

## Rezension

FAWKES Sandy: Ernährungsgrundlagen für den leidenschaftlichen Trinker. Aus d. Engl. von Ingo Herzke. Metrolit, Berlin 2013

**Daniel KOFAHL**

Dieses kleine Buch von 143 Seiten kommt im Hardcover und mit einer ansprechenden Aufmachung daher. Der Illustration auf dem Titel folgen zahlreiche weitere, collagenartige und surreal anmutende im Inneren des Buches. Sie passen gut zum zwischen Trunken- und Nüchternheit schwankenden Charme der Publikation.

Der Text selbst, der von der Modezeichnerin, Moderedakteurin und Kriegsreporterin Sandy Fawkes bereits 1982 veröffentlicht wurde, ist kurzweilig und enthält zahlreiche vergnügliche Informationen. Außerdem ist er ein Plädoyer: für Genuss, für das gute, „leichtfertige“ (10) Leben und – ja, das vor allem – für den Alkohol als grundlegendes Lebensmittel. Damit man mit diesem manchmal doch recht tückischen Freuden- und Trostspender besser zurechtkommt, in Bezug auf die eigene Gesundheit sowie in Bezug auf die unvermeidlichen Pflichten des Alltags, verrät Sandy Fawkes nun einige ihrer Tipps und Tricks. Sie führt ein in eine Ernährungslehre, die nur ein Ziel hat: die potentiell negativen Effekte einer Existenz als Trinker abzumildern und dem Restalkohol ein Schnippchen zu schlagen.

Sie tut dies auf eine solch unterhaltsame Art, dass Puritaner und Gesundheitsapostel auf jeden Fall den Kontakt mit dem Buch meiden sollten. Und sie tut es auf so verführerische Weise, dass wer bislang noch kein Trinker ist, zumindest mit dem Gedanken zu spielen beginnt, sofort damit anzufangen. Lesen, das beweist das Buch von Fawkes, kann gefährlich sein. Aber: *no risk, no fun*. Und wenn man der Autorin folgt, ist sowieso alles nur halb so wild.

Das Buch enthält neben dem übersetzten Originaltext, den Illustrationen und etwa zwanzig „Rezepten für eine Woche im Leben des leidenschaftlichen Trinkers“ (von Anja Brogan), noch einen weiteren Bonus: das Essay „Dreißig Jahre verbarg ich meinen Ruhm in Tavernen“ von Philip Mann. Auf acht Seiten wird dort eine rasante Einführung in das bewegte Leben von Sandy Fawkes sowie des ebenfalls trinkfesten Journalisten Jeffrey Bernards, ein Zeitgenosse und Gesprächspartner Fawkes', gegeben.

Fazit: Die Lektüre dieses sehr speziellen Ernährungsratgebers ist wärmstens zu empfehlen – auch für „heimliche Abstinenzler“, denn Fawkes ist aufrichtig um das Wohlbefinden ihrer Leser und Leserinnen bemüht: „Ich hoffe, ich konnte Sie überzeugen, mit wie viel Genuss man zum

gesunden Trinker werden kann, und die Informationen dieses Buches werden nach etwaigen Ausrutschern von Nutzen sein. Möge Bacchus' Segen für immer auf Ihnen ruhen! Cheers.“  
(111)