

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 12

Artikel: Lieber ohne Promille
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-914240>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lieber ohne Promille

Bars, die ausschliesslich alkoholfreie Getränke ausschenken, sind gerade «in». Ein ungetrübter Blick auf den Boom der Nüchternheit, feine alkoholfreie Getränke und den Nutzen für unsere Gesundheit.

Text: Andrea Pauli

New York, London, Dublin, Berlin: Wer in den angesagten Metropolen der Welt im Trend sein will, beschwipst sich nicht mehr im Ausgang. Man geht jetzt in die «Sober Bar» («nüchterne Bar»). Besonders die sogenannten Millenials, jene um die Jahrtausendwende geborene Generation, haben offenbar etwas übrig fürs promillefreie Vergnügen. Weniger wegen des Autofahrens oder aufgrund religiöser Gründe, sondern weil man sich nach einem Abend ohne Promille nun mal gesünder, fitter und leistungsfähiger fühlt. Obendrein arbeiten viele Sober Bars nicht nur alkoholfrei, sondern nach Möglichkeit vegan, gluten-, laktose- und zuckerfrei und obendrein «raw», also mit Zutaten, welche nicht über 42 Grad erhitzt und nur minimal verarbeitet wurden. Das entspricht Ernährungskonzepten, die ohnehin gerade hoch im Kurs stehen.

Auf Alkohol zu verzichten, wird also zu einer Frage des Lebensstils. Gleichwohl will man zum Feierabend oder am Wochenende anspruchsvolle Drinks aus kelchförmigen Gläsern vor coolem Bar-Ambiente geniessen – und auf Instagram oder Facebook davon berichten, strahlend frisch statt mit roten Augen.

Dem trägt man auch hierzulande Rechnung: Das «Waldhotel» auf dem Bürgenstock hat die erste alkoholfreie Bar der Schweiz eingerichtet, «Verbena». Sie läuft gut, hört man, der Manager sprach im Februar (also vor den Coronafolgen) in den Medien von der «fünffachen Gästezahl wie bei der Lancierung 2019». Zahlreiche Gastronomen aus der ganzen Schweiz wollten das Konzept bereits vor Ort erkunden.

Alkoholprobleme verstärkt bei Älteren

Nun ist ein solcher Trend noch längst keine gesellschaftliche Kehrtwende. Fakt ist: Noch immer wird zu viel getrunken. Jugendliche «Komasäufer» sorgen regelmässig für Schlagzeilen. Gleich viel Sorge machen sollte einem aber, dass der Missbrauch von Alkohol auch die ältere Bevölkerung betrifft. Sieben Prozent der 65- bis 74-Jährigen in der Schweiz trinken chronisch risikoreich, das ist mehr als in jüngeren Altersgruppen. Selbst moderater Alkoholkonsum kann bei älteren Menschen heikel sein, mahnen Suchtfachstellen. Denn ihr Körper verträgt Alkohol weniger gut, zudem können fatale Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten.

Betrinken sich junge Menschen in «Partystimmung», suchen ältere eher eine Art Zuflucht darin, um sich von Trauer, Sinnkrisen, Einsamkeit und Leere abzulenken. Nicht selten werden auch Schlafstörungen mit Alkohol betäubt.

Dem Suchtfaktor Alkohol mit den angesagten «nüchternen Bars» begegnen zu wollen, ist wohl eine Illusion – Menschen mit Alkoholproblemen brauchen unbedingt fachkundige, individuelle Hilfe.

Geselligkeit auch ohne «Dusel»

Gleichwohl kann der Trend ein wichtiges Signal sein: Genuss und Geselligkeit bedürfen keiner Promillebeigabe. Am deutlichsten zeigt sich das in der Bierbranche. Wurde man vor 40 Jahren noch mitleidig belächelt, wenn man sich ein alkoholfreies Bier bestellte, so ist das Getränk vom Nischenprodukt längst



Ausgang ganz ohne Alkohol?
«Nüchterne Bars» und zunehmend auch Restaurants bieten nicht nur Wasser, sondern haben eine Vielfalt raffinierter promillefreier Getränke im Angebot.

zum Hoffnungsträger der Brauereien geworden. Mittlerweile gibt es in Deutschland rund 500 verschiedene alkoholfreie Marken; der Marktanteil steigt kontinuierlich. Einen Grund dafür sehen Fachleute im rund halb so hohen Kaloriengehalt und sportlich-gesunden Image gegenüber herkömmlichem Bier. Aus dem einst geschmähten «Autofahrerbier» ist ein beliebtes Genussmittel geworden. Auch in der Schweiz: Bei der Brauerei Feldschlösschen in Rheinfelden z.B. nahmen die Umsätze mit alkoholfreiem Bier um 10 Prozent zu. Die Marketing-Experten des Unternehmens erklären sich das mit dem allgemeinen Trend zu einem gesünderen Leben.

Den Spirituosen den Geist ausgetrieben

Wieder modern wurden in den vergangenen Jahren so einige Spirituosen, z.B. Gin. Mancher machte eine regelrechte Wissenschaft daraus, welches Tonic Water zu welcher Ginsorte die perfekte Ergänzung darstellt. Diesen Trend nutzte auch die «Sober»-Fraktion, um dem Geist in der Flasche zwar den Alkohol, nicht jedoch den Genuss auszutreiben. Alkoholfreie Ginvarianten nutzen für ihre Herstellungsverfahren oft Orangen, Zitronen, Ingwer oder auch Pfefferkörner, um an den Originalgeschmack des Wacholderschnapses heranzukommen.


Für alkoholfreien Whisky mischen einige Produzenten Wasser mit allerlei künstlichen Geschmacksstoffen wie Karamell, Vanille, Eichenaroma und anderen

Aromastoffen. Die promillelose Variante von Rum wird zumeist aus Nelken, Grapefruit und Eichenholzaromen zusammengesetzt. Sie eignet sich vorwiegend für alkoholfreie Cocktails und Mixgetränke. Wodka ohne Alkohol wird von ein paar wenigen Herstellern aus Koriander, Gurke und Apfel gemacht. Manche nutzen zusätzlich auch Orangen, um den weichen Geschmack mit einer diskreten Säurenote aufzupeppen.

Promillekiller Vakuum-Extraktion

Vermutlich bleiben alkoholfreie Spirituosen eher Nischenprodukte und wer ohnehin bewusst durchs Leben geht, kann auf solche Surrogate mühelos verzichten. Wie sieht es da beim Wein aus? Eine Erfolgsgeschichte wie die des alkoholfreien Bieres möchten auch die Winzer schreiben und sich so neue Märkte erschliessen.

Nicht, dass das etwas völlig Neues wäre. Der Pionier in Sachen alkoholfreier Wein ist Dr. Carl Jung, Weinhändler und Sohn einer Winzerfamilie aus dem deutschen Rheingau. Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts beschäftigte er sich mit der Produktion alkoholfreien Weines. Ausschlaggebend für ihn war, dass immer mehr Kunden aufgrund gesundheitlicher Probleme dem Wein abschwören mussten. Doch er war davon überzeugt: Wein braucht Geschmack, keinen Alkohol. Inspiriert von Himalaya-Expeditionen, die von schnell siedendem Wasser in extremen Höhen berichteten,



Festliche Anlässe kann man
sehr gut ohne Alkohol feiern:
z.B. mit promillefreien Seccos.



*GN-Redaktionstest: Pfälzer Wein von Bähr
ohne Promille. Unser Fazit: schmeckt fein.
Der trockene Secco wird unser Silvesterknaller!*

gelang ihm 1907 eine bahnbrechende Erfindung: Er entwickelte das Vakuum-Extraktions-Verfahren. Dabei wird dem Wein bei unter 30 Grad der Alkohol schonend entzogen. Mit der Aromarückgewinnung werden die natürlichen Weinaromen aufgefangen. Für sein Verfahren erhielt Dr. Jung das Patent und wurde damit zum Erfinder des alkoholfreien Weines. Seine Produkte waren im Amerika der Prohibition, also während des landesweiten Alkoholverbotes vor 100 Jahren, ein Renner und sorgten für famose Umsätze. Jahrelange Forschung führte zu weiteren Patenten des findigen Weingutes, das seit 1936 in Schloss Boosenburg in Rüdesheim residiert.

Gesundes im Wein erhalten

Heute gibt es, besonders in Deutschland, immer mehr Winzer, die sich mit der Produktion alkoholfreien Weines beschäftigen. Sie möchten gesundheitsbewusste Genussmenschen genauso ansprechen wie Hochleistungssportler. Alkoholfreier Wein soll die soziale und emotionale Komponente des Weinkonsums erhalten, ohne Suchtmittel zu sein. Enthaltbarkeit ohne Entsagung, ist das Versprechen dahinter. Dem Wein nicht nur den Alkohol entziehen, sondern auch seine gesundheitsfördernden Eigenschaften bewahren, ist das grosse Anliegen der Bähr Pfalztraube GmbH in Neustadt an der Weinstrasse. Dort tüftelt man kontinuierlich an der Verbesserung und Verfeinerung zur Herstellung alkoholfreier und entalkoholisierter Weine. Die wertvollen Antioxidanzien will man ebenso erhalten wie die Polyphenole (zuständig für die Senkung der schädlichen Blutfette, Vorbeugung gegen Arterienverkalkung, geringe

Senkung des Blutdrucks und Senkung des Thrombose-risikos). Doch geht das tatsächlich? «Sowohl eigene Proben zur Qualitätssicherung wie auch fremde, unabhängige Laborbefunde belegen, dass nur eine kleine Menge des sogenannten zuckerfreien Extrakts verloren geht. Somit bleiben die gesunden Inhaltsstoffe vorhanden», versichert Geschäftsführer Alexander Bähr.

Die alkoholfreien Weine von Bähr haben einen deutlich geringeren Brennwert, sie liegen zwischen 9 und 21 kcal pro 100 ml. Das Weingut arbeitet ohne zusätzlichen Zucker und kommt mit seinen Produkten dabei sogar in den Bereich ketonischer Getränke mit maximal 4,1 g Zucker pro 100 ml. Da die Weine nach dem Entalkoholisierungsvorgang praktisch restzuckerfrei sind, wird den Produkten anschliessend wieder Traubenmost zugefügt (aber kein Zucker, Rohrzucker oder ähnliches). Aus diesem Most stammt auch die Ascorbinsäure, die auf dem Etikett angegeben werden muss.

Bähr und andere Weingüter stellen auch alkoholfreie Sekte bzw. Seccos her, die bei den Konsumenten auf Zuspruch stossen. Das Pfälzer Weingut durfte sich gerade über den goldenen Preis der DLG-Prämierung für seinen trockenen Secco freuen.

In der Schweiz rückt besonders zu den Festtagen der allseits bekannte «Rimuss» bei den Detailhändlern in Griffnähe. Längst hat er sich vom «Kindersekt» zum geschätzten Apéro-Klassiker mit einem breiten Sortiment entwickelt. Die Bezeichnung «Rimuss» wird vielfach als Gattungsbegriff für ein alkoholfreies Festgetränk verwendet.

Weniger Alkohol, weniger Aroma?

Und wie steht es nun mit dem Geschmack, dem Aroma? Viele Weinliebhaber rümpfen immer noch die Nase über alkoholfreie Weine und bezeichnen sie als «schal». In der Tat wirkt Alkohol – ähnlich wie Fett – als Aromaträger: Er verstärkt Gerüche, mildert bestimmte Geschmacksrichtungen wie z.B. Säure ab und löst den trigeminalen Reiz aus, d.h. er stimuliert den dreigliedrigen Gesichtsnerv (zuständig für Tast- und Temperaturempfinden).

Um möglichst viele Weinaromen in die alkoholfreie Variante «hinüberzuretten», verwenden Winzer gerne besonders aroma- und bouquetreiche Rebsorten wie Riesling, Cabernet Sauvignon, Merlot oder Muskatrollinger. Wichtig ist natürlich auch das Verfahren. Neben dem von Dr. Jung entwickelten und weit verbreiteten Vakuum-Extraktions-Verfahren gibt es weitere Methoden: Die Filtration durch eine spezielle Membran oder das Spinning-Cone-Verfahren, bei dem Wein durch Rotation fast komplett in seine Einzelteile zerlegt und später wieder zusammengefügt werden kann. (In manchen Ländern werden Weine so von Grund auf neu «designt»; die Methode gilt jedoch als umstritten.)

Bei Schaumweinen ohne Volumenprozent kompensiert die Kohlensäure geschmacklich den fehlenden Alkohol sehr gut.

Vielleicht darf man einfach nicht erwarten, dass alkoholfreier Wein genauso schmeckt wie welcher mit «Umdrehungen». Zu diesem Schluss sind auch 30 an einem Forschungsprojekt beteiligte Sensorikexperten gekommen. Sie entwickelten – als Pendant zum klassischen Weinaromenrad (ein Hilfsmittel zur sensorischen Beschreibung von Aromen) – eines für entalkoholisierte Weine. Die 45 identifizierten Aromen werden ganz anders gewichtet als bei alkoholhaltigem Wein. Beispiel Riesling: Nach dem Entzug von Alkohol dominieren nicht mehr die Aromen Apfel, Pfirsich, Quitte u.a., sondern das sogenannte Vegetabile, also grüner Paprika oder grünes Gras.

Die Bähr Pfalztraube GmbH hat sogar einen eigenen Aromakreis entwickelt, um den Geschmack ihrer Weine, Seccos und Getränke auf Traubensaftbasis zu visualisieren. Dafür wurden charakterisierende Aspekte

Alkohol fördert Demenz

Regelmässiger starker Alkoholkonsum ist laut französischen Wissenschaftlern ein entscheidender Faktor bei allen Formen der Demenz, insbesondere bei frühzeitigem Gedächtnisverlust. Die Ergebnisse der landesweiten Beobachtungsstudie, die von 2008 bis 2013 lief, wurden im Fachmagazin «The Lancet Public Health» veröffentlicht. Den Forschern zufolge sind 39 Prozent aller Demenzerkrankungen auf übermässigen Alkoholkonsum zurückzuführen.

identifiziert: Würze, Frucht, Säure, Süsse. Bei Weissweinen und Roséweinen kommt noch das Charakteristikum Blumen hinzu, bei Rotweinen Tannine. Damit lässt sich der zu erwartende Geschmack eines alkoholfreien Weines recht gut erfassen.

Neue Mixturen für abenteuerlustige Gaumen

Wer den traditionellen Alkoholika zur Begleitung eines guten Menüs ohnehin noch nie etwas abgewinnen konnte und stets Wasser präferierte, hat mittlerweile andere gute Optionen. Innovative Restaurants setzen auf selbstkreierte Mixes, die individuell auf jedes Gericht abgestimmt sind. Diese Getränke werden z.B. auf der Basis von geklärtem Gemüse-Apfelsaft, Kombucha oder Molke komponiert und mit Bratfetten oder Kaltauszügen aus Gewürzen in bestimmte Geschmacksrichtungen gelenkt. Daraus ergeben sich ganz neue «Paarungen», welche die Aromen eines Gerichtes verstärken oder sie spannend kontrastieren. Einen neugierigen Versuch ist das allemal wert. ●



Weitere Infos: avogel.ch/alkohol

Tipp: bluecocktailbar.ch
(Initiative Blaues Kreuz Schweiz)