

© des Titels »Die Kunst des gepflegten Besaufens« (978-3-7423-1337-9)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverglag.de>

DIE KUNST DES GEPFLEGTEN BESAUFESENS

Was Dresscodes bedeuten, wie du Sekt von Champagner
unterscheidest und trotz Firmenfeier deinen Job behältst

riva

*Das vorliegende Buch soll auf keinen Fall
zu exzessivem Alkoholkonsum anregen.
Übermäßiger Alkoholkonsum kann verheerende Folgen haben.*





Für Papa. Es tut mir leid, dass ich immer noch nicht in der Lage bin, eine Bierflasche mit einem Feuerzeug zu öffnen. Es liegt nicht an dir. Wirklich.





VORWORT

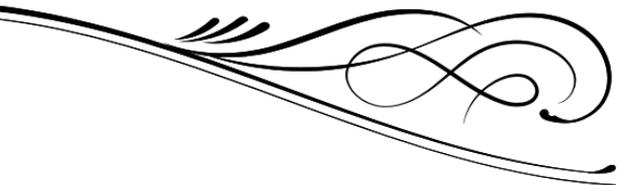
Zunächst: Alkohol ist schädlich. Punkt. Und ja, auch ein kleines Glas. Nicht umsonst sollen Schwangere nicht trinken, sind zahlreiche Unfälle auf Alkoholeinfluss zurückzuführen und gibt es Entzugskliniken.

Warum trinken wir dann? Wahrscheinlich ist es eine Mischung aus Sozialisierung, Traditionen, psychologischen Faktoren, Gruppenzwang und der Tatsache, dass es irgendwie einfach Spaß macht. Den Spaß will dir dieses Buch auch nicht verderben, im Gegenteil: Es soll dir dabei helfen, dich so richtig schön zu amüsieren und dich nicht aus Versehen zum Deppen zu machen.

Natürlich sind hier nicht alle Eventualitäten abgedeckt und oft wirst du denken: »Das sehe ich aber ganz anders!« – und das ist auch okay so, denn Stilempfinden ist subjektiv. Dennoch solltest du in diesem Buch für die meisten Gelegenheiten in deinem Trinkerleben die eine oder andere Empfehlung finden, die dir dabei hilft, mit Stil zu trinken – nicht als Säufer, sondern als Genießer.¹

Prost!

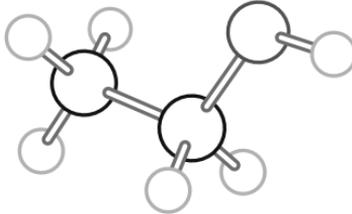
¹ Für die »Kenner« unter euch: Dieses Buch ist weder ein ausführlicher Wein-Guide noch ein Expertene ratgeber für andere Alkoholsorten. Wer also den ganz tiefen Einblick sucht (also ... nicht nur ins Glas), ist hier womöglich falsch. Hier geht es vielmehr darum, den Überblick zu behalten – in jeder Hinsicht!



WAS IST EIGENTLICH DIESER ALKOHOL?

Das Wort Alkohol leitet sich vom alten arabischen Wort *kuhl* ab, das unter anderem durch Destillation gewonnene Substanzen bezeichnet. Mit dem zugehörigen Artikel *al* wird daraus unter spanischem Einfluss *alcohol*. Die Alchimisten übernahmen das Wort und Paracelsus verwendete es im 16. Jahrhundert für die »Essenz des Weines«, Weingeist. Im Laufe der Zeit wurde der Begriff mal weiter, mal enger gefasst. Heute meint er im umgangssprachlichen Gebrauch ganz allgemein: ethanolhaltiges Getränk.

Genau genommen sind »Alkohole« jedoch eine bestimmte Gruppe chemischer Verbindungen. Daher kommen sie auch im Schulunterricht vor – und nicht, weil Chemielehrer auch einmal die Coolen sein wollen. Alkohole sind organische Verbindungen aus einem oder mehreren Kohlenstoffatomen und Hydroxygruppen (die kennst du vielleicht auch als OH-Gruppen). Der Alkohol, von dem wir hier immer reden, ist genau genommen nur einer von vielen verschiedenen Alkoholen und heißt Ethanol. Ethanol sieht so aus:



Ethanol

Also ein bisschen wie ein netter kleiner Dackel. Der Körper sind die Kohlenstoffatome, der Kopf die Hydroxygruppe und Beine und Schwanz Wasserstoffatome. Sieht harmlos aus, ist es aber nicht. Alkohol hat verschiedene negative Wirkungen auf unseren Körper, wovon wir erstmal nicht so viel mitkriegen, weil wir von den positiv wahrgenommenen Auswirkungen auf unser Gehirn abgelenkt sind: Alkohol dämpft Botenstoffe in unserem Gehirn, weshalb weniger Probleme zu uns durchkommen und wir alles so herrlich gedämpft wahrnehmen, er regt die Produktion von Glückshormonen an, entspannt und enthemmt uns.



Je nachdem, wie viel Alkohol du im Blut hast, passiert etwas mit dir:

-
- | | |
|---|---|
| 0,3 Promille | Du siehst nicht mehr so bombig, deine Aufmerksamkeit sowie deine Konzentration sind eingeschränkt. Zudem wirst du viel risikofreudiger. |
| <hr/> | |
| 0,5 Promille | Für Kleinkinder ist dieser Bereich bereits lebensgefährlich. Natürlich zischen die noch kein Bierchen, aber du merkst, dass Alkohol als Gift nicht ganz ohne ist. |
| <hr/> | |
| 0,8 Promille | Du siehst nun sehr viel schlechter als sonst, nämlich um bis zu 25 Prozent weniger. Möglicherweise hast du Gleichgewichtsstörungen. Du bist zudem enthemmt und überschätzt dich selbst – das ist der Bereich, ab dem du darüber nachdenkst, halb nackt auf dem Tresen zu tanzen. Da das hier ja ein Ratgeber ist: Tu das nie! Unter keinen Umständen! |
| <hr/> | |
| 1 Promille | Ab jetzt kommen noch Verwirrtheit und Sprechstörungen hinzu. Du lallst aber nicht nur Blödsinn, sondern findest zudem den Weg zum Klo und auch sonst wohin nicht mehr so gut. Deine Aggressionsbereitschaft steigt. |
| <hr/> | |
| 2 Promille
(Betäubungs-
stadium) | Ab diesem Wert reagierst du kaum noch auf äußere Einflüsse, wirst dich wahrscheinlich erbrechen und deine Muskeln werden schlaff. |
| <hr/> | |
| Darüber
(ab 3 Promille:
Lähmungs-
stadium) | Spätestens jetzt bist du reif für das Krankenhaus. Als Folge des Alkoholkonsums könntest du nun unterkühlt sein, kaum noch Reflexe haben, Gedächtnisverlust erleiden und im letzten Schritt sogar an Atemstillstand sterben. |
-



Bei Menschen, die regelmäßigen Alkoholkonsum gewöhnt sind, verschieben sich die Grenzen mitunter nach oben. In dem Fall ist es aber bereits sehr wahrscheinlich, dass sie alkoholkrank sind. So weit soll es bei dir nicht kommen. In diesem Buch lernst du schließlich, dich gepflegt zu betrinken. Und dazu gehört, dass du die Stadien ab 1 Promille nur vom Hörensagen kennst.

Doch nun ist Schluss mit dem Miesmachen und es geht los zum Ursprung allen Übels ... Spaßes! Spaßes, meine ich.



EXKURS: ALKOHOLSUCHT

In diesem Buch geht es um gepflegtes Besaufen. Dabei soll nicht ganz außer Acht gelassen werden, dass der Akt des Besaufens so gepflegt sein kann, wie er will – Alkohol bleibt dennoch eine Droge und kann unter Umständen ein ganzes Leben versauen. Zum Beispiel, wenn man in eine Alkoholsucht gerät. Das hat dann wenig mit Charakterschwäche zu tun, denn es ist eine handfeste Krankheit. Betroffenen kann nur geholfen werden, wenn sie bereit sind, sich diese Krankheit einzugestehen. Hier findest du ein paar Warnzeichen, auf die du nicht nur bei dir selbst, sondern auch in deinem Umfeld achten solltest:

- Ein starkes Verlangen nach Alkohol, zunächst nur in bestimmten Situationen, dann auch ganz generell
- Toleranz gegenüber immer höheren Mengen Alkohol
- Entzugserscheinungen, wenn kein oder weniger Alkohol getrunken wird
- Alkohol spielt eine immer größere Rolle im Alltag, Verzicht auf andere Hobbys oder Tätigkeiten
- Zunehmender Kontrollverlust über Häufigkeit und Menge des Konsums

Trinken wider besseren Wissens: Man weiß, wie schädlich es ist, dass die Familie, das Sozialleben, der Job oder der eigene Körper darunter leiden, kann aber nicht aufhören

Einen Selbsttest und weitere Informationen findest du unter anderem unter: www.kenn-dein-limit.de.



EINMAL DURCHS REGAL

BIER

Bevor wir zur Königsdisziplin »Wein« kommen, soll es hier zunächst um DAS Standardgetränk überhaupt gehen: Bier. Bier hat es tatsächlich geschafft, sich von grauer Vorzeit an (aka das Alte Ägypten) bis in die Moderne hinein einen Platz im Regal zu sichern und in so gut wie allen gesellschaftlichen Kreisen etabliert zu sein.

»Ja, aber – was bitte kann man denn bei Bier falsch machen?«

Oh, eine ganze Menge.



Bier-Geschichte zum Angeben

Kommen wir zunächst zum Ursprung des Bieres. Bier ist uralte. Es wird vermutet, dass schon die Alten Ägypter einen Getreidebrei angesetzt haben, der zwar nicht besonders viel mit dem heutigen Getränk zu tun hat, aber als ein Vorläufer des Bieres gelten kann. Ein Aspekt stand dabei immer im Vordergrund: der hohe Nährwert des Gemisches. Auch in mittelalterlichen Klöstern war es damit in der Fastenzeit eine tolle Alternative zur verbotenen festen Nahrung – und der Ursprung großartiger Starkbierfeste.

Im Mittelalter kam noch ein zweiter Aspekt hinzu, der zur Popularität von Bier beitrug: Mit dem Ausbreiten der Pest wurde es mehr und mehr zu einer sicheren Alternative zum oftmals verseuchten Wasser, in dem sich die Krankheitserreger unkontrolliert verbreiten konnten. Anders als Wein war es aufgrund seiner Zusammensetzung auch den weniger wohlhabenden Schichten zugänglich.

Diese Zusammensetzung war allerdings oftmals nicht ganz eindeutig und so wurde vielerorts versucht, den Gewinn aus dem Bierverkauf zu maximieren – bei gleichzeitiger Minimierung des Wareneinsatzes, natürlich. Um diesem Gepensche ein Ende zu bereiten, wurde 1516 das Bayerische Reinheitsgebot erlassen. Laut diesem dürfen im Bier nur die Zutaten Hopfen, Malz, Hefe und Wasser enthalten sein – und das ist bis heute so.



Bier ist nicht gleich Bier

Dass Bier trotz Reinheitsgebot nicht immer gleich schmeckt, wird auch dir schon aufgefallen sein. Wenn nicht, probier' mal ein norddeutsches Jever und direkt danach ein Augustiner aus Bayern – na?

Das folgende Kapitel bietet dir eine ganz grundsätzliche Übersicht über verschiedene Biersorten. Weiter hinten im Buch findest du übrigens zudem erklärt, welches Glas du für die jeweilige Sorte am besten benutzt und zu welcher Gelegenheit du es ausschenken kannst.

Wenn du dich jetzt wunderst, wozu du Gläser brauchst: Natürlich kann man Bier direkt aus der Flasche (komm mir jetzt bitte nicht mit Dosen, die sind wirklich nur bei einem Wanderausflug unter Freunden erlaubt!) trinken, allerdings ist das nicht bei jeder Gelegenheit angebracht. Eine Gartenparty ist flaschentauglich, ebenso ein Grillevent oder eine hippe Afterworkparty – in den meisten anderen Fällen ist jedoch Gläsern der Vorzug zu geben.



EXKURS: DIE SACHE MIT DER HEFE

Bevor es aber in Sachen Bier richtig losgeht, noch kurz ein wichtiges Thema: Im Zusammenhang mit Bier fallen nämlich immer wieder die Begriffe »untergärig« und »obergärig«. Solltest du in ein Gespräch über Bier verwickelt werden, streu diese bitte regelmäßig ein, das klingt an sich schon so, als hättest du wahnsinnig viel Ahnung und wärst nicht nur stark am Glas, sondern könntest dich auch unfassbar kultiviert über dessen Inhalt unterhalten.

»Untergärig« und »obergärig« beziehen sich darauf, was die Hefe während des Gärungsprozesses so treibt. Ganz grundsätzlich sorgt Hefe dafür, dass aus Zucker Kohlendioxid und Ethanol werden. Dabei arbeitet ein Hefeteilchen nicht allein, sondern tut sich mit seinen Kumpels zusammen. Obergärige Hefesorten finden sich gerne in größere Gruppen zusammen – an dieser Hefe-Gang lagert sich dann so viel CO_2 an, dass sie aufgetrieben wird und sich oben auf der Flüssigkeit sammelt. Untergärige Hefesorten hingegen haben es nicht so mit dem Sozialleben, entsprechend weniger CO_2 kann sich anlagern. Die Hefe bleibt am Boden

Welche Temperatur Hefe benötigt, um optimal zu arbeiten, ist auch maßgeblich vom Hefestamm selbst abhängig. Obergärige Sorten haben es lieber schön warm und arbeiten bei höheren Temperaturen als untergärige Sorten. Der Hefestamm ist außerdem am Geschmack des Bieres nicht ganz unbeteiligt – daher überlassen die Brauereien auch, was den Hefestamm angeht, nichts dem Zufall.



Pils

Die heute beliebteste Biersorte in Deutschland. Pils, oder auch Pilsener Bier, ist ein untergäriges Vollbier, das stark gehopft ist und leicht herb schmeckt. Eine besondere Rolle spielt das Brauwasser, das über einen niedrigen Härtegrad verfügen sollte. Zudem mag das Pils keine Wärme, der Brauprozess findet bei niedrigen Temperaturen statt, weshalb es auch ein ziemlich junges Bier ist – erst im 19. Jahrhundert ermöglichte die Erfindung der industriellen Kühlung (und die Entsendung eines bayerischen Braumeisters in die Stadt Pilsen) eine Produktion im großen Stil.

Helles

Das vor allem in Bayern beliebte »Helle« ist ein helles Lagerbier und etwas weniger stark gehopft als ein Pils, wodurch es weniger herb und oft sogar etwas süßlich schmeckt. Alkoholgehalt und Farbe der beiden Biersorten unterscheiden sich kaum. Ähnlich wie das Export wurde Lager für ebendiese Verwendung produziert. In den kalten Wintern der Bergregionen konnte das Bier unter optimalen Bedingungen gebraut und über den Sommer unterirdisch gelagert werden. Stand ein Transport bevor, wurde das Bier damals stärker gebraut und erst am Zielort mit Wasser verdünnt.

Dunkles

Das dunkle Lagerbier unterscheidet sich vor allem in seinem Malzgehalt von mindestens 50 Prozent vom Hellen. Dadurch sieht es nicht nur dunkler aus, sondern schmeckt auch – Überraschung – deutlich malziger.