

# Mixology

MAGAZIN FÜR BARKULTUR

6/2011  
9. JAHRGANG



Einzelverkaufspreis  
D 6,80 € A 7,90 € CH 9,50 sFr

## BREMEN-BRISE

Weht in Bremen ein frischer Wind? Geht es um Masse oder Klasse? Was versteckt sich zwischen rotem Backstein-Expressionismus und stillgelegten Werften? Wir haben's entdeckt.

## HOT BUTTERED RUM

Von der Medizin zum Tresenstar. Camper English über die erstaunliche Wandlung eines Hausmittels zu einem der beliebtesten Wintercocktails. Hot Buttered Rum zeigt alles.

## KLARER KORN

Leidenschaftliche Erzeuger neuer Produkte bringen Bewegung in den Körnermarkt. Kann der spröde Klare sein 50er-Jahre-Image ablegen und findet er den Weg von der Eckkneipe in die Bar?





STIL

# THE DRINKING MAN'S DIET

TEXT Reginald Grünenberg ILLUSTRATION Inga Israel

*Das abenteuerliche Leben und Werk des Bonvivants Robert Cameron. Ein idealer Begleiter zur dunklen Jahreszeit, in der vielen die Pfunde wieder mit unstillbarer Gier auf den Leib rücken.*



Wie viele meiner hedonistischen Kollegen verbringe ich ein Leben in ständigem Kampf zwischen den Freuden an den dionysischen Genüssen und der eitlen Sorge um mein Äußeres. Spätestens um die dreißig, wenn die Gnade der Jugend endgültig vorbei ist, fängt der Körper bei der Lagerhaltung an, über die Liefereingänge und den Füllstand der Depots rücksichtslos Buch zu führen. Da ich keine Geduld für langwierige Diäten hatte, entwickelte ich eine eigene, radikale Methode der Gewichtskontrolle. Diese wiederhole ich jedes Jahr, beschäftige mich den Rest der Zeit nicht mehr mit meinem Gewicht und spreche dem guten Essen wie den Geistern des Weins zu. Jetzt habe ich ein Buch darüber geschrieben, die Samurai-Diät. Aufgrund neuester Forschungsergebnisse werden darin auch die Mängel bisheriger Schlankheitskuren beleuchtet, vor allem der beliebten Atkins-Diät. Deren oberstes Gebot lautet: Du sollst auf alle Kohlenhydrate verzichten! Das Buch »DR. ATKINS' DIET REVOLUTION« erschien 1972, verkaufte sich 15 Millionen Mal und sein Autor wurde zum Hohepriester einer weltumspannenden Low-Carb-Religion. Mit seiner Botschaft provozierte er das Dogma aller damaligen Ernährungsexperten, dass zum Abnehmen nur das Fett in der Ernährung reduziert werden müsse. Atkins rief dagegen allen Diätwilligen zu, dass sie ihre Ziele viel besser mit Braten, Steak, Wachteln, Austern und Omelette erreichen können. Das lief eine ganze Weile gut. Ende der 1970er-Jahre gab es eine regelrechte Atkins-Welle in den USA und 1989 wurde die Atkins Nutritionals Inc. gegründet. Das Unternehmen expandierte bis zu einem jährlichen Umsatz von 100 Millionen US\$. Doch 2003 starb Atkins mit 116 Kilogramm an einem Herzinfarkt und zwei Jahre später meldete das Unternehmen Insolvenz an.

Die Atkins-Diät und ihr Prinzip schienen damit gescheitert. Doch bei den Recherchen stieß ich auf eine andere, hierzulande völlig unbekannte, in den USA dagegen höchst erfolgreiche und wahrhaft hedonistische Low-Carb-Schlankheitskur, nämlich »THE DRINKING MAN'S DIET: HOW TO LOSE WEIGHT WITH A MINIMUM OF WILLPOWER« von Robert Cameron. Das Buch erschien 1964, wurde ein Bestseller und verkaufte sich in 13 Ländern 2,5 Millionen Mal. Es hatte gerade einmal 58 Seiten, und da er es selbst verlegte, konnte er es für 1 US\$ anbieten. Diese Entscheidung machte ihn zum Millionär. Heute ist das schmale Bändchen, das in jede Anzugtasche passt, immer noch für 4,95 US\$ beim Verlag Cameron & Co. zu haben.

### Trinken gegen die Pfunde

Lange vor Atkins postulierte Cameron, dass die durch Nahrung zugeführten Kohlenhydrate reduziert werden müssten. Dem Körper sollten allerdings täglich genau 60 Gramm Kohlenhydrate zugeführt werden, nicht mehr und nicht weniger. Dafür enthält das Buch genaue Tabellen, die man nach ein paar Tagen auswendig kennt. So vermied Camerons Methode die nachteiligen Folgen der Atkins-Diät, nämlich die Ketose, eine Übersäuerung des Stoffwechsels, die unausweichlichen Heißhungerattacken und die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln. Die wirklich geniale Einsicht Camerons lag jedoch darin, dass die meisten Destillate wie Gin, Vodka, Rum, Brandy und Whisky sowie trockener Weißwein kaum Kohlenhydrate enthalten. Damit war das Konzept der Drinking Man's Diet geboren. Von da an durfte der Mann von Welt proteinreich essen, seine Cocktails genießen und dabei auch noch abnehmen. Er musste nur darauf achten, dass er die täglichen 60 Gramm Kohlenhydrate einhält.

Cameron machte in seinem Diätbuch eine kleine, schlitzohrige Bemerkung, die Drinking Man's Diet ginge ursprünglich auf einen Piloten der Air Force zurück, der dieses Ernährungsprogramm ausgeplaudert hat. Die Air Force wehrte sich vehement gegen diese Behauptung, machte aber Camerons Opusculum damit nur noch populärer. Den internationalen Erfolg sicherte das Time Magazine 1965 mit einem Bericht unter dem Warnschild »The Drinking Man's Danger«. Doch Frederick Stare, Gründer der Harvard School of Public Health, stoppte den Siegeszug dieser charmanten wie wirkungsvollen Diät, indem er 1966 einer Tageszeitung die Titelstory lieferte: »Drinking Man's Diet »Mass Murder«, says Harvard Nutritionist«.

### Shampoo mit Champagnerformel

Cameron orientierte sich neu. Er konnte dazu auf sein Vermögen und einen großen Schatz an Lebenserfahrung zurückgreifen. Während des Zweiten Weltkriegs hatte er als Luftbildfotograf für die Air Force gearbeitet. Nach dem Krieg wurde er Partner bei einem New Yorker Parfümhersteller und 1960 gründete er in San Francisco eine Firma, die Shampoos mit einer Champagnerformel verkaufte. Später wird er sagen: »God, I hated it. Such an awful industry«. Die Drinking Man's Diet wurde so kurz darauf zu seiner persönlichen Unabhängigkeitserklärung. Das Geld, das er mit ihr ver-

dient hatte, investierte er 1968 in den Neustart als privater Luftbildfotograf. Es gab Tausende von Luftbildfotografen nach dem Weltkrieg, aber keiner außer ihm hatte das Kapital, um diese teure Tätigkeit vorzufinanzieren, geschweige denn eine Idee, um sie auch noch profitabel zu machen. So begann er über San Francisco mit den Aufnahmen für den ersten seiner Above-Fotobildbände. Es folgten Paris, London, Mexiko City und New York, die so erstmals architektonisch und ästhetisch hochwertig aus der Luft fotografiert wurden. Bereits 1973 war die Reihe so bekannt, dass Orson Welles als Sprecher für eine Filmdokumentation über Above San Francisco gewonnen werden konnte. Seitdem hat Camerons Selbstverlag von der Above-Reihe mit ihren 19 Büchern über 3 Millionen Exemplare verkauft.

### 28 Kilo in neun Tagen!

Die weitere Entwicklung der radikalen Low-Carb-Bewegung beobachtete er teils amüsiert, teils besorgt, denn er wusste, dass diese Diät langfristig ungesund sein muss. Das Problem ist nämlich, dass ihre Anwender einen Mega-Jojo-Effekt erleben und förmlich explodieren, wenn sie das strenge Regiment ihres Speiseplans verlassen. Dazu passt die Geschichte der Atkins-Anhänger, die behaupten, ihr Meister sei vor seinem Tod gar nicht übergewichtig gewesen und habe während seines neuntägigen Krankenhausaufenthaltes nur wegen des »schlechten Essens« zugenommen. Das waren allerdings 28 Kilogramm! Cameron starb dagegen 2009 als schlanker Mann im hohen Alter von 98 Jahren. Er hat sich immer an das gehalten, was er uns in den letzten Zeilen seines kleinen Meisterwerks zugerufen hat: »Und jetzt, Trinker aus aller Welt, werft eure fettreduzierten Hüttenkäse und eure Sauerkrautsäfte weg, setzt euch zu uns und genießt zum Burgunder gebratene Ente. Ihr habt nichts zu verlieren als euren Hüftspeck.«



Cameron, Robert: »The Drinking Man's Diet: How to Lose Weight with a Minimum of Willpower«, Cameron & Co. (2000); The Drinking Man's Diet Cookbook, Cameron & Co. (2007)

Reginald Grünenberg ist Verleger und Autor. »Samurai-Diät. Die neue Kunst des Krieges gegen die Pfunde« ist als eBook bei epubli, Amazon und im Apple iBookstore erschienen. — samuraidiet.de.