Heute kann Absinth „light“ zwar wieder von jedem erworben werden – doch es gibt viele Kulturliebhaber, die sich wünschen, das Getränk bliebe besser jener Mythos aus Kunst und Literatur, von dem Charles Baudelaire sagt: „Du schenkst ihm Hoffnung ein, Jugend und Leben, – und den Stolz, diesen Schatz des Gesindels, der uns zu Siegern und den Göttern ähnlich macht.“

Sandra Rothhardt



FRISEUR RUDLOFF- FRISEUR RUDLOFF - FRISEUR RUDOLFF

Wir über uns:

Wir sind ein junges, motiviertes Team, welches Eure Haarwünsche verwirklicht!

Wir bilden uns regelmäßig weiter, damit auch wir uns entsprechend der Mode verändern!

Wenn Ihr nun neugierig seit, könnt Ihr uns mal zuerst im INTERNET einen Besuch abstatten!

Ihr bei uns:

Bei einer Tasse Kaffee verwirklichen wir Eure Schneide-, Farb- und Lockenwünsche.

Selbstverständlich sind wir auch im Hochstecken geübt, wenn Ihr auf den nächsten Ball geht.

Neben der Friseurdienstleistung können wir Euch auch med. Fußpflege, Kosmetik und
BIO TATTOOS anbieten, alles in einem Haus!

Auf Euer Kommen freut sich das RUDLOFF TEAM!

Friseur Rudloff

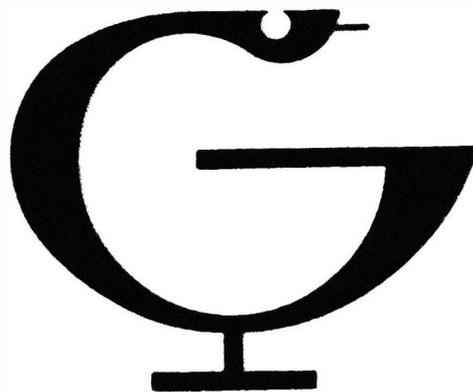
Gabrielstr.2

Eichstätt

Phone: 08421/4797

Internet: www.friseur-rudloff.de

E-Mail: dirk.rudloff@friseur-rudloff.de

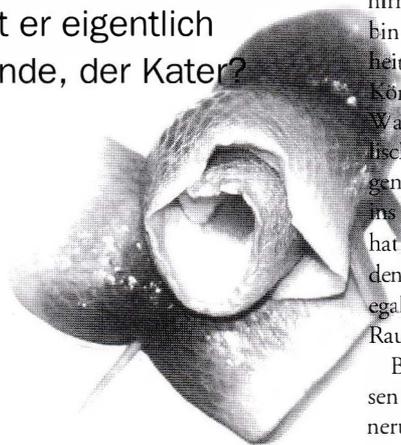


GABRIELI APOTHEKE

Apotheker Martin Regensburger
Gabrielstraße 8 • 85072 Eichstätt
Telefon 0 84 21 / 97 93 0

The day after

Nach einer durchzechten Nacht folgt bei vielen der große Katzenjammer: Kopfschmerzen und Übelkeit machen den „Tag danach“ zu einer Tortur. Aber wie kommt er eigentlich zu Stande, der Kater?



WUM...WUM... Es klopft nicht, es dröhnt. Es dröhnt in seinem Kopf! Max fühlt sich hundeehend, seine Lider sind schwer wie Blei. Nur langsam begreift er, dass dieses Hämmern sein eigener Pulsschlag ist. Oh Gott, was soll das? Er war doch nur ein bisschen mit Freunden feiern. Warum muss er heute so leiden?

„Ein Vollrausch ist letztlich nichts anderes als eine Vergiftung des Gehirns.“ So beschreibt Hanspeter Kubin, Leiter des Eichstätter Gesundheitsamts, was Alkohol in unserem Körper anrichtet. Ethanol, neben Wasser der Hauptbestandteil alkoholischer Getränke, wird im Darm aufgenommen. Er gelangt mit dem Blut ins Gehirn und in die Zellen. Dort hat er je nach Menge einen anregenden oder dämpfenden Effekt. Aber egal wie die Wirkung ist: Bei jedem Rausch sterben Hirnzellen ab.

Bei Max müssen das einige gewesen sein. Nur langsam kehrt die Erinnerung an den vergangenen Abend zurück. Sie waren im „Tunnel“, seiner Stammkneipe gleich um die Ecke. Was hat er überhaupt getrunken? Drei, höchstens vier Gläser Wein. Da hat er sich noch gut gefühlt. Klar, er war ein bisschen angeheitert, aber sonst war alles in Ordnung. Wahrscheinlich kommt dieser elende Kater von den zwei Jacky-Cola, die Sven dann noch spendiert hat.

Das kann die Ursache sein. „Außer Ethanol enthalten alkoholische Getränke noch Spuren von Fuselölen und Methanol“, erklärt Kubin. Sie sorgen für den guten Geschmack – aber leider auch für heftige Kopfschmerzen. Im Verhältnis zu Ethanol ist Methanol wesentlich schädlicher. Beim Abbau entsteht Acetaldehyd, das als Kopfschmerz-Verursacher gilt. Wie letztlich der Schmerz entsteht, ist noch nicht völlig geklärt. Man nimmt an, dass Acetaldehyd eine di-



rekte Erweiterung der Hirngefäße und dadurch Kopfschmerzen auslöst. Möglich ist auch, dass es eine Verschiebung von Calcium aus der Zelle ins Gewebe verursacht. Folge: Die Spannung der Blutgefäßmuskulatur lässt nach, der Kopf schmerzt.

Fest steht: Die Brummschädel-Gefahr wächst, wenn man Getränke mit hohem Methanol-Anteil, wie Brandy, Rotwein, Rum oder Whisky konsumiert. Und noch etwas ist sicher: Einen üblen Rausch riskiert, wer verschiedene Alkoholika durcheinander trinkt. Denn gerade Hochprozentiges enthält langkettige Alkohole, die vom Darm sehr schnell aufgenommen werden. Methanol dagegen bleibt bis zu drei Stunden im Darm, bis es ins Blut gelangt. Diese unterschiedlichen Resorptionszeiten machen die Alkoholwirkung unberechenbar und sind schuld, wenn ein kleiner Schwips völlig außer Kontrolle gerät.

Das kann Max nur bestätigen. Sein Kopf fühlt sich an, als würde er gleich platzen. Und ihm ist unendlich schlecht. Diesem Zustand, dem sogenannten „Magen-Katarrh“, verdankt der Kater seinen Namen. Heute weiß man, dass Alkohol nicht nur die Magenschleimhaut reizt und dadurch Sodbrennen und Übelkeit verursacht. Vielmehr beeinflusst er auch das Kleinhirn, und zwar den Teil, der die Gleichgewichtsimpulse vom Ohr koordiniert. Die Folge: Übelkeit und Schwindel, der sich auch im Liegen hartnäckig hält – das bekannte „Karussell-Fahren“. Max hat für diesen Fall seinen speziellen Trick: Wenn er im Bett liegt, stellt er zum Bremsen einen Fuß auf den Boden. Manchmal

WIE KANN MAN DEN KATER KURIEREN?

- ✓ Zwei Tabletten Aspirin und wieder ins Bett legen.
- ✓ Bloody Mary: Wodka, Tabasco, Tomatensaft und notfalls noch ein Ei.
- ✓ Reichlich Mineralwasser, Kamillen- oder Fencheltee.
- ✓ Vorsicht mit Kaffee oder Cola: Beides bringt zwar den Kreislauf in Schwung, fördert aber auch die Urinausscheidung.
- ✓ Spaziergang von drei bis vier Kilometern Länge.
- ✓ Kurze Saunagänge.
- ✓ Rollmops, Essiggurken und Fleischbrühe gleichen den Mineralienverlust aus.
- ✓ Honig oder Fruchtsäfte beschleunigen durch ihren hohen Fruchtzuckergehalt den Abbau von Alkohol.

WIE KANN MAN DEM KATER VORBEUGEN?

- ✓ Vor dem Feiern eine fette Mahlzeit: Dadurch wird die Alkoholaufnahme im Darm verzögert.
- ✓ Möglichst nicht rauchen, denn der zusätzliche Giftstoff verstärkt den Kater.
- ✓ Nicht durcheinander trinken.
- ✓ Zwischendurch immer wieder Mineralwasser oder Limonade trinken.
- ✓ Auf hochprozentige Alkoholika verzichten.
- ✓ Nicht gleichzeitig mit Alkohol etwas Warmes, Zuckerreiches oder Kohlensäurehaltiges trinken, denn dadurch wird der Alkohol besonders schnell ins Blut aufgenommen.
- ✓ Am Abend vorher Elektrolyte einnehmen (gibt es in Tabletten- oder Pulverform).
- ✓ Alkohol nicht mit Energy-Drinks mischen. Sie belasten den Körper beim Alkoholabbau.
- ✓ Gute Weine mit geringem Anteil an Zusatzstoffen trinken.

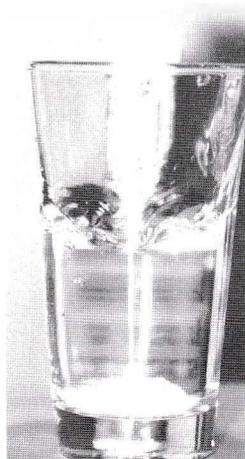
klappt es.

Heute hat er geschlafen wie ein Toter – oder wie ein Narkotisierter. Denn Alkohol kann man mit einem Narkosemittel vergleichen. Nicht umsonst haben sich die Menschen früher einen Rausch angetrunken, bevor sie unters Messer kamen. Ob die am nächsten Tag auch diesen fürchtbaren Durst hatten? Max jedenfalls ist davon aufgewacht. Seine Kehle ist knochentrocken, die Zunge klebt fast am Gaumen.

Der „Nachdurst“ entsteht, weil Alkohol dem Körper Flüssigkeit und Salz entzieht. Da die Blutgefäße erweitert werden, nimmt die Durchblutung der Nieren und die Urinausscheidung zu. Flüssigkeits- und Elektrolytverluste verursachen Kreislaufprobleme und Schlappeheit. Sie bewirken auch, dass viele trotz Übelkeit Heißhunger auf Rollmops oder Essiggurken verspüren.

Allein bei der Vorstellung sträuben sich bei Max die Haare. Er gehört zu einer anderen Kategorie von Kater-Kranken: Bis seine Leber mit seiner Alkoholsünde fertig ist, bleibt er mit Kamillentee und Zwieback im Bett.

Ulsin Jenrich



„Deutschlands beste Journalistenzeitschrift“

Kress online über MediumMagazin



Jeder kann sich irren. Bilden Sie sich selbst ein Urteil – mit einem kostenlosen Probeheft.

Fax 0043 / 6225 / 2700-44
eMail: vertrieb@oberauer.com

Nur keine Tipp-Fehler

Die Probleme mit der Höhe des Trinkgeldes sind ungefähr genauso alt wie...
Ja, wie alt eigentlich?



Die Bedeutung des Trinkgeldes im heutigen Sinne kam erst im 18. Jahrhundert auf, doch der Begriff existiert schon länger.

Bereits im 14. Jahrhundert gab es das „trincgelt“, allerdings war hier weniger von einer zusätzlichen Bezahlung, sondern von der Zechschuld die Rede. Laut einer Schöpfungssatzung jener Zeit wurde beispielsweise derjenige mit drei Schlägen bestraft, der den Wirt um sein „trincgelt“ bringen wollte.

Später wandelte sich die Bedeutung: Das Trinkgeld war nun Ausdruck für die Getränkesteuer, die im 15. Jahrhundert auf Bier, Schnaps und Wein erhoben wurde. Erst um 1700 wurde Trinkgeld mit einer Belohnung verbunden, allerdings wurde der freiwillige Zuschlag nur bei Ablieferung oder Abrechnung auftragener Arbeiten gewährt. Trinkgeld im Wirtshaus war also noch nicht üblich. Trotzdem schien es vielen Männern mehr als unangenehm zu sein, nach ein paar Talern zusätzlich zu bitten. Deswegen wurde das Trinkgeld zu dieser Zeit gern im Namen weiblicher Angehöriger gefordert.

Der Begriff „Trinkgeld“ wurde im 18. Jahrhundert aber auch häufig in negativen Zusammenhängen ver-

INTERNATIONALE TRINKGELDER AUF EINEN BLICK				
Reiseland	Taxi	Restaurant	Kofferträger	Zimmermädchen
Dänemark	unüblich	5%	unüblich	unüblich
Deutschland	10%	10-15%	2-5 DM	2-5 DM
Frankreich	unüblich	20-50 FF	20 FF	10-20 FF
Griechenland	aufrunden auf Zehn	5-7%	300-500 Drm	500-1000 Drm
Großbritannien	unüblich	5-10%	1/2 Pfund	1 Pfund pro Tag
Italien	aufrunden auf Tsd.	5 000 - 20 000 L	2 000 - 10 000 L	3 000 - 10 000 L
Österreich	10-15%	10-15%	10-20 ÖS	10-20 ÖS
Schweiz	aufrunden	aufrunden	bis 5 SF	1,50 SF pro Tag
Spanien	aufrunden auf Hdt.	aufrunden auf Hdt.	100 Pta	100 Pta pro Tag
Tschechien	aufrunden auf Zehn	aufrunden auf Zehn	5 CZK	5-10 CZK
Türkei	aufrunden	10%	20.000-100.000 L	50.000 L
Ungarn	5-10%	aufrunden	50 Fr	50 Fr
USA	10-20%	10-15%	1-2 \$ pro Gepäckst.	1-2 \$ pro Tag

wendet. Um 1730 gab es beispielsweise das Sprichwort „Ich wills gewisslich noch erleben, der Henker wird dir Trinkgeld geben“, was heißt, dass der Angesprochene noch seine gerechte Strafe bekommen wird. Auch die Schwaben haben Mitte des 18. Jahrhunderts dem Trinkgeld ihre eigene Bedeutung gegeben: Wenn zwei nichts miteinander zu tun haben wollten, sagte man: „Mit dem möcht i's Trinkgeld au nit teile.“

Heute wirft das Wort neue Fragen auf: „Wieviel Trinkgeld gebe ich? Wer erwartet Trinkgeld?“ Die richtige Höhe abzumessen, ist schon in der Heimat schwer. Vollständig zur Gratwanderung wird dies aber bei Aufenthalte im Ausland. Schließlich gibt es Kulturen, in denen ein 20-prozentiger Aufschlag nicht ungewöhnlich ist. In anderen Ländern wird die Spende dagegen wie ein unsittlicher Antrag aufgenommen.

Vorsicht ist etwa in den fernöstlichen Ländern China und Japan angebracht, warnt der in Bonn erscheinende Informationsdienst „Stil & Etikette“. Ein Trinkgeld gilt dort in vielen Fällen noch immer als Beleidigung. In international ausgerichteten Hotels hat sich das zwar geändert, dennoch sollte das Trinkgeld in China immer diskret und nie vor den Augen anderer überreicht werden.

Wer in Japan Dankbarkeit ausdrücken will, greift im Zweifelsfall zu einem Geschenk. In Hongkong und Thailand ist solch asiatische Zurückhaltung dagegen unbekannt.

Auch in den USA kennt man keine Bescheidenheit beim Einstreichen von Trinkgeldern. Dort ist das Grundgehalt des Bedienungspersonals so niedrig, dass ein Extra in Höhe von 15 bis 20 Prozent geradezu erwartet wird. Viele Restaurants sind dazu übergegangen, das als „Tip“ bekannte Trinkgeld auf die Rechnung zu setzen. Ähnlich wie in den USA wird das Trinkgeld in Kanada und Mexiko gehandhabt. In australischen

Restaurants genügen zehn Prozent.

Auch in islamischen Ländern sollte das Trinkgeld großzügig ausgeschüttet werden. So wird in Marokko, Ägypten oder in der Türkei in Restaurants mit einem Obolus von zehn bis 15 Prozent gerechnet. Auch bei kleineren Handreichungen sollten Reisende Großzügigkeit walten lassen. Wer allerdings schon nach einer bloßen Auskunft die Börse zückt, kann nach Angaben von „Stil & Etikette“ sein Gegenüber kränken. In solchen Fällen ist ein Geschenk angebracht, wie etwa eine Zigarette.

In Europa existiert offensichtlich ein Süd-Nord-Gefälle: Während in Italien und Griechenland ein Trinkgeld von zehn bis 15 Prozent, in Spanien sogar von 15 bis 20 Prozent üblich ist, herrscht in Skandinavien Sparsamkeit: In den Restaurants reichen Aufschläge von fünf Prozent, in Island sind Trinkgelder unüblich.

Eigene Gesetze gelten auf dem Meer. Auf Kreuzfahrten ist für Trinkgelder in der Regel ein höheres Budget einzukalkulieren als in der bodenständigen Hotellerie. Manche Reedereien erleichtern ihren Passagieren die Vergabe, indem sie Briefumschläge austeilten und in einer dazu-

gehörigen Bedienungsanleitung Empfehlungen für die Höhe des Trinkgeldes aussprechen.

Doch es gibt auch Reeder, die einen völlig anderen Kurs einschlagen. So hat das Clubschiff „Aida“ mit der kostspieligen Kollekte endgültig Schluss gemacht und weist ausdrücklich darauf hin, dass sich der Fahrpreis inklusive Trinkgeld versteht. *Claudia Stegmann*

Überall vorteilhaft!

Der Shop mit dem ganzen Angebot:
Eichstätter Handy-Insel
 Buchtal 10 - Eichstätt
 Telefon 08421 - 90 40 80
 info@handfernsprecher.de
 www.handfernsprecher.de

D1 D2 e-plus

ABC Spiele
 Für n
 Trinkgeld?
 Nicht ganz!
Systeme Service

Arne Bladt Computersysteme
 Buchtal 10 - 85072 Eichstätt
 Tel: 08421/904084
 e-mail: abc_ei@yahoo.de
 www.abc-computersysteme.de

Teekultur

Es soll Leute geben, die beim Wort Tee an einen kleinen Beutel denken. Oder an Fieber, durchgeschwitzte Betten und Kamillenaufguss. Nachdem Sie diese Seiten gelesen haben, werden Sie das Getränk von einer ganz anderen Seite sehen, verspricht Stefanie Kittl.

Geschichte

Die Herkunft des Tees ist nicht geklärt. China und Indien streiten sich auch heute noch darüber, wer von ihnen dieses Getränk erfunden hat. Und beide Länder haben Legenden parat, die ihre Ansichten wunderbar belegen. Noch heute erzählen die Inder ihren Kindern vom indischen Königssohn Bodhidharma, der beim Meditieren immer einschlief. Voll Scham über seinen schwachen Willen griff er zu drastischen Methoden: Er schnitt sich die Augenlider ab. Sie fielen auf den Boden und schlugen Wurzeln. Daraus wuchs der erste Teestrauch mit saftig grünen Blättern. Bodhidharma kostete davon und fühlte sich so frisch wie nie zuvor.

„Realistischer“ ist wohl die chinesische Version: Vor 5 000 Jahren regierte in China der berühmte Kaiser und Hobby-Wissenschaftler Shen Nung. Dieser legte sehr viel Wert auf Hygiene und pflegte nur abgekochtes Wasser zu trinken. Eines Tages wehte der Wind ein paar trockene Blättchen eines nahegelegenen Strauches in das kochende Wasser, und sie färbten es goldbraun. Der Kaiser testete zögernd die Flüssigkeit – und von nun an gab es statt Wasser das neue Getränk zu trinken. Der Tee war entdeckt. Was Shen Nung daran begeisterte?

Meinungen

- „Tee weckt den guten Geist und weise Gedanken. Er erfrischt das Gemüt. Bist du niedergeschlagen, so wird Tee dich ermuntern.“
Shen Nung (2737-2679 v. Chr.), chinesischer Kaiser
- „Ich bin ein hartgesottener, schamloser Teetrinker, der sich mit Tee den Abend verschönert, beim Tee um Mitternacht Trost sucht und mit Tee den Morgen begrüßt.“
Samuel Johnson (1704-1784), englischer Schriftsteller
- „Für unsere Soldaten ist Tee wichtiger als Munition.“
Winston Churchill (1874-1965), britischer Premierminister
- „Die Männer verlieren durch seinen Genuss die Gestalt und Wohlbildung, die Frauen ihre Schönheit.“
Jonas Hanway (1712-1786), englischer Geschäftsmann
- „Tee kommt mir vor wie Heu und Mist, mon Dieu...“
Liselotte von der Pfalz (1652-1722)



Wundermittel

Grüner Tee

Der Grüntee kommt in Deutschland wieder in Mode. Aus gutem Grund: Durch den Inhaltsstoff Tannin altern die Körperzellen wesentlich langsamer. Bestimmte Substanzen helfen, krebsauslösende Prozesse zu verhindern.

Rotbuschtee

Der Rotbuschtee – auch Rooibusch- oder Rooibostee genannt – ist in Südafrika heiß begehrt. Er schmeckt nicht nur gut, sondern hilft auch notorisch Gestressten. Da er kein Koffein enthält, wirkt er entspannend und beruhigend – ideal bei Schlafstörungen und Verspannungen. Bei regelmäßigem Genuss lassen seine Wirkstoffe Kupfer, Eisen und Vitamin C Haare und Nägel in neuem Glanz erstrahlen.

Matetee

Heimat des Matebaums ist Brasilien. Schon seit Jahrzehnten schätzen die Indios den magischen „Kraftspender“. Er hilft dabei, Erschöpfung und Hitze zu überwinden und gilt als Appetitzügler – das ideale Getränk für Sport und Diäten.

Lapachotee

Schon die südamerikanischen Urvölker benutzten die Rinde des Lapachobaumes als Arznei. Der Lapachotee wird mittlerweile auch in Europa als wahres Wundermittel gepriesen. Bei regelmäßiger Anwendung stärkt er das Immunsystem, seine Substanzen haben antibakterielle Wirkung. Allergien werden gemildert. Der Aufguss wirkt außerdem schmerzstillend und blutdrucksenkend.

Tipps

Für Einsteiger:

- Nehmen Sie weniger Tee und lassen ihn länger ziehen, so hat er eine beruhigende Wirkung.
- Nehmen Sie mehr Tee und lassen ihn nur kurz ziehen, wirkt er belebend.

Für Fortgeschrittene:

- Tee soll niemals mit Metall in Berührung kommen. Teesiebe aus Bambus sind zu empfehlen.
- Benutzen Sie zwei Kannen. Lösen Tee in die Aufgusskanne geben, ziehen lassen und durch ein Sieb in die eigentliche Kanne gießen. So können sich die Teeblätter besser entfalten.

Für Fanatiker:

- Im Jahre 1790 v. Chr. veröffentlichte Lu-Yün ein Werk, das für Jahrhunderte zur „Teebibel“ in Japan und China avancierte. Sein Tipp, wie man gute Teeblätter erkennt: „Die besten Blätter des Tees müssen gefaltet sein wie die ledernen Stiefel der tartarischen Reiter, sich kräuseln wie die Wamme eines mächtigen Büffels, leuchten wie ein vom Zephyrhauch bewegter See, einen Duft entfalten wie die aufsteigenden Nebel aus einer einsamen Bergschlucht und saftig und weich wie die von feinem Regen erfrischte Erde...“
- Lu-Yün rät: „Trinken Sie Tee, wenn es leise regnet, wenn die Kinder in der Schule sind, mit netten Freunden und schönen Liebchen...“

Rezept

Altenglischer Teepunsch:

Zutaten: Sieben Teelöffel englische Teemischung, ein Liter Wasser, zehn Stück Würfelzucker, eine unbehandelte Orange und Zitrone, Rotwein. Den Würfelzucker an der Schale je einer Orange und Zitrone abreiben und in einem Topf hellgelb rösten. Den Topf von der Kochplatte nehmen und langsam ein Glas Rotwein zum Karamell gießen. Solange erhitzen bis der Zucker sich aufgelöst hat. Nun den restlichen Rotwein hinzufügen und heiß werden lassen. Aus der Teemischung einen starken Tee zubereiten und heiß zum Rotwein mischen.

Bei Bedarf noch etwas nachzuckern. Ideal für kalte Tage!

Richtig trinken

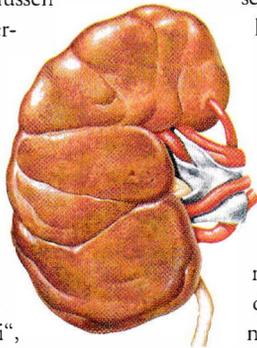
Viele Menschen trinken zu wenig, ohne zu wissen, dass sie damit ihre Gesundheit gefährden.

Die Grundregel lautet: Von Wasser kann man gar nicht genug bekommen.

Der Mensch kann mehrere Wochen ohne feste Nahrung auskommen, ohne Wasser jedoch schwebt er bereits nach zwei bis vier Tagen in Lebensgefahr. Wenn wir nicht genug und nicht das Richtige trinken, hat das nachhaltige Folgen für unseren Körper. Fast alle Deutschen trinken zu wenig. Die meisten nehmen gerade mal 60 bis 80 Prozent der Flüssigkeit auf, die sie benötigen würden.

„Im Extremfall kommt es zu einem Vergiftungszustand“, erklärt Dr. Maria Kovacs, Mitarbeiterin in einer urologischen Praxis in Nürnberg. „Deshalb leisten die Nieren wichtige Säuberungsarbeit im Körper. Permanent wird unser Blut durch sie hindurch gespült und entgiftet.“ Tag für Tag fließen unsere vier bis fünf Liter Körperblut bis zu hundertmal durch die Nieren. Die Nierenrinden säubern es, indem sie wichtige

Produkte wie Zucker und Eiweiß resorbieren und Schadstoffe herausfiltern. So können die stickstoffhaltigen Abbauprodukte wie Harnsäure, Harnstoff und Kreatinin den Körper verlassen. Diese nitrogenhaltigen Substanzen entstehen während des Stoffwechsels und müssen zusammen mit überschüssigen Mineralien ausgeschieden werden. „Doch ist es nicht egal, ob beispielsweise 50 Milligramm Giftstoffe mit einem Liter Flüssigkeit ausgeschieden werden oder mit zwei“, sagt Maria Kovacs.



„Das lässt sich an einem einfachen Beispiel erklären: Wenn jemand puren Essig trinkt, ist der Geschmack nahezu unerträglich und die Säure ätzt Speiseröhre und Magen. Löst er aber die gleiche Menge Essig in einem halben Liter Wasser, kann es ihm sogar schmecken und auch die Speiseröhre und der Magen werden nicht protestieren.“

So ähnlich verhält es sich mit dem Urin. Die Nieren produzieren in Abhängigkeit von der Flüssigkeitszufuhr des Körpers eine variable Menge an Urin pro 24 Stunden, die zusammen mit den herausgefilterten Giftstoffen ausgeschieden wird. Die ernährungsbedingte Menge an Giften im Körper ist jedoch relativ konstant. „Wenn also jemand über Jahre hinweg zu wenig trinkt, produziert sein Körper wenig Urin. Somit sind die Giftstoffe darin ständig hochkonzentriert und es kommt zu einer Langzeitschädigung der Ausscheidungsorgane“, erklärt die Ärztin. „Die Schleimhäute von Nierenbecken, Harnleiter und Harnblase werden geschädigt. Blasen- und Nierenbeckenkrebs sind typische Folgen der chronischen Reizung durch zu konzentrierten Urin.“

„Mineralwasser ist nach wie vor das Beste für die Flüssigkeitsdeckung“, sagt Bianca Arendt, Diplom-Ökotrophologin aus Bonn.

Es ist im Vergleich zum Leitungswasser gesünder, weil es wertvolle Mi-

neralstoffe wie Calcium, Kalium oder Magnesium enthält, die der Körper braucht. „Fruchtsaftchorlen sind so gesund, weil durch den enthaltenen Zucker die Mineralstoffe aus dem Wasser besser aufgenommen werden können“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Eine Apfelschorle sei gerade nach dem Sport das optimale Getränk. Mit Limos und gezuckerten Säften, die reichlich Kalorien enthalten, tun wir unserem Körper jedoch nichts Gutes.

Natürlich können wir nicht nur Wasser trinken. Jedoch sollte man darauf achten, nur eine begrenzte Menge wasserziehender Flüssigkeiten zu sich zu nehmen. „Zwei Tassen Kaffee am Tag sind kein Problem“, sagt Bianca Arendt, „nur dürfen diese zwei Tassen nicht zum täglichen Getränkepensum gezählt werden.“

Die ideale tägliche Flüssigkeitszufuhr ist abhängig vom Alter. Koffeinhaltige Getränke werden nicht mit eingerechnet. Denn Kaffee hat durch das darin enthaltene Koffein, ebenso wie Cola, eine wasserziehende Wirkung. Gleiches gilt für grünen und schwarzen Tee, die Theofillin enthalten. Koffein und Theofillin bewir-

ken die Erhöhung des Blutdrucks, was wiederum harnausschwemmend wirkt. Wenn wir nun nicht zusätzlich noch genug Wasser trinken, verliert der Körper zu viel Flüssigkeit und trocknet aus.

Bestimmte Trinkgewohnheiten, wie etwa regelmäßiger Alkoholkonsum, bergen sogar Krebsgefahren. „Alkohol ist ein großes Problem. Die Menschen trinken einfach zu viel davon“, sagt Bianca Arendt. Und das meistens, ohne es zu wissen. Man muss kein Alkoholiker sein, um zu viel Alkohol zu trinken. Der Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist schnell überschritten. Dieser beträgt maximal 20 Gramm Alkohol für Männer und zehn Gramm für Frauen pro Tag. Das bedeutet für eine Frau höchstens ein kleines Glas Bier (200 ml) oder ein halbes Gläschen Wein (100 ml) am Tag, für Männer das Doppelte.

„Frauen, die täglich mehr als zehn Gramm Alkohol trinken, haben ein erhöhtes Brustkrebsrisiko“, sagt Bianca Arendt. Den Zusammenhang von Alkoholkonsum und Brustkrebs haben Studien eindeutig ergeben. Wer also gesund bleiben möchte, sollte Alkohol in Maßen genießen, dafür aber soviel Wasser trinken wie möglich.

Sandra Csapo

SOVIEL WASSER BRAUCHT UNSER KÖRPER JEDEN TAG

Alter	Getränke	Essen	Flüssigkeitsverlust *
SAUGLINGE			
0 bis unter 4 Monate	620 ml	–	60 ml
4 bis unter 12 Monate	400 ml	500 ml	100 ml
KINDER			
1 bis unter 4 Jahre	820 ml	360 ml	130 ml
4 bis unter 7 Jahre	940 ml	480 ml	180 ml
7 bis unter 10 Jahre	970 ml	600 ml	230 ml
10 bis unter 13 Jahre	1170 ml	710 ml	270 ml
13 bis unter 15 Jahre	1330 ml	810 ml	310 ml
JUGENDLICHE			
15 bis unter 19 Jahre	1530 ml	920 ml	350 ml
ERWACHSENE			
19 bis unter 25 Jahre	1470 ml	890 ml	340 ml
25 bis unter 51 Jahre	1410 ml	860 ml	330 ml
51 bis unter 65 Jahre	1230 ml	740 ml	280 ml
65 Jahre und älter	1310 ml	680 ml	260 ml

* Der Flüssigkeitsverlust muss durch weitere Aufnahme von Wasser ausgeglichen werden.

Testen Sie Ihr neu erworbenes Wissen!

Beim Kreuzworträtsel rechts sind Begriffe aus dem Heft zu erraten.

Haben Sie aufmerksam gelesen, schaffen Sie es, ohne nachzusehen?

Das Silbenrätsel unten ist schon ein bisschen schwieriger. Da geht es auch um Allgemeinwissen.

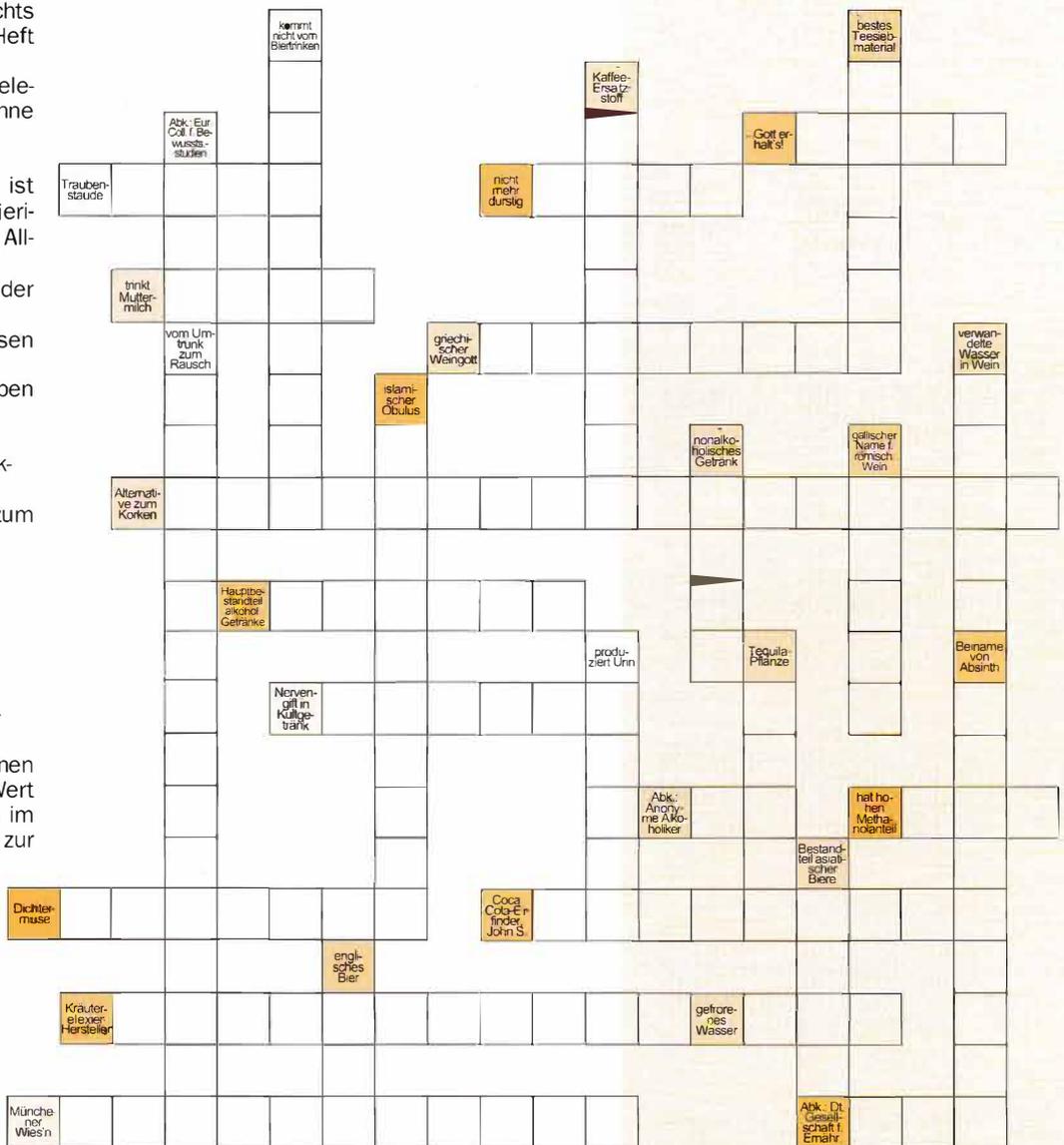
Die ersten Buchstaben der gesuchten Wörter von vorne nach hinten gelesen und die letzten bzw. angegebenen Buchstaben von hinten nach vorne gelesen bilden den Lösungssatz – einen Trinkspruch.

Schicken Sie ihn bis zum 30.6.2001 an:

Redaktion einsteins
Studiengang Journalistik
Ostenstraße 26
85072 Eichstätt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von 50 Mark, einzulösen im Eichstätter „Gasthof zur Trompete“.



aeg - al - back - ca - cha - co - crè
- di - dro - dro - dus - el - ev - fé -
gre - hol - hy - hy - ian - in - jin - ka
- ko - la - le - len - li - me - me - met
- mi - mil - na - ne - ne - net - ni -
nüch - pie - pisch - qui - ra - ry - sa
- sher - te - tee - ten - ten - tern -
the - to - tri - tro - yp

1 Gegenteil von: betrunken

2 Eichelmann, Hipp, Lohmann

3 Absinth erlebte seines im Jahr 2000

4 wassersüchtig (9. Bstb.)

5 mexikanisches Nationalgetränk

6 Bestandteil von Coca Cola

7 Land d. frühen Wein- u. Bierkultur

8 harnschädliche Zigarettengifte

9 Sirup aus Granatäpfeln (6. Bstb.)

10 Markenwasser

11 span. Dessertwein (6. Bstb. = i)

12 franz.: Kaffee m. Sahne (3. Bstb.)

13 Wasserheilkunde (11. Bstb.)

14 nach Abzug der Verpackung

15 Rauschmittel (3. Bstb.)

16 japanische Teemeister

17 Anti-Kater-Getränk