

<https://www.arte.tv/de/videos/090637-076-A/re-alltag-ohne-alkohol/>

## ARTE „Re: Alltag ohne Alkohol- Leben mit null Prozent“

32 Min.- Bis 26/08/2020 in der Arte Mediathek

Nullprozentiger Wein, alkoholfreier Gin? Da hört der Spaß für viele auf. Ein Bier am Abend, ein Sekt zum Anstoßen – Alkohol gehört zum Alltag. Bis jetzt. Der neue Trend heißt: gesunder Genuss. Denn was als normal gilt, ist oft schon Sucht. Alleine in Deutschland haben rund drei Millionen Menschen ein Alkoholproblem, sagen Experten.

**Nathalie Stüben war jung, erfolgreich – und alkoholabhängig. Heute hat die 34-jährige Journalistin das hinter sich. Ihre Geschichte ist zu ihrer Mission geworden: Der Podcast „Ohne Alkohol mit Nathalie“ soll den Hörern Mut machen, ehrlich in den Spiegel zu schauen. In Fernsehauftritten und Zeitungsinterviews will Nathalie Stüben ihre Erfahrungen mit der Öffentlichkeit teilen – und der Sucht das Stigma nehmen. Alkohol ist eine unterschätzte Droge und gesellschaftlich akzeptiert.**

Renée Stulz aus Wiesbaden wurde in der Weihnachtszeit nachdenklich: „Da geht man auf den Weihnachtsmarkt, es gibt Glühwein, es sind Weihnachtsfeiern, und beim Weihnachtessen Zuhause gibt es auch was zu trinken. Das war alles ein bisschen ‚too much‘.“ Während der Fastenzeit verzichtet sie jetzt auf Alkohol, zusammen mit ihren Freunden Liane, Wolfgang und Marcel.

Dass man beim Ausgehen auch ohne Alkohol einen schönen Abend verbringen kann, will auch der 52-jährige Vaughan Yates im Heimatland des Guinness beweisen. Auf den ersten Blick unterscheidet sich seine Bar „The Virgin Mary Bar“ in Dublin kaum von den anderen. Das Besondere: Hinter seiner Theke gibt es ein Riesen-Sortiment an Cocktails, aber keinen Tropfen Alkohol. Bei der Eröffnung hatte er deshalb Zweifel: „Es gibt keine vergleichbaren Bars, an denen ich mich hätte orientieren können.“

**Nicht nur die Bar ist ein großer Erfolg, alkoholfreie Drinks sind in ganz Europa im Trend, der Alkoholkonsum sinkt und vielleicht deutet sich ein Umdenken an: Dass auch ohne Alkohol Spaß und soziale Interaktion gut möglich sind.**

PS: Den Film findet man auch unter dem Titel bei Youtube.