

Hilary Sheinbaum

NÜCHTERN

Die Challenge



So bleibst du 30 Tage lang **alkoholfrei**
und genießt das Leben trotzdem
in vollen Zügen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 bei Harper Design An Imprint of HarperCollinsPublishers unter dem Titel *The Dry Challenge*. Copyright © 2020 by Hilary Sheinbaum. Published by Arrangement with Hilary Sheinbaum. All rights reserved.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martin Bauer

Redaktion: Elena Bruns

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0394-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-777-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-778-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für Alejandro

**Danke, dass du die Wette eingegangen bist ...,
dass du deinen Teil der Wette erfüllt hast und, äh, dass
du ein toller Freund bist.**

Vorwort

2015 stand ich neben mir. Ich war irgendwie verwirrt, nervös, mir war schwindelig und einfach nicht gut. Eigentlich hatte ich immer versucht, gesund zu leben, doch in dieser Phase meines Lebens schien das irgendwie unter den Tisch gefallen zu sein. Ich rannte von einer Arztpraxis zur nächsten, bis wir die Ursache endlich fanden: massiven Vitaminmangel. Nachdem ich den Ursprung meiner Probleme gefunden hatte, konnte ich den Pfad der Genesung einschlagen, der mich letztlich dazu brachte, noch stärker auf meine Gesundheit zu achten.

Jetzt fragst du dich vielleicht, was das alles mit einem trockenen Januar zu tun hat. Zweierlei: Ich bin New Yorkerin, lebe seit mehr als zehn Jahren in der Stadt und habe einen kulinarischen Hintergrund. Was diese zwei Dinge gemeinsam haben: Alkohol. Ja, Alkohol. In unserer Gesellschaft, gerade in geschäftigen Städten, steht Alkohol oft im Zentrum aller sozialen Aktivitäten. Wer wüsste das besser als ich? Alkohol ist der Mittelpunkt des New Yorker Sozial- und Nachtlebens. Er ist allgegenwärtig, und es wird fast schon erwartet, dass man trinkt, und sei es nur einen perfekten Cocktail in einem Sternerestaurant in Greenwich Village.

Für jemanden wie mich, der sehr auf seine Gesundheit achtet, schien ein trockener Januar eine wunderbare Gelegenheit, mal eine Zeit lang nüchtern zu bleiben. Ein Freund hatte mir von der Challenge erzählt, und mich reizte das Potenzial, meinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Ich beschloss, mich der Herausforderung zu stellen und zu schauen, wie das meinen Heilungsprozess beeinflusste und soziale Interaktionen veränderte.

Dabei trinke ich gar nicht viel Alkohol; mir schmeckt nur ein guter Tequila on the rocks, wenn ich mit Freundinnen und Freunden zu Abend esse. Es fühlte sich ganz selbstverständlich an, in Gesellschaft etwas zu trinken, doch das veränderte sich, nachdem ich mich dieser Herausforderung gestellt hatte. Es war, na ja, seltsam. Es fühlte sich merkwürdig an, nach einem langen Arbeitstag kein Glas Wein zu bestellen oder

nicht vorzuschlagen: »Gehen wir doch auf ein paar Drinks!« Anfangs wunderten sich viele meiner Freundinnen und Freunde und fragten nach, aber die meisten unterstützten mich in meinem Vorhaben. Es fühlte sich befreiend an, dass ich keinen Alkohol brauchte, um mich mit anderen amüsieren zu können. Ich hatte das Gefühl, all die anderen Maßnahmen zu unterstützen, die ich zur Genesung meines Körpers bereits ergriffen hatte. Meine Haut strahlte, ich hatte seit Ewigkeiten nicht mehr so viel Energie gehabt. Ich konnte besser schlafen und klarer denken. Der trockene Januar wurde zu einem weiteren Werkzeug, mit dem ich an meiner Gesundheit basteln konnte.

Meine Freundin Hilary Sheinbaum schildert in diesem Buch perfekt den trockenen Januar mit all seinen Besonderheiten. Ich kenne Hilary als Autorin, Journalistin, Wellnessfan und allgemein bodenständigen Menschen. Ich habe noch nie eine so eingängige Mischung aus How-to-Anleitung und persönlichem Erfahrungsbericht gelesen wie ihren. Hilary zeigt Schritt für Schritt, wie man einen trockenen Januar schafft, und erzählt uns, wie es ihr ging – was eine tolle Unterstützung bei deinem eigenen Versuch ist. Sie beantwortet alle nur denkbaren Fragen zum Vorher, Mittendrin und Hinterher und verschafft uns einen Einblick in ihre eigenen Schwierigkeiten während ihres trockenen Monats. Hilary beantwortet nicht nur all deine Fragen, sie gibt dir auch das Gefühl, sie stehe dir als Freundin in diesem möglicherweise schwierigen Monat bei (insbesondere dann, wenn deine echten Freundinnen und Freunde nicht bereit sind, auf ein Glas Pinot Noir zu verzichten).

Lo Bosworth, Gründerin und CEO von *Love Wellness*

Einleitung

Auf dem Trockenen sitzen gelassen



Das erste Mal erfuhr ich vom Dry January (trockenen Januar) – dem Vorhaben, einen ganzen Monat freiwillig auf Alkohol jeder Art zu verzichten – von einem meiner Freunde, Alejandro (alias Al). Wir kennen uns seit Winter 2014, als ihn jemand zu einer Party bei mir in New York mitbrachte. Al hatte als Gastgeschenk eine Flasche Wodka dabei (danke, Kumpel!). Springen wir jetzt in den Dezember 2016, jenen Monat alkoholseiger Feiern und Festtage, feuchtfröhlicher Treffen mit Kolleginnen und Kollegen und unnötig vieler langer Nächte. Ich traf mich mit Al auf ein gemütliches Abendessen zum Plaudern. Beim Sushi erzählte er mir von einem Freund, der gelobt hatte, den nächsten Monat nichts zu trinken. Ich fiel fast vom Stuhl. Ich bin mir ziemlich sicher, dass das Nigiri zwischen den Stäbchen auf halbem Weg zum Mund in der Luft verharrete und mir die Kinnlade herunterklappte.

»Warum?«

Al erklärte es mir. Schon im Vorjahr hatte dieser Freund einen vollen Monat auf jede Form von Alkohol verzichtet (»Hut ab«, dachte ich mir). Dieser Freund hatte die Herausforderung gemeistert und schwärmte unablässig davon, wie toll er sich während und nach seinem trockenen

Januar gefühlt hatte. Jetzt wollte er es wiederholen. Al erwog, sich ihm anzuschließen. »Interessant«, dachte ich mir. Das war eindeutig ein überlegenswerter Neujahrsvorsatz. Zu jenem Zeitpunkt hatte ich schon Artikel über die verschiedensten Themen veröffentlicht, hauptsächlich aber schrieb ich über Essen und Trinken; über Köche und Restaurants, Barkeeper:innen, Bars und natürlich Cocktails. Ich fand, dass ich es mit dem Trinken nicht übertrieb – vielleicht zweimal die Woche zwei Drinks –, aber in meinem Beruf ergaben sich schon viele Gelegenheiten zu, äh, Verkostungen und Vergnügungen mit alkoholischen Getränken (alias »journalistischer Recherche«).

Ein paar Bissen Sashimi und Lachsrollchen später hatte ich den trockenen Januar schon wieder vergessen (ehrlicherweise muss ich zugeben, dass Sushi meine Aufmerksamkeit anzieht wie ein glitzerndes Objekt die einer Elster oder ein Tennisball die eines Golden Retriever ... sei nicht beleidigt, trockener Januar!). Doch eine Woche später, an Silvester 2016, stand ich mit einem Champagnerglas in der Hand da (ohne leckeren Thunfisch in der Nähe, der mich ablenken könnte), aber ohne Idee, was ich mir für das neue Jahr vornehmen könnte. Da fiel mir das Vorhaben von Als Freund ein. Und so schlossen Al und ich per SMS eine Wette ab, während die Uhr auf Mitternacht zuing. Unser Vorhaben? 31 Tage am Stück nüchtern bleiben. Wer zuerst auch nur einen Schluck Bier trank, hatte verloren und musste den Gewinner, die Gewinnerin in ein New Yorker Restaurant dessen Wahl einladen (darunter sternedekorierte Läden wie das Eleven Madison Park, Per Se und Momofuko Ko). Wenn wir beide durchhielten, würden wir uns die Rechnung teilen. Und wenn wir beide scheiterten? Würden wir kein Sternemahl bekommen. »Frohes neues Jahr!«, wünschte ich meinem Freund, als es Mitternacht schlug.

Und schon hatten wir eine Wette laufen. Noch 31 Tage.

Im ersten Jahr fiel mir der trockene Januar eindeutig am schwersten. Erstens war ich völlig unvorbereitet. Ich hatte mich spontan dazu entschlossen (fünf Minuten vor Mitternacht, nach ungewöhnlich viel Champus, schließlich war Silvester). Alles, was ich heute über den trockenen Januar weiß, lernte ich erst später, indem ich mitmachte. Klar, ich holte Ratschläge ein (hilfreiche und weniger gute), doch damals nahmen (zumindest in meinem Umfeld) nur wenige Menschen an diesem kulturellen Phänomen teil. Einige meiner Freundinnen und Freunde waren skeptisch. Andere unterstützten mich. Viele rollten ungläubig (oder genervt oder gleichgültig) mit den Augen. Aber ich hatte AI als Stütze. In unserem Zweierteam war er schließlich meine Hilfstruppe fürs Trockenbleiben, oder etwa nicht? Nun, eine Zeit lang zumindest.

Um es kurz zu machen: AI verlor. Ich gewann ein sehr nettes Abendessen, das mein lieber Freund bezahlen musste, weil ich eisern nüchtern geblieben war und er dem Gruppenzwang, ein Bier zu trinken, nicht hatte widerstehen können.

Letztlich gewann ich viel mehr, als ich erhofft hatte.

Versteh mich nicht falsch, das Degustationsmenü bei Momofuku Ko ist phänomenal (noch mal vielen Dank, mein Freund!), aber die Challenge veränderte meinen Alltag, den ganzen Monat und meinen Blickwinkel auf das Leben. Seitdem sehe ich Alkohol mit anderen Augen (und verzichte gelegentlich darauf). Ich habe meine Routinen geändert, zum Besseren.

Jahre später (wir springen in die Gegenwart): AI wettet nie wieder mit mir. Und obwohl mich also am Ziel kein Gratis-Sternemenü erwartet, nehme ich mir auch dieses Jahr wieder vor, den ganzen Januar nichts zu trinken.

So fing es bei mir an.

Trockener Januar: Feiere, als wäre Prohibition

Januar, der längste Monat des Jahres. Zugegeben, ein paar weitere Monate haben auch 31 Tage, aber der Januar zieht sich am längsten hin. Die vorherigen Wochen hat man sich mit Gänsebraten vollgestopft, den Weihnachtsbaum geschmückt und Punsch gegluckert, ist von einer Weihnachtsparty zur nächsten gezogen und hat sich überall ein, zwei (oder vier) Gläser festlicher Cocktails genehmigt. Oder man hat sich vor der Kälte draußen auf die Couch zurückgezogen, sich seine Lieblingsserien reingepiffen und dabei ganze Weinflaschen vernichtet.

Vielleicht gehörst du ja sogar zu den Glücklichen, die über Weihnachten in die Wärme geflogen sind, dort in der Sonne lagen und sich tropische Drinks mit Schirmchen und Deko-Obststückchen reingezogen haben? Oder hast du in den Bergen Urlaub gemacht, wo du zum Après-Ski am Kamin standest und dich mit einem alkoholischen Getränk aufgewärmt hast? Wie auch immer dein Jahr geendet ist, wahrscheinlich war viel Alkohol im Spiel. (Das sage ich ganz ohne Wertung.) Und jetzt stehst du an der Schwelle zum Januar, vollgestopft, der Verlockungen und der Kater überdrüssig. Du möchtest das neue Jahr richtig anpacken. Du möchtest einen Reset. Detox. Trocken bleiben.

Einen Monat lang auf jede Art von Alkohol verzichten: Wein, Bier, Schnaps und Cocktails – 31 Tage lang, den ganzen ersten Monat des Jahres. Das bedeutet: keinen Kurzen, keine »leichten« Cocktails und kein Anstoßen mit Sekt (na ja, Anstoßen darf man, nur nicht trinken).

Klingt das jetzt schwierig oder gar Furcht einflößend? Nur keine Angst, du erlegst dir ja keine Zwangs-Prohibition auf. Der trockene Januar ist keine Strafe auf Lebenszeit, er kostet dich kein Geld und du musst dich ihm nicht allein (oder gar heimlich) stellen. Inzwischen machen weltweit Millionen Menschen beim trockenen Januar mit – oder flirteten ganz allgemein mit der Idee, längerfristig auf Alkohol zu verzichten. Der trockene Januar ist eine tolle Art, das mal für sich auszuprobieren. Kein Wunder, dass er so populär geworden ist.

PROFI-TIPP: WENN DU DICH NACH EINEM KOMPLETT ALKOHOLFREIEN LEBEN SEHNST, BEGINNE MIT EINEM TROCKENEN JANUAR UND SCHAUE, WOHIN DICH DAS FÜHRT.

Die Anfänge jenseits des Ärmelkanals

Der Begriff »Dry January« stammt aus Großbritannien.

1984 Die **gemeinnützige Vereinigung Alcohol Concern** (heute Alcohol Change UK) wird gegründet. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Probleme und Schäden, die Alkoholkonsum verursachen kann, zu verringern.

2011 **Der trockene Januar begann damit**, dass die Britin Emily Robinson sich zu ihrem ersten Halbmarathon anmeldete. Zur Vorbereitung beschloss sie, auf Alkohol zu verzichten, genauer gesagt während ihres Trainings im Januar. Sie hielt durch und erzählte allen, dass sie Gewicht verloren habe, sich schwungvoller fühle und besser schlafe.

2012 **Wegen dieser schönen Effekte** beschloss Emily, den nächsten Januar wieder auf Alkohol zu verzichten. Im gleichen Monat trat sie einen neuen Job an: als Vizechefin von Alcohol Concern.

Etwa gleichzeitig begannen immer mehr Menschen sich über die Vorteile auszutauschen, die es hatte, wenn man sich nach all den Exzessen der Weihnachtszeit einen Monat lang von Bier, Wein und Spirituosen fernhielt. Das brachte das Team von Alcohol Concern auf eine Idee: Wenn man mehr Menschen dazu bringen könnte, einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten, würden sie ihre Trinkgewohnheiten dann eher hinterfragen? Würden sie hinterher vielleicht weniger Alkohol konsumieren? So entstand der Plan, Werbung für die Challenge zu machen und Menschen zum Mitmachen zu animieren. (Spoiler-Alarm: All diese Pläne wurden Realität.)

2013 **Der erste offizielle trockene Januar** fand in Großbritannien mit etwa 4000 Teilnehmenden statt, die sich auf der Alcohol-Concern-Website für aufmunternde E-Mails registrieren ließen.

Während der ersten Kampagne zum trockenen Januar berichtete der britische Journalist und Politikberater Alastair Campbell über seine alkoholische Vergangenheit, der Kolumnist Peter Osborne schrieb über seine Erfahrungen mit der einmonatigen Herausforderung. Parallel

dazu begann (erfreulicherweise) die Diskussion, welche langfristigen Änderungen aus einem einmonatigen Verzicht auf Alkohol resultieren könnten. Dr. Richard de Visser von der Universität Essex bot an, Teilnehmende zu untersuchen und zu beobachten, welche Effekte sich bei ihnen zeigten. Der Arzt hatte tolle Neuigkeiten: Ihm zufolge tranken fast sieben von zehn Teilnehmenden auch ein halbes Jahr später weniger Alkohol als zuvor.

2014 Die Organisation ließ sich zur Jahresmitte *Dry January* (»trockener Januar«) als Marke schützen.

2015 Im Januar beschloss das britische Gesundheitsministerium, Werbeaktionen für den nüchternen Januar zu finanzieren (aber nur dieses eine Jahr; seitdem erhält die Initiative keinerlei Unterstützung mehr durch die Regierung).

2017 Im April schloss sich die Organisation mit einer anderen, Alcohol Research UK, zusammen und benannte sich um in Alcohol Change UK. Im November 2018 wurde der neue gemeinsame Name verkündet.

Dazwischen und danach passierte jede Menge, worauf es aber ankam: Es passierte etwas. Die Menschen nahmen Notiz. Und sie horchten nicht nur auf, viele beschlossen auch (du hast es erraten!), einen ganzen Monat lang nichts zu trinken.

Ein Hurra auf Finnland! Schon 1942, Generationen, bevor Emily Robbinson ihre Laufschuhe schnürte, rief Finnland das Programm *Raitis Tammikuu* (»trockener Januar«) ins Leben. Es war Teil der Kriegsanstrengungen gegen die Sowjetunion.

Dank dieser zwei europäischen Pioniere wurde der trockene Januar zum weltweiten Phänomen, an dem Jahr für Jahr (immer mehr) Millionen teilnehmen.

Jetzt bist du dran

Und warum solltest *du* während des (scheinbar) längsten, dunkelsten, kältesten Monats des Jahres so etwas tun?

Vielleicht möchtest du ja einen guten Vorsatz für das neue Jahr bestärken, oder du möchtest im neuen Jahr dein ganz neues Ich entdecken? Wenn du im Dezember bei der Arbeit einen Gang runtergeschaltet hast, kannst du im trockenen Januar im Job richtig durchstarten, ohne Ablenkung durch Partys – und du sparst auch noch sauer verdientes Geld. Vielleicht ergeben sich auch ungeahnte Vorteile (wie eine reinere, gesünder wirkende Haut). Vielleicht stößt du in deinem Freundeskreis ja einen Trend an (und triffst neue Leute) oder merkst, wie du mehr aus deiner knappen Freizeit machst. Insgesamt winken dir zahllose Vorteile.

Inzwischen ist der trockene Januar so beliebt geworden, dass sich auch andere Monate mit einer eigenen Alkoholpause anbieten. Und ja, warum nicht stattdessen einen trockenen Februar, nüchternen März, trockenen Juli, alkoholfreien August, nüchternen September, nüchternen Oktober oder Nichttrink-November einlegen? Natürlich gelten die Lektionen, die du während des alkoholfreien Januars (oder aus diesem Buch) lernst, ebenso für die anderen Monate. Februar ist ein paar Tage kürzer als der Januar. September hat wenigstens 24 Stunden weniger als der Januar. Und obwohl der Oktober genauso viele Tage hat wie der erste Monat des Jahres, fühlt er sich weniger lang an. Klar, jeder Monat hat seine eigenen Herausforderungen, das Ziel ist aber immer das gleiche: sich auf längere Zeit zu verpflichten, keinen Alkohol zu trinken. (Du musst natürlich auch nicht am Monatsersten anfangen; jeder Tag kann Start-Tag sein.)

In diesem Buch findest du alles, was du zum trockenen Januar wissen musst (oder zum nüchternen Oktober und so weiter). Du erfährst, wie du dich auf die kommenden Wochen der Nüchternheit vorbereitest, wie du Freundinnen und Freunden und deiner Familie von deinem Vorhaben erzählst (und wie du reagierst, wenn jemand dich zu sabotieren versucht!), und was du machst, wenn du schwach wirst und vor Ende deines Monats ein, zwei Drinks nimmst.

Ich mache auch einige Vorschläge für unterhaltsame alkoholfreie Unternehmungen, verrate ein paar Rezepte für nicht-alkoholische Cocktails (Mocktails) und gebe Tipps, wie du feiern kannst, wenn du den 1. Februar erreichst (oder den 1. November oder allgemein den ersten Tag nach deinem trockenen Monat).

So, jetzt gieße dir ein großes Glas Sprudel ein, und dann geht es los!

Trockener Januar

Trockener Februar

Nüchterner März

Alkoholfreier April

Mocktail-Mai

Trockener Juni

Trockener Juli

Alkoholfreier August

Nüchterner September

Nüchterner Oktober

Nichttrink-November

Trockener Dezember

GLOSSAR

Schluck für Schluck

Das ist kein herkömmliches Glossar. Ehrlich gesagt, wurden meine Definitionen nicht von irgendwelchen Sprach-Autoritäten geprüft, ihr Standard entspricht nur genau ... diesem Buch. Ehrenwort: Am Ende des Glossars folgt kein Test. Du darfst es also überfliegen oder ganz genau studieren. Du hast die Wahl! Schlage bei Bedarf später einfach hier nach. Es ist sogar noch Platz für deine eigenen schrägen Ausdrücke, wenn du magst.

ALKOHOL die Substanz, die du während eines nüchternen Monats nicht trinkst.

ALK auch nicht erlaubt.

BAR ein Ort, der Alkohol anbietet und an dem du während der Challenge weniger Zeit verbringen wirst.

BIER ein Getränk, das du während deiner einmonatigen Alkoholpause nicht trinken wirst (außer, es handelt sich um alkoholfreies).

BLEIFREI alias alkoholfrei.

COCKTAILS alkoholisches Getränk mit mindestens einer Spirituose, gemischt, gerührt oder geschüttelt mit Zutaten wie Saft, Sirup oder anderen Elementen. Auch sie wirst du in diesem Monat nicht trinken.

DEMI-SEC halbtrockener Schaumwein oder Sekt.

DRYATHLON von engl. *dry*, »trocken«; der Marathon von 28 bis 31 Tagen, während dessen man auf Wein, Bier und Spirituosen verzichtet (meist im Januar).

EIN-GLAS-JANUAR wenn ein komplett alkoholfreier Januar das Ziel ist, aber zu einem großen (oder kleinen) Anlass ein Glas (oder ein Abend mit) Alkohol erlaubt ist.

EINUNDDREISSIG TAGE die Zahl der 24-Stunden-Abschnitte im Januar (und einigen anderen Monaten) und Dauer der Zeit, in der du auf alkoholische Getränke verzichtest.

FEBRUAR der Monat, in dem du wieder trinken darfst (außer, du magst nicht oder nimmst an einem trockenen Februar teil).

FROHES NEUES JAHR! Die ersten Worte des neuen Jahres und das Signal, dass dein trockener Januar beginnt. Stell das Sektglas weg – jetzt geht es los!

HALBTROCKENER JANUAR ein verglichen mit den Vormonaten weniger alkoholhaltiger Monat.

HILFSTRUPPE ein Unterstützungskommando aus einer oder mehreren Personen, die dich in deinem Vorhaben bestärken, einen Monat lang nichts zu trinken. Das können Freundinnen, Kollegen, Familienmitglieder oder nur Bekannte sein, die ebenfalls am Dryathlon teilnehmen.

KATER mieser Zustand, der sich unweigerlich einstellt, nachdem man zu viel getrunken hat. Der Kopf dröhnt, man fühlt sich übel, ausgedörnt, und der Magen protestiert. Während deines trockenen Monats wirst du ihn nicht spüren oder vermissen.

MOCKTAILS wie Cocktails, nur ohne Spirituosen.

NICHTTRINK-NOVEMBER 30 Tage vor Beginn des Dezembers, an denen man auf alle alkoholischen Getränke verzichtet (vielleicht, damit man sich auf all den Weihnachtspartys dann wieder mehr erlauben darf).

NÜCHTERN Zustand, wenn man keinen Alkohol getrunken hat.

NÜCHTERNER FEBRUAR siehe trockener Februar.

NÜCHTERNER OKTOBER 31 Tage, an denen man komplett auf Wein, Bier und Spirituosen verzichtet; manchmal eine Alternative zum trockenen Januar oder der Monat für einen zweiten Versuch, wenn man es im Januar nicht geschafft hat.

NÜCHTERNER SEPTEMBER frisch zurück aus dem Sommerurlaub mit seinen kühlen Bierchen, gönnt man sich 30 Tage Detox.

SPIRITUOSEN destillierter Alkohol (also Tequila, Wodka, Whisky), kurz: Flüssigkeiten, die du nicht trinken wirst.

TRINKEN der Akt des Kostens, Schluckens und letztlich Konsumierens einer Flüssigkeit (wahrscheinlich Alkohol).

TROCKENER FEBRUAR ein nur 28 Tage langer Monat, in dem man auf Wein, Bier und Spirituosen verzichtet. Mögliche Alternative zu einem trockenen Januar oder der Monat für einen zweiten Versuch, wenn man im Januar gescheitert ist, oder die Fortsetzung eines trockenen Januars.

TROCKENER JANUAR ein 31 Tage langer Monat, an dem man auf Wein, Bier und Spirituosen verzichtet. Der Ausdruck stammt aus Großbritannien und wurde von der Organisation Alcohol Concern (nach der Fusion mit Alcohol Research UK umbenannt zu Alcohol Change UK) bekannt gemacht.

TROCKENER JULI 31 Tage Sommer, zu dem möglicherweise Badesachen, Sonnenmilch und Sommerfeste gehören. Nicht dazu gehören eiskalte Cocktails oder sonst etwas Alkoholisch-Spritziges und kühles Bier.

WEIN wird aus Trauben gemacht. Kann rot, weiß, rosé oder orange sein, kann blubbern oder nicht, je nach Gusto. Außerdem ein Getränk, das du während deines nüchternen Monats nicht konsumieren wirst (außer er ist alkoholfrei).

