



Mocktails

Alkoholfreier Genuss

BARMER

Alkoholfrei, weniger Stress

Bewusster Genuss kann einen wertvollen Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden leisten. Alkoholfreie Mocktails mit aromatischen Kräutern, frischen Früchten und ausgewählten Gewürzen bieten intensive Geschmackserlebnisse und laden zu kleinen Auszeiten im Alltag ein. Gleichzeitig bleibt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten. Weniger Alkohol bedeutet oft auch mehr Energie.



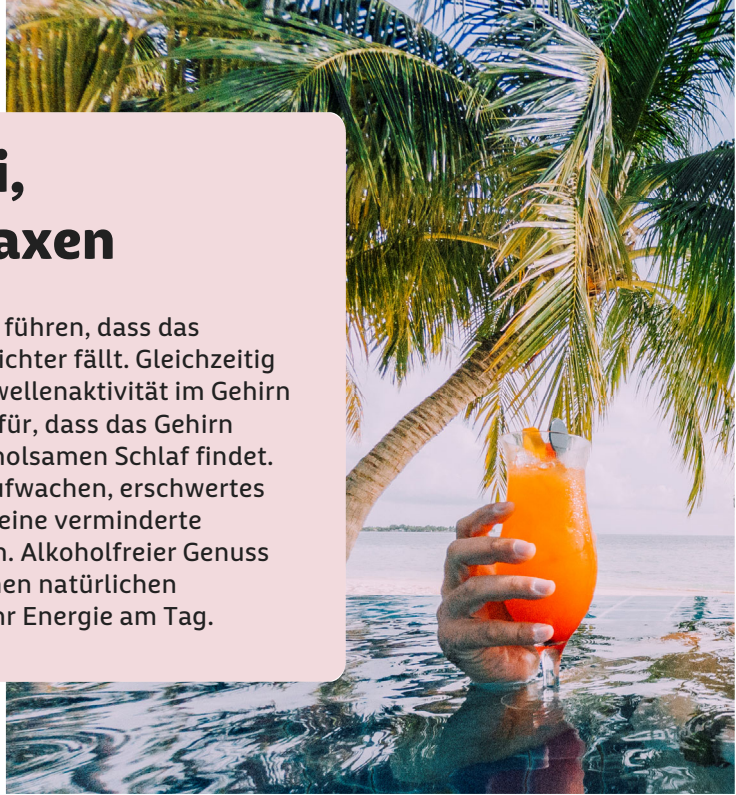
Mocktail - ein Drink mit Nährstoffkick

Mocktails sind weit mehr als alkoholfreie Cocktails. Mit frischen Früchten, Kräutern, Gewürzen und Mineralwasser entstehen Getränke, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Im Gegensatz zu alkoholhaltigen Getränken unterstützen sie eine optimale Nährstoffversorgung.



Alkoholfrei, einfach relaxen

Alkohol kann zwar dazu führen, dass das Einschlafen zunächst leichter fällt. Gleichzeitig bleibt jedoch die Alphawellenaktivität im Gehirn erhöht – ein Zeichen dafür, dass das Gehirn nicht in einen tiefen, erholsamen Schlaf findet. Die Folge: häufigeres Aufwachen, erschwertes Wiedereinschlafen und eine verminderte nächtliche Regeneration. Alkoholfreier Genuss unterstützt dagegen einen natürlichen Schlafrhythmus für mehr Energie am Tag.



Sober Curiosity voll trendy

"Sober Curiosity" beschreibt einen modernen Lifestyle, bei dem alkoholfreier Genuss bewusst und neugierig entdeckt wird. Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, Alkohol nicht aus Verzicht, sondern aus Überzeugung seltener zu konsumieren. Im Mittelpunkt stehen Gesundheit, Wohlbefinden und ein bewusster Lebensstil. Mocktails zeigen, dass Genuss, Geselligkeit und Lebensfreude auch ohne Alkohol zusammengehören.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung:
micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.