

## Presstext

Die Zukunft von Alkohol ist alkoholfrei!  
Denn *Mindful Drinking* - der bewusste Konsum von Alkohol - ist der nächste logische Schritt für einen achtsamen und bewussten Lebensstil. Und das bedeutet weder völlige Abstinenz, noch ein Ausweichen auf fade Alternativen wie Limonaden oder Sprudelwasser. Mit Spaß und Maß lädt dieser Lifestyle-Guide dazu ein, den Verzicht auf die Promille möglichst einfach zu gestalten und einen reflektierten Umgang mit dem eigenen Alkoholkonsum zu entdecken.  
Dabei gehen die Autorinnen Katja Kauf und Isabella Steiner dem Ursprung unserer Trinkkultur auf den Grund und schaffen Fakten, was die uns allen bekannten gesundheitlichen Risiken angeht, inklusive der leidigen Begleiterscheinung: dem Kater. Gemeinsam mit Expert:innen geben sie wertvolle Tipps und Anregungen rund um ein alkoholfreies Leben und wie man in seinem sozialen Umfeld mit dem Nicht-Trinken umgeht, ohne belächelt zu werden. Neben leckeren Cocktailrezepten und Alternativen zu Hochprozentigem bietet das Buch außerdem besondere Barempfehlungen, bei denen der Genuss ganz sicher nicht auf der Strecke bleiben muss. Ziel dieses Mindfulness-Ratgebers ist nicht ein erzwungener Verzicht oder absolute Abstinenz, sondern ein gesundes Maß zu finden und ein Bewusstsein für den eigenen Konsum zu schaffen. Das macht *Mindful Drinking* zum perfekten Begleiter für den Start in ein gesundes, katerfreies und achtsames Leben!



**Isabella Steiner** (\*1989) widmete sich in ihrem Soziologiestudium der Frage, was es heißt, ein gutes Leben zu führen. Das Thema Alkoholkonsum kündigte sich als Agendapunkt früh an. Bekannt für ausschweifende Partys und exzessives Trinkvergnügen, beschäftigt sie im Moment die

Frage: Was trinke ich, wenn ich nicht trinke? Die Antwort darauf ist das Start-up nüchtern.berlin, mit dem ersten alkoholfreien Späti Deutschlands plus Onlineshop.



Dank deutsch-amerikanischer Wurzeln wurde **Katja Kauf** (\*1991) Denglisch in die Wiege gelegt. Die praktischen Seiten zweier Muttersprachen lebt die gebürtige Augsburgerin nun in Berlin aus. Seit Jahren führt sie eine besonders enge Beziehung zu Rotwein. Um dafür Bewusstsein zu

schaffen, widmet sie sich als Co-Founder voll und ganz dem eigenen Business nüchtern.berlin.

**KNESEBECK**  
Das besondere Buch



**Isabella Steiner & Katja Kauf**

## **Mindful Drinking** *Nüchtern, happy, katerfrei - mit Genuss zum gesunden Maß*

**Klappenbroschur, 240 Seiten,  
mit ca. 150 farbigen Abbildungen  
Preis € 25,- [D] 25,70 [A]  
ISBN 978-3-95728-518-8  
Erscheinungstermin 22. September 2021**

<https://nuechtern.berlin/>

Instagram: @nuechtern.berlin

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, Autorinnenfotos sowie bis zu drei der folgenden Fotografien (und ggf. die dazugehörigen Rezepte) zum Abdruck freigegeben: S. 16, S. 26, S. 37, S. 50, S. 53, S. 119, S. 129, S. 134, S. 135, S. 139, S. 145.

Online dürfen gern mehr Fotos verwendet werden.

## Pressebilder

Isabella Steiner & Katja Kauf: Mindful Drinking

**KNESEBECK**

*Das besondere Buch*



**Bild 1**  
Seite 16



**Bild 2**  
Seite 26



**Bild 3**  
Seite 37



**Bild 4**  
Seite 50



**Bild 5**  
Seite 53



**Bild 6**  
Seite 119



**Bild 7**  
Seite 129  
No-Perol Spritz



**Bild 8**  
Seite 134  
Nogroni



**Bild 9**  
Seite 135  
Espresso Martini Highball



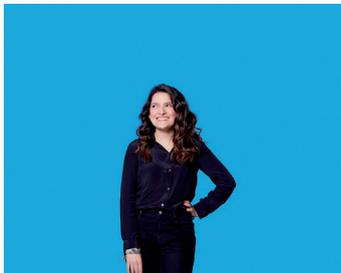
**Bild 10**  
Seite 139  
Blueberry Tonic



**Bild 11**  
Seite 145  
Beerquila



**Bild 12**  
Autorinnenfoto Katja Kauf



**Bild 13**  
Autorinnenfoto Isabella Steiner



**Bild 14**  
Autorinnenfoto I  
Isabella Steiner & Katja Kauf (v.l.)



**Bild 15**  
Autorinnenfoto II  
Isabella Steiner & Katja Kauf (v.r.)



**Bild 16**  
Isabella Steiner und Katja Kauf (v.l.) in ihrem Null Prozent-Späti in Berlin-Kreuzberg

#### **Copyrights:**

**Bilder 1-4 und 6-11: nüchtern.berlin/Knesebeck Verlag**

**Bild 5: cottonbro/Knesebeck Verlag**

**Bild 12-14: EyeCandy/Knesebeck Verlag**

**Bild 15: Jaclyn Locke/Knesebeck Verlag**

**Bild 16: Emmanuele Contini/Knesebeck Verlag**

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, die Autorinnenfotos sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei. Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!**