



stern



Mein größter Triumph

Wie Bernd Thränhardt und neun andere ihre **Alkoholsucht** besiegten

Karriere eines Flüchtlingsmädchens
Von Kabul auf den Laufsteg

„Car of the Year“ 2013
So wurde der neue Golf das Auto des Jahres

Außer Kontrolle
Warum Lebensmittelprüfer überfordert sind



Geschafft!

1,6 Millionen Deutsche sind süchtig nach ALKOHOL, ihr Alltag ist aus den Fugen. So war es auch bei Bernd Thränhardt, dem Bruder des weltberühmten Hochspringers – bis es ihm gelang, sich das Leben zurückzuerobern. Hier erzählen Thränhardt und neun Leidensgenossen von ihrem größten Sieg



Bernd Thränhardt heute, daheim in der Eifel: Jeden Tag läuft er sieben Kilometer um den See, der direkt vor seiner Haustür liegt



SILKE GROSSELANGHORST, 44

Kaufmännische Angestellte, trocken seit 2007

„Mit 15 fing ich an zu trinken, und erst mit 39 habe ich es geschafft, aufzuhören. 24 Jahre sind eine lange Zeit. Täglich nahm ich mir vor, Schluss zu machen, und scheiterte noch am selben Tag. Mir ging es nicht um den Geschmack von Bier, Whisky oder Ouzo, sondern ausschließlich um die Wirkung des Alkohols – darum, meine Gefühle wegzudrücken. 2007 war ich dann völlig am Ende. Mit 3,4 Promille wurde ich ins Krankenhaus eingeliefert. Und nach acht Monaten Suchtklinik und betreutem Wohnen wusste ich, dass ich mein altes Leben zurücklassen muss, um es zu schaffen. Ich zog also in einen anderen Stadtteil, brach die meisten alten Kontakte ab und besorgte mir eine andere Telefonnummer. Aber die ersten zwei Jahre waren trotzdem schwer – vor allem, weil ich einfach nichts mit mir anzufangen wusste. Inzwischen habe ich wieder mit dem Motorradfahren angefangen, und ich genieße es, jede einzelne Kurve! Außerdem nehme ich mir viel Zeit für die wirklich engen Freunde, die mir geblieben sind. Die haben ja einiges mit mir durchgemacht. Jetzt kann ich ihnen endlich meine Dankbarkeit zeigen.“



RENATE SCHMIDT, 67

Hausfrau, trocken seit 2005

„Seit ich trocken bin, habe ich ein neues Leben – und das ist sehr kreativ: Ich male, bastle und schreibe Kindergeschichten. Die Erinnerungen an die Zeit, als ich getrunken habe, werde ich trotzdem nie los. Wenn ich einen Kuchen backe, denke ich: Früher hast du in der Kastenform deine Flaschen versteckt. Und wenn ich etwas Tolles oder Trauriges erlebe, weiß ich, dass ich früher deswegen gleich zum Alkohol gegriffen hätte. Morgens war mir oft schlecht, ich musste würgen, aß kaum noch. Aber ich dachte trotzdem: Es merkt keiner. Als mir klar wurde, dass ich wirklich krank bin, habe ich daheim auf dem Sofa entgiftet. Ich litt furchtbar, hielt ein halbes Jahr durch – und griff wieder zur Flasche. Erst ein Treppensturz, ich war natürlich betrunken, brachte die Einsicht: Ohne Therapie bin ich verloren. Und ich wollte doch leben. In der Klinik lernte ich die ‚Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe‘ kennen. Die Gruppe hat mir geholfen – auch dabei, die Beziehung zu meinem Mann neu aufzubauen. Wir haben beide lange gebraucht, wieder zueinanderzufinden, aber wir haben es geschafft. Jetzt genießen wir gemeinsam das neue Leben.“

Von **ANIKA GEISLER** (Text) und **THOMAS RABSCH** (Fotos)

Er liegt in seinem Bett, im Haus seiner Eltern, und lauscht in die Nacht. Das Bett steht im ehemaligen Kinderzimmer, wo sein Bruder und er sich früher vor dem Schlafengehen den Handball zugeworfen haben. Sein jüngerer Bruder Carlo Thränhardt, ehemaliger Weltrekordhalter im Hochsprung,

ist gerade weit weg. Und er, Bernd, ist hier, irgendwo im Nirgendwo in der Eifel.

Ein Kerl wie ein Baum, 1,92 Meter groß, 100 Kilo schwer, 45 Jahre alt. Früher hat er als Filmmacher Hunderttausende im Jahr verdient, ist mit den Schönen und Berühmten um die Welt gereist. Er hat als Erster in Deutschland ein Interview mit dem Tennisstar John McEnroe bekommen, er hat fürs Fernsehen mit

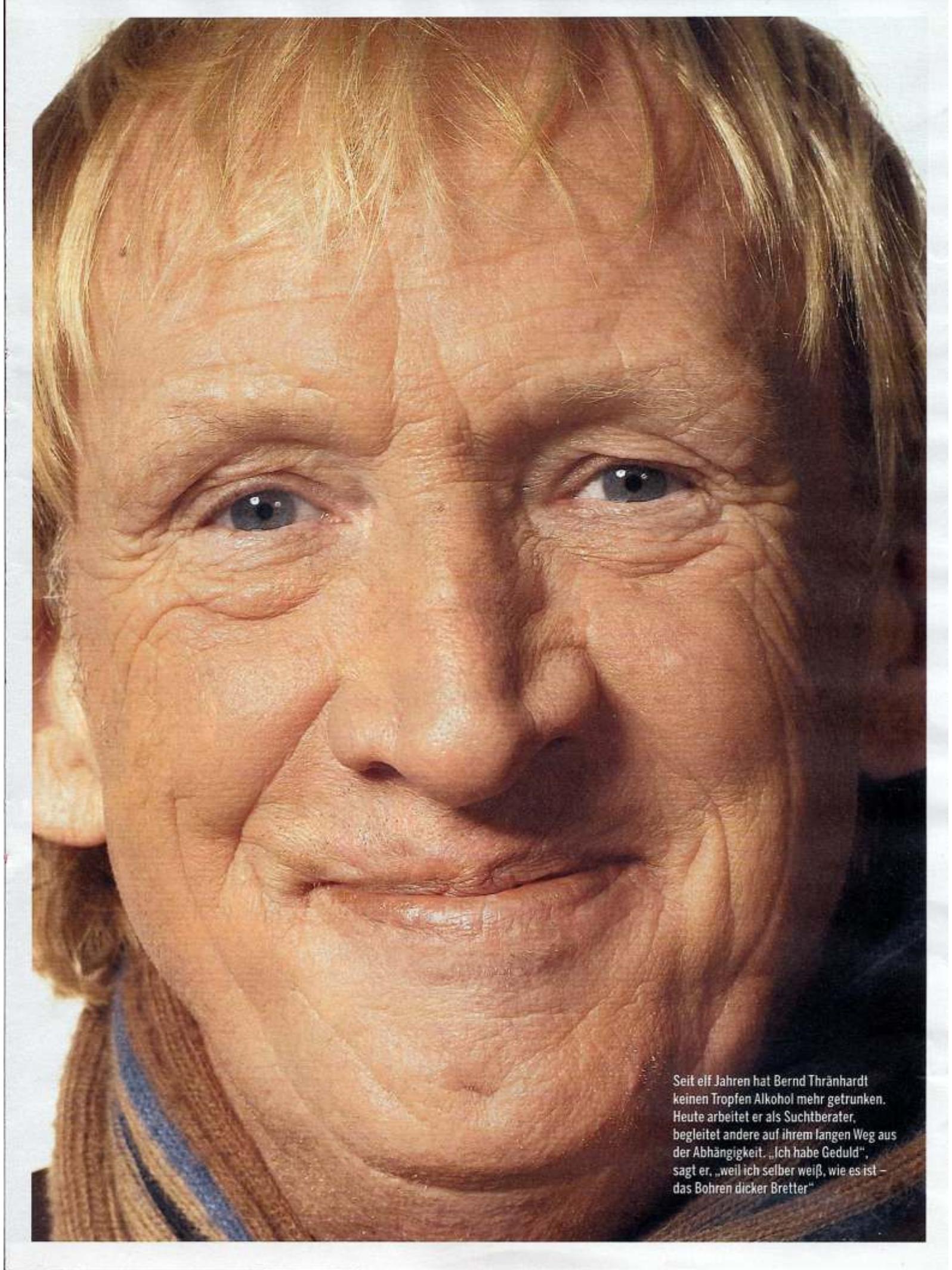
Ivan Lendl gesprochen, er hat ein Jahr lang Boris Becker begleitet, als der gerade bekannt wurde. Hat und war – alles Vergangenheit. Seine Gegenwart ist Sucht. Er muss den Pegel halten. Er wird sonst verrückt.

Im Haus alles ruhig, die Eltern schlafen. Er steht auf und geht auf Zehenspitzen in die Küche. Er kennt jede knarrende Diele, steigt über sie hinweg. Holt einen Kaffeebecher, tappt ins Wohnzimmer, an den Schrank des Vaters, in dem der Rum steht. Der mit 80 Prozent Alkohol. Er gießt einen Schluck in die Tasse, geht zurück zum Külschrank, füllt den Becher mit Milch auf und stürzt den Trank hinunter. Mit Grauen denkt Bernd Thränhardt an diese Zeit: „Die Milch habe ich zum Abmildern dazugeschüttet, weil ich den Rum sonst sofort wieder ausgekotzt hätte, so kaputt war mein Magen.“

Heute ist er 56 und seit mehr als elf Jahren trocken. Er sitzt in der Raucherlounge eines Hotels in Bonn und erzählt mit tiefer, knarrender Stimme, wie der Alkohol ihn veränderte, bis er nicht mehr der Bernd war, der er sein wollte. Es ist Weiberfastnacht, ein paar Kilometer weiter feiert Köln den Karneval mit Kölsch und Kurzen. Thränhardt trinkt Kaffee und Wasser, raucht. Er sitzt da und erinnert sich: „Es war entwürdigend, wie ich durch mein Elternhaus schlich und meine Familie belauerte.“ Sein Gesicht durchziehen tiefe Furchen, sein Blick aus den hellen Augen ist wach und ernst.

Auch seinen berühmten Bruder Carlo hat er bestohlen: Einmal brach er den elterlichen Weinkeller auf, mit roher Gewalt rampte er seine Schulter gegen die Holztür, bis das Schloss zerbarst. Unten lagerten die Flaschen, die Carlo als Preise bei Hochsprungwettbewerben gewonnen hatte. Bernd soff viele aus.

In diesen Monaten ist er ganz unten. Es ist der Herbst 2001, er hat bei seinen Eltern Unterschlupf gesucht, weil ihm nichts anderes geblieben ist: „Hinter mir lag Verwüstung, vor mir ein schwarzes Loch“, sagt Thränhardt. „Ich hatte kein Geld, →



Seit elf Jahren hat Bernd Thränhardt keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken. Heute arbeitet er als Suchtberater, begleitet andere auf ihrem langen Weg aus der Abhängigkeit. „Ich habe Geduld“, sagt er, „weil ich selber weiß, wie es ist – das Bohren dicker Bretter“



ULI BOROWKA, 50

Ehemaliger Fußballprofi, trocken seit 2000

„Ich habe als Sportler ein paar schöne Titel gewonnen, aber mein größter Sieg ist, dass ich seit 13 Jahren trocken bin. Es ist ein Sieg, den ich immer wieder genieße, den ich aber auch immer wieder neu erringen muss. Man kann dem Alkohol ja nicht aus dem Weg gehen in unserer Gesellschaft. Ich stand zum Beispiel zwei Tage nach Ende meiner Entziehungskur in der Kneipe meiner Eltern hinterm Tresen und habe gezapft. Und als ich später nach Berlin gegangen bin, habe ich zuerst mal alle Kneipen besucht, in denen ich die Jahre zuvor gesoffen hatte. Jeder muss seinen eigenen Weg zurück finden. Auf meinem begleitet mich meine Frau Claudia, eine Polizistin, die voll im Leben steht. Ich hatte mich damals auf einer Party mit den Worten vorgestellt: ‚Hallo, ich bin Uli, 42, trockener Alkoholiker und Egoist.‘ Hat sie zum Glück nicht abgeschreckt. Als Verteidiger von Werder Bremen habe ich vor 22 Jahren die Geburt meines Sohnes Tomek verpasst. Statt im Kreißaal saß ich im Mannschaftshotel, wir hatten ein Auswärtsspiel in Frankfurt. So etwas würde mir heute nicht mehr passieren. Wenn ich Termine mache, bleibe ich nur im Ausnahmefall über Nacht. Morgens bringe ich nämlich lieber unsere Tochter zum Kindergarten.“



KARL MASLO, 51

Schauspieler, trocken seit 2003

„Manchmal war ich auf der Bühne so angetrunken, dass ich es zum Schlussapplaus nicht einmal mehr raus geschafft habe. Aber Alkoholiker? Ich doch nicht! Ich hatte Erfolg und Geld, eine Villa in Blankenese, einen dicken Mercedes. Ich habe intensiv gelebt, alles ging gut. Fast 30 Jahre funktionierte das. Ich habe mit meinem Kumpel Kalle Freynik darüber ein Buch geschrieben, es heißt: ‚Mein Pech war, dass ich so viel Glück hatte‘. Dass etwas schief läuft, sagen dir nur deine engsten Freunde, und denen glaubst du es nicht. Das ist die Arroganz, die man sich als Süchtiger zulegt. Am Ende hatte ich doch alles verloren: 13-mal habe ich entgiftet, vier Therapien gemacht, wurde immer wieder rückfällig. Aber dann gab es diesen Moment, da sah ich aus dem Fenster auf einen Baum. Der Baum sah nackt und schwarz aus, und ich dachte: So bist du auch. Das zu erkennen hat etwas in Bewegung gesetzt. Ich sah mich nicht mehr als Opfer, wurde mir wieder selbst zum Freund, spürte keinen Suchtdruck mehr. Ich spiele auch Theater in Therapieeinrichtungen, Gefängnissen und Schulen, möchte die Menschen dort zum Lachen bringen, ihre Gefühle ansprechen. Das Wichtigste ist, dass ich den Reichtum des Alltäglichen wieder genießen kann. Dafür bin ich sehr dankbar.“

hunderttausend Mark Schulden, keinen Job, keine Freundin, keine Zukunft.“ Fünzig-, hundertmal hat er schon versucht, mit dem Saufen aufzuhören. Viermal war er zum Entzug in der Klinik – nie hat er durchgehalten. Jetzt, bei seinen Eltern, will er wieder einmal loskommen vom Alkohol, endlich. Aber er schafft es immer nur für ein paar Stunden, schleicht in den Keller, schleicht ins Wohnzimmer. Trinkt.

Am Morgen des 10. November, nach einer dieser Nächte mit Rum und Milch, ist er am Ende. Er steht vor dem Holzschuppen im Garten und schlägt den Schädel gegen die Tür. Immer wieder. Und schreit: „Ich will nicht mehr! Ich will nicht mehr!“ Zu seiner Mutter sagt er: „Bring mich ins Krankenhaus.“ Sie fährt ihn in die Simmerather Klinik, es wird sein letzter Entzug. Und der Beginn eines neuen Lebens.

Heute sieht Thränhardt klar – er sieht, wie er sich zerstört hat und wie viele andere Menschen tagtäglich auf diesem schmalen Grat balancieren, der den Genuss von der Sucht trennt. Alkohol ist eine legale Massendroge: Etwa sechs Millionen Deutsche gehen in riskanter Weise mit Alkohol um. Das heißt, sie trinken so viel, dass es ihrer Gesundheit schaden, zum Beispiel das Krebsrisiko erhöhen kann. Laut WHO liegt die Grenze hierfür bei durchschnittlich 20 Gramm reinem Alkohol pro Tag für Frauen – das entspricht einem halben Liter Bier oder einem Glas Wein – und 30 Gramm für Männer. Bei rund 2,3 Millionen ist der Alkoholkonsum als Missbrauch einzustufen – das heißt, dass neben der Gesundheit auch das soziale Leben Schaden genommen hat: Streit mit dem Partner, Verlust des Führerscheins, Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Abhängig sind in Deutschland offiziell 1,6 Millionen Menschen, die tatsächliche Zahl ist vermutlich weitaus höher. Und mindestens acht Millionen Angehörige leiden unter den Folgen. Der volkswirtschaftliche Schaden, der durch Krankheit und Arbeitsausfall entsteht, liegt bei 27 Milliarden Euro jährlich.

So immens hoch diese Zahlen sind, so gering ist das Verständnis für Alkoholiker: charaktersschwache Typen, die in der Gosse sitzen, die sich einfach nicht zusammenreißen wollen. „Tatsächlich kommen die meisten, die ganz unten sind, aus einem geregelten, soliden Leben. Der Weg in die Sucht ist so schleichend, dass viele erst sehr, sehr spät begreifen, was los ist“, sagt Thränhardt. „Mit meiner Geschichte will ich zeigen, wie so etwas passieren kann. Und dass es einen Weg aus der Krankheit heraus gibt.“ Thränhardts Buch „Ausgesoffen“ erscheint diese Woche.*

Heute leitet Thränhardt als Suchtberater verschiedene Selbsthilfegruppen. Zu ihm kommen ganz normale Menschen mit ehrbaren Berufen. Familienväter. Mütter. Eine Lehrerin, ein Rechtsanwalt, eine Ärztin, ein Manager,

FOTO: MARC BECKMANN

ein Banker, eine Verwaltungsangestellte, ein Architekt, eine Psychologin. Frauen, die erzählen, wie sie mit zu viel Prosecco und Wein so weit abglitten, dass sie jeden Halt verloren. Männer, die so lange Bier und Hochprozentiges tranken, bis sie nicht mehr funktionierten.

Genuss, Gewohnheit, Sucht. Wann hat man selbst zuletzt vier Wochen auf Alkohol verzichtet? Wo ist die Grenze zwischen Spaß, Geselligkeit und dem Beginn einer selbstzerstörerischen Krankheit? Inzwischen ist wissenschaftlich unumstritten, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist, deren Entstehung durch viele Faktoren begünstigt wird. Die soziale Prägung spielt eine Rolle, der gelernte Umgang mit Alkohol. Oft besteht aber auch eine genetische Disposition. Forscher diskutieren über Charakteristika im Hirnstoffwechsel der besonders Gefährdeten: Die natürliche Wirkung jener Botenstoffe, die das Gefühl von Belohnung auslösen, könnte bei ihnen vermindert sein. Alkohol steuert ebenso ideal wie fatal dagegen. Er wirkt entspannend, angstlösend und setzt Dopamin frei, den körpereigenen Belohnungsstoff.

Lohn für harte Arbeit, Entspannungshilfe – das waren Weizenbier, Ouzo, Cognac, Wodka-Limon und Campari jahrelang auch für Bernd Thränhardt. In seiner Zeitrechnung gibt es drei spezielle Lebensphasen: die Jahre des Missbrauchs, in denen er viel zu viel Alkohol trank. Die Jahre der Sucht, in denen er trinken musste und nicht anders konnte. Und die Zeit nach dem letzten Entzug, das Leben ohne Alkohol.

An jenem Morgen, als er den Schädel gegen die Schuppentür schlug, da habe er plötzlich eine große Klarheit verspürt, sagt er. Nicht intellektuell, nicht im Kopf, da habe er schon Jahre vorher gewusst, dass es so nicht weitergehe. „An jenem Tag passierte etwas hier drin“, erzählt er und legt seine riesige Hand auf die Brust. „Ich hatte die Kämpfe satt. Der Alkohol hatte meine Persön-



SUSANNE STEMERMANN, 52

Gibt Mathe-Nachhilfe, trocken seit 2001

„Wenn ich trank, fühlte sich alles leichter an. Die Anspannung hörte auf, Probleme schienen kleiner. Dieses Gefühl wollte ich immer wieder haben, also trank ich immer wieder. Aber weil es mir phasenweise gelang, völlig auf Alkohol zu verzichten – in meinen beiden Schwangerschaften zum Beispiel –, dachte ich, ich hätte alles im Griff. 1997 starb dann mein Mann, er war Alkoholiker gewesen, hatte Krebs bekommen, und ich bin sicher, dass das Trinken dabei eine Rolle gespielt hat. Plötzlich hatte ich auch Angst zu sterben. Ich wollte aufhören, aber ich wusste einfach nicht, wie. Irgendwann wurde ich auch von anderen angesprochen, selbst von meinen Kindern. Ich dachte plötzlich: Irgendwann steht das Jugendamt vor der Tür, dann verlierst du sie. Das war der Punkt, an dem ich mir endlich Hilfe suchte. Ich entgiftete ambulant, es war die Hölle, aber ich konnte die Kinder ja nicht allein lassen. Danach ging ich zur Einzeltherapie, zur Gruppentherapie und insgesamt zehn Jahre zur Selbsthilfegruppe. Trotzdem werde ich mein Leben lang Alkoholikerin bleiben. Deshalb habe ich 2010 mit Freunden den Verein T-Alk e. V. gegründet und helfe seitdem Süchtigen und ihren Angehörigen im Internet.“

lichkeit verändert. Ich wollte meine Würde wiederhaben. Das war mein größter Antrieb.“

Im Nachhinein ist ihm vieles klar geworden über dieses Hineinschliddern in die Einbahnstraße aus Genuss, Missbrauch und Sucht. „Da ist keine Ampel, die sagt: Achtung, wenn du jetzt weitermachst, wirst du abhängig. Das ist ein fließender Übergang.“ Er zeigt Familienfotos und erkennt an seinem Gesicht genau,

an welchem Punkt seiner Suchtkarriere die Szene spielt.

Anfang der 90er Jahre sieht er noch knackig aus: Ein durchtrainierter Sportler, blonde Surfermatte, Waschbrettbauch am Pool, immer ein Mädchen im Arm. Er hat Erfolg als Filmemacher, arbeitet wie ein Irrer. Nachts lässt er es krachen, feiert, schläft kaum, kokst, treibt sich im Rotlichtmilieu herum, ist gierig nach Sex. Er haut dann mal 4000 Mark →



ARNOLD KORTE, 53

Student, trocken seit 2010

„Mein Aha-Erlebnis hatte ich auf einer Familienfeier bei uns in Dortmund: Es war eigentlich ganz harmlos, eine meiner Nichten sagte mir, dass ihre Mutter zu viel trinkt und dass ihr das zuwider sei. Das Problem mit dem Alkohol haben also mehrere von uns, dachte ich – endlich hat es mal jemand ausgesprochen. Am Montag nach dieser Feier ging ich in die Klinik, entgiftete drei Wochen lang und machte anschließend 16 Wochen Therapie. Dann schaute ich mir verschiedene Selbsthilfegruppen an, bei ‚Return‘ bin ich hängen geblieben. Seit der Therapie kann ich wieder meine Gefühle wahrnehmen – und ich habe Ziele entwickelt: Gerade lasse ich mich zum Suchthelfer ausbilden und studiere Psychologie an der Fernuni Hagen. Ich mache viel mit meinen Händen, zum Beispiel Skulpturen aus Stein. Das Schönste ist aber: Ich habe wieder einen tollen Kontakt zu meiner Exfrau. Die kann gar nicht glauben, wie sehr ich mich verändert habe. Ich war ja ein ganz anderer mit ein bis zwei Flaschen Schnaps am Tag. Für meine Frau war das zu viel. Heute weiß ich, dass ich ihr eine Menge zugemutet habe. Immer wenn es Probleme gab und sie darüber reden wollte, betäubte ich mich mit dem Zeug. Ich war einfach nicht mehr erreichbar.“

“
Ich wollte meine Würde wiederhaben. Das war mein größter Antrieb“

Bernd Thränhardt

Genuss, Gewohnheit oder schon Gefahr?



Dieser Test der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) hilft Ihnen, Ihren Alkoholkonsum richtig einzuschätzen. Alkohol kann die Gesundheit schädigen, etwa die Wahrscheinlichkeit für eine Krebserkrankung erhöhen. Die WHO empfiehlt deshalb Frauen, am Tag nicht mehr als 20 Gramm reinen Alkohol zu sich nehmen – das entspricht einem halben Liter Bier oder einem 0,2-Liter-Glas Wein. Für Männer gelten 30 Gramm als unbedenklich. Die Experten der BzgA setzen die Grenzen niedriger an: bei 12 und 24 Gramm. Für die Entwicklung einer Sucht ist weniger die Menge entscheidend als der Umgang mit Alkohol. Gefährlich wird es etwa, wenn man heimlich zur Flasche greift, wenn man sich schämt, zu trinken, oder wenn man kaum darauf verzichten kann.

Nehmen Sie sich etwa fünf Minuten Zeit, und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich.*

- | | |
|---|---|
| <p>1. Wie oft trinken Sie Alkohol?
Höchstens einmal pro Woche <input type="radio"/> 0
Häufiger als einmal pro Woche <input type="radio"/> 1</p> | <p>7. Hatten Sie während der vergangenen 12 Monate wegen Ihrer Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> |
| <p>2. Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke nehmen Sie typischerweise an einem Tag zu sich? (1 Getränk = 0,25 l Bier, 0,1 l Wein oder Sekt oder 4 cl Schnaps)
1 bis 2 Getränke <input type="radio"/> 0
Mehr als 2 Getränke <input type="radio"/> 1</p> | <p>8. Kam es während der vergangenen 12 Monate vor, dass Sie sich nicht mehr an den vorherigen Abend erinnern konnten, weil Sie getrunken hatten? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> |
| <p>3. Wie oft trinken Sie 4 (gilt für Frauen)/5 (gilt für Männer) oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (z. B. bei einem Kneipenbesuch, einer Feier, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zu Hause)?
Seltener als einmal im Monat <input type="radio"/> 0
Einmal im Monat oder öfter <input type="radio"/> 1</p> | <p>9. Hat in den vergangenen 12 Monaten ein Verwandter, Freund oder auch ein Arzt Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> |
| <p>Wie viele Punkte haben Sie in den ersten drei Fragen insgesamt zusammengezählt? <input type="radio"/> 0 oder 1 <input type="radio"/> 2 oder 3</p> | |
| <p>4. Haben Sie es in den vergangenen 12 Monaten erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> | <p>10. Haben Sie während der vergangenen 12 Monate sich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss verletzt? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> |
| <p>5. Ist es in den vergangenen 12 Monaten passiert, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man normalerweise an Sie hat, nicht mehr erfüllen konnten? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> | <p>11. Ist es im vergangenen Jahr vorgekommen, dass Sie Auto gefahren sind, obwohl Sie (zu viel) Alkohol getrunken hatten? STOPP! <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> |
| <p>6. Kam es in den vergangenen 12 Monaten vor, dass Sie am Morgen ein alkoholisches Getränk brauchten, um sich nach einem Abend mit viel Alkohol wieder fit zu fühlen? <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> | <p>12. Trinken Sie (und Ihre Kollegen bzw. Kolleginnen) häufig während der Arbeitszeit oder in den Pausen Alkohol? STOPP! <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> |
| | <p>13. Trinken Sie Alkohol, obwohl Sie Medikamente einnehmen, die nach ärztlicher Anweisung/laut Beipackzettel nicht mit Alkohol genommen werden sollten? STOPP! <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein</p> |
| | <p>14. Diese Frage richtet sich an Frauen, die sich ein Kind wünschen oder schwanger sind: Sind Sie sicher, dass Sie neun Monate alkoholfrei bleiben können, um die Gesundheit Ihres Kindes nicht zu gefährden? <input type="radio"/> Ja STOPP! <input type="radio"/> Nein</p> |

Auswertung

Nur grün:

Alles klar!

Ihr Alkoholkonsum ist unproblematisch – entweder, weil Sie sich dafür entschieden haben, abstinenter zu leben, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. Weiter so!

Auch gelb:

Riskanter Alkoholkonsum

Haben Sie den gelben Punkt angekreuzt? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum oberhalb der Menge liegen, die Fachleute noch als risikoarm einstufen. Sie sollten Ihren Umgang mit Alkohol überdenken.

Auch orange:

Gefährlicher Alkoholkonsum

Wenn Sie bei mindestens einer Frage einen orangefarbenen Punkt angekreuzt haben, nimmt Alkohol möglicherweise schon viel Raum in Ihrem Leben ein. Sie sollten unbedingt darüber nachdenken, weniger Alkohol zu trinken. Nutzen Sie Bier, Wein und Schnaps nicht als Problemlöser. Mit einem klaren Kopf können Sie die Herausforderungen des Lebens sehr viel besser meistern. Und: Holen Sie sich ruhig Hilfe. Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern beweist Ihre Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen.

Auch rot: Abhängigkeit?

Ihre Angaben lassen vermuten, dass Alkohol in Ihrem Leben bereits einen überaus hohen Stellenwert hat. Vielleicht ahnen Sie das seit geraumer Zeit, und Sie hatten nun den Mut, für Sie unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Nehmen Sie auf jeden Fall fachlichen Rat und Unterstützung in Anspruch!

STOPP!

Ist bei einer Ihrer Antworten ein „Stopp!“ aufgetaucht? In diesem Fall trinken Sie Alkohol in Situationen, in denen er eine besondere Gefahr für Sie und andere darstellt. Die WHO empfiehlt in diesen Lebensbereichen „Punktnüchternheit“. Das heißt: kein Alkohol im Verkehr, bei der Arbeit, wenn Sie schwanger sind oder bestimmte Medikamente einnehmen!

an einem Abend raus – kein Problem. „Das passte alles zu meinem Selbstbild“, erzählt Thränhardt. „Ich sah mich als Lebe-mann, ein Hallodri, der ab und zu über die Stränge schlägt. Ein Leben auf der Überholspur, bremsen ist für Verlierer. Wer hart arbeitet, darf auch feiern. Und nach jedem Absturz sagte ich mir: Arschbacken zusammenknäufen und weitermachen.“

Mit Boris Becker, über den er einen Film dreht, fliegt er nach Australien, first class. Er schluckt Valium gegen seine Flugangst und kippt Rotwein drauf. Auf der Toilette schläft er ein. Eine Stunde lang versucht die Stewardess, ihn herauszubekommen.

Sein Bruder Carlo sieht die Eskapaden. „Lass doch mal gut sein“, ermahnt er den Älteren, „mach mal langsamer.“ Bernd wischt die Ratschläge beiseite.

Dann, Mitte der 90er Jahre, verliert Thränhardt den letzten Rest an Kontrolle und gleitet in die Sucht. Immer häufiger beginnt sein Tag morgens am Kiosk mit einem Cognac und einer Flasche Vitaminsaft. Zumindest etwas Gesundes, denkt er. Tagsüber trinkt er eine Flasche Campari, eine Flasche Wodka, er kokost, schluckt Valium und ernährt sich von Toastbrot und Dosensuppen. Nachts, wenn der Alkohol alle ist, zieht er los, klingelt irgendwo in der Nachbarschaft und erfindet eine Geschichte: Es sei überraschend Besuch gekommen, für den wolle er sich eine Flasche Wein ausleihen.

Tagsüber klappt nichts mehr richtig. Thränhardt verpasst wichtige Termine, mit dem Schauspieler Ulrich Mühe zum Beispiel. Bei einem Interview mit Rudi Carrell läuft ihm der Schweiß in Bächen den Rücken hinunter. Er muss jetzt trinken, damit sein Körper noch halbwegs funktioniert. Aber er fühlt sich jeden Tag, als sei eine Dampfwalze über ihn gefahren. Er bekommt immer weniger Aufträge. Er fällt vom Balkon, als er bei sich einsteigen will, weil er den Schlüssel nicht mehr findet. Er rast mit dem Auto in eine Baustelle.

In der Bank kann er nicht unterschreiben, weil seine Hand

so zittert. Er wacht in Scherben in seiner Wohnung auf, weiß nicht, was passiert ist, ruft die Polizei und fantasiert eine Story von einem Überfall zusammen.

Er versaut den 75. Geburtstag seines Vaters, ist laut, überdreht und peinlich. Er benimmt sich bei Carlos 40. Geburtstag, der auf einem Golfplatz gefeiert wird, daneben. Er ist so betrunken, dass →



IRIS BÜCKER, 53

Buchautorin, trocken seit 2004

„Ich trank, seit ich drei Jahre alt war – mein Vater war Alkoholiker und hat mich mit Schnaps gefügig gemacht, damit er mich missbrauchen konnte. Mit 26 Jahren bekam ich eine Tochter, acht Jahre später lernte ich einen Mann kennen, der genauso süchtig nach Alkohol war wie ich. Als er zu mir zog, wurde er gewalttätig, ich landete im Frauenhaus. 2003 verlor ich meinen Job als Chefsekretärin, danach habe ich mich völlig abgeschossen. Mein Tiefpunkt war, als ich eines Morgens in einer Blutlache aufwachte. Ich war in einen Glassplitter getreten und hatte mich dann schlafen gelegt. Es war schockierend. Ich rief meine Freundin an, die fuhr mich zur Caritas, wo man mir einen Therapieplatz vermittelte. Ich zog nach Düsseldorf, lernte dort einen Tantra-Guru kennen, der mir zeigte, wie Tantra funktionierte – damit habe ich mich dann selbstständig gemacht. Ich konnte meine Schulden zurückzahlen und Urlaub in Ägypten machen. Dort ist auch die Idee für mein Buch entstanden: ‚Trocken! ... wie die Sahara‘. Es fühlt sich so völlig anders an, das Leben ohne Alkohol. Ich bin endlich wieder klar. Ich male. Ich spüre jede Freude, jede Wut. Auch das Verhältnis zu meiner Tochter hat sich verbessert. Einmal pro Woche kochen wir zusammen. Sie möchte von mir die Familienrezepte lernen.“



WOLFGANG STRIPPGEN, 67

Rentner, trocken seit 2000

„Bei mir fing es an, als ich als Programmierer für einen EDV-Konzern arbeitete: Ich war 25, die Computer waren langsam, und man musste ewig warten, bis die Rechner Ergebnisse ausspuckten. Mal Langeweile, mal unheimlicher Stress – da habe ich angefangen zu trinken. Später war ich für den Konzern oft auf Geschäftsreise, dann musste ich im Hotel nach Feierabend die Zeit rumkriegen – wieder ein Grund zu trinken. Und noch ein wenig später ging meine Ehe in die Brüche. Da habe ich dann gegen Leere und Frust angetrunken, immer mehr. Fünf Liter Bier und noch Schnaps dazu, das war mein Tagespensum. Bis ich eines Morgens spürte: Wenn ich so weitermache, gehe ich drauf. Ich rief den Notarzt und durfte gleich in der Klinik entgiften. Nach der Therapie lernte ich die ‚Weiß-braunen Kaffeetrinker‘ kennen, einen Fanklub vom FC St. Pauli, gegründet von ehemaligen Alkoholikern. Heute bin ich dort Vorsitzender. Anfangs gab es ein paar mal Situationen, in denen ich dachte: ‚Jetzt wäre ein Gläschen nicht schlecht‘, zum Beispiel beim Skifahren auf der Hütte. Aber um stark zu bleiben, musste ich nur an den Tag denken, an dem ich den Notarzt gerufen habe. An dieses jämmerliche Gefühl. Deshalb fand ich es nie schwer, durchzuhalten.“

er am Ball vorbeischießt. Streitet sich lauthals mit seiner Freundin.

Alle schämen sich für ihn. Er schämt sich auch – hinterher. Thränhardt deutet auf die Familienfotos aus jener Zeit: Er sieht unglücklich aus, rot im Gesicht, aufgedunsen, mit trüben Augen. „Am schlimmsten war der Blick meines Bruders. Den sehe ich heute noch auf den Bildern. Wie ein waidwundes Tier hat er mich angeguckt. Verletzt und sauer.

Das war wie ein Stich ins Herz, da könnte ich heute noch heulen, wenn ich daran denke“, sagt er.

Carlo Thränhardt ist der Erste, der die Reißleine zieht. Der Grenzen setzt. Er lässt seinen Bruder nicht mehr mit auf Geschäftsreisen. Er lädt ihn nicht zum 41. Geburtstag ein. „Ich tat mir natürlich selber leid“, sagt Bernd Thränhardt. „Aber im Nachhinein gesehen war es gut, da habe ich zum ersten Mal gemerkt, so geht es nicht weiter.“

Er versucht zu Hause weniger zu trinken, nichts zu trinken, kommt in den Entzug, zittert, hat Schmerzen und Angst – trinkt weiter. Dann versucht er es in Kliniken. Bei einer Eingangsuntersuchung nehmen sie ihm das Rasierwasser ab, weil es Alkohol enthält. Entwürdigend. Bei der Aufnahme in die Klinik denkt er, er sei nüchtern, dabei hat er 2,5 Promille. Er schafft die Entwöhnung, leidet unter Schmerzen, Alpträumen, Panikattacken. Kaum ist er nach zwei Wochen aus dem Krankenhaus heraus, fühlt er sich stark. Jetzt hat er es im Griff, denkt er. Alles unter Kontrolle. Dann kann er doch leben wie die anderen auch. Ein Bier am Feierabend erlaubt er sich. Einen Wodka am Wochenende. „Kontrolliertes Trinken nennt man diese Methode, die manche Ärzte und Therapeuten empfehlen, wenn sich der Betroffene nicht vorstellen kann, nie wieder etwas trinken zu können. Bei mir hat es nicht geklappt – viele Male nicht“, sagt Thränhardt. „Jedes Mal wurde es wieder mehr und mehr, und ich war bei meinen früheren Mengen.“

Nur zehn Prozent aller Alkoholiker suchen sich professionelle Hilfe. Dabei sind die Erfolgsaussichten einer Behandlung gar nicht schlecht, allerdings müssen die richtigen Methoden kombiniert werden. Entgiften allein reicht nicht aus. „70 Prozent der Alkoholabhängigen, die nur einen Entzug machen, erleiden im ersten Jahr einen Rückfall. Im zweiten Jahr trinken 90 Prozent wieder“, sagt Thomas Hillemacher,

Suchtexperte an der Medizinischen Hochschule Hannover. „Mit einer intensiven Entwöhnungstherapie lassen sich die Abstinenzraten auf 50 bis 60 Prozent steigern.“ Das heißt: Entzug, Medikamente, Psychotherapie, regelmäßige Treffen mit einer Selbsthilfegruppe (siehe Seite 88).

Bernd Thränhardt war knapp drei Wochen in der Simmerather Klinik. Danach suchte er sich einen Psychiater, begann eine Psychotherapie und ging fünf Jahre lang jeden Freitagabend zu dem Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker, jeden Montagabend in eine weitere Selbsthilfegruppe. Dort hat er gelernt, in kleinen, überschaubaren Einheiten zu denken. „Die Vorstellung, das ganze Leben nichts mehr zu trinken, schreckt ab“, sagt Thränhardt. „Die nächsten 24 Stunden hingegen kann jeder überblicken, das nimmt auch die Angst vor der Endgültigkeit. Und je länger das letzte Glas her ist, desto wertvoller wird die Zeit. Selbst wenn sich das Suchtgedächtnis meldet, man Appetit bekommt, will man diese Zeit nicht mehr aufs Spiel setzen.“

Was Thränhardt auch rettete, war: ein Vorbild. Jemand, der es geschafft hat, ohne Alkohol zu friedeln und kreativ zu leben. In der Klinik hatte er zufällig einen Krimi gelesen, der in der Eifel spielt. Der Kommissar trank keinen Alkohol. War das nur Zufall? Als Thränhardt den Buchautor Michael Preute, Künstlername Jacques Berndorf, besuchte und dessen Geschichte erfuhr, merkte er: Ja, da ist jemand, der Alkoholiker war und es geschafft hat, trocken zu werden. Jemand, an dem ich mich orientieren kann. Inzwischen sind die beiden befreundet.

Zum Vorbild taugt auch der ehemalige Fußballstar Uli Borowka. Der Mann, der früher für Mönchengladbach und Bremen auf den Platz ging und als härtester Verteidiger in der Fußballbundesliga galt. Er erzählt Dinge, die anderen Kraft geben können. Sein Buch „Volle Pulle. Mein Doppelleben als Fußballprofi und Alkoholiker“ stand zuletzt wochenlang auf den Bestsellerlisten. →

Als Frau im
Erbfall abgesichert!



Optimale Vorsorge für den Erbfall

Nach dem Tod ihres Partners sind Frauen oft nicht ausreichend abgesichert. Unzureichende Vorsorge führt nach dem Erbfall häufig zu Altersarmut und Abhängigkeit. Dieser Ratgeber stellt typische Lebenssituationen von Frauen vor, zeigt, wie negativ sich gesetzliche Standardlösungen und Untätigkeit bei der Altersvorsorge auswirken können, und präsentiert auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnittene Vorsorgemodelle.

160 Seiten, kartoniert, Art.-Nr.: S731721

Weitere **stern-Ratgeber**
unter shop.stern.de/ratgeber



Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten von 3,90 € (D/A) / 5,50 sFr. (CH)
*14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus dem dt. Mobilfunknetz.

Bestellen Sie bequem per Telefon:
(Bitte die Aktionsnummer S00010 angeben.)

01805/22 50 59*

oder einfach per Internet:

shop.stern.de/erbe

Auch im Buchhandel erhältlich.

Es berichtet von den Erfolgen eines gefeierten Nationalspielers, Europapokalsiegers und Deutschen Meisters – und von den Abstrümpfen abends in der Kneipe, die oft mit Streit zu Hause in der Villa endeten. Borowka wurde immer aggressiver, schlug seine Frau, sie zog aus, er verlor seine beiden Kinder. Vier Jahre lang vegetierte er nach dem Ende seiner Karriere als Schwerstalkoholiker vor sich hin. Mittags wachte er auf, robbte

von seiner vollgekotzten Matratze, kippte die Bier- und Schnapsreste vom Vorabend zusammen und trank. Als sein Sohn neun Jahre alt wurde, versuchte er wie ein Stalker zur Geburtstagsfeier durchzudringen. Sein Sohn weinte, dann kam die Polizei.

Heute laden ihn Medizinprofessoren und Leiter von Suchtkliniken ein. Er spricht in Jugendstrafanstalten. Alkoholranke Fußballspieler und andere Leis-

HILFE FINDEN

Leben ohne Sucht

Welche Ausstiegskonzepte es gibt, wo Sie Unterstützung bekommen

Der klassische Weg aus der Abhängigkeit führt über mehrere Etappen in ein abstinentes Leben:

1. Entgiftung: Der Alkohol muss raus aus dem Körper, auch der allerletzte Rest – das dauert ein bis zwei Wochen. „Schwere Alkoholiker, die in manchen Fällen lebensgefährliche Entzugserscheinungen entwickeln oder die in ungünstigen Sozialverhältnissen leben, gehören für die Entgiftung in eine Klinik, wo ihr Zustand rund um die Uhr überwacht werden kann“, sagt Karl Mann vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Leichtere Fälle mit Familienanschluss können aber auch zu Hause entgiften, eng betreut von ihrem Arzt. Entzugserscheinungen wie Ängste, Krämpfe, starkes Schwitzen und Schlaflosigkeit lassen sich hier wie dort mit Medikamenten lindern. Für die meisten weiterführenden Suchtprogramme ist die Entgiftung Voraussetzung.

2. Qualifizierter Entzug: Die Entgiftung reinigt den Körper und macht den Kopf wieder klar. Meist reicht sie aber nicht aus, um Rückfälle zu verhindern. Experten empfehlen deshalb dringend, sich für die Zeit danach psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung zu suchen. Um Alkoholikern diesen Schritt zu erleichtern, verbinden viele Kliniken die stationäre Entgiftung mit einer etwa dreiwöchi-

gen Therapie. In dieser sogenannten qualifizierten Entzugsbehandlung versucht man, den Patienten ihre Lage bewusst zu machen, sie zu motivieren, an sich zu arbeiten und sich in Zukunft von anderen helfen zu lassen.

3. Entwöhnungsprogramme: Nach der Entgiftung und vielleicht auch einem qualifizierten Entzug lernen Extrinker hier, ihre Verhaltensmuster dauerhaft zu verändern, Strategien für Versuchungen und Rückfälle zu entwickeln. Die gängigsten Methoden sind Einzel- und Gruppengespräche, Verhaltenstherapie und das Erlernen von Entspannungstechniken. Die Entwöhnung kann ambulant oder stationär stattfinden und dauert meist mehrere Monate. Einige Programme binden auch Angehörige ein. Und manchmal werden Pharmaka eingesetzt. „Bis sich der Hirnstoffwechsel der Betroffenen nach Jahren der Sucht wieder normalisiert hat, können Medikamente zur Unterstützung der Entwöhnung hilfreich sein“, erklärt Karl Mann.

4. Nachsorge: Der Weg zurück in den Alltag ist mit vielen Stolpersteinen gepflastert. Selbsthilfegruppen, Psychologen oder Therapeuten bieten ehemaligen Trinkern auch nach einer Entzugstherapie weiterhin Hilfe an, um Rückfälle zu vermeiden.

In den vergangenen Jahren hat sich zusätzlich zum klassischen Weg eine weitere Behandlungsvariante etabliert. „Etwa die Hälfte der Patienten kann sich nicht zu einer 100-Prozent-Abstinenz durchringen“, sagt Karl Mann. Der Gedanke des „Nie wieder“ ist für sie oft unerträglich. Um diese Menschen zu erreichen, bieten manche Suchtmediziner Therapien an, die helfen sollen, reduziert zu trinken. Sie sind zugleich ein Angebot an alle, die noch nicht süchtig sind, aber erheblig zu viel trinken. Vor allem Selbsthilfegruppen stehen dem Konzept häufig ablehnend gegenüber.

Welche Therapieform und welche Einrichtung infrage kommt, sollten Alkoholiker zunächst mit ihrem Hausarzt besprechen. Eine Übersicht über Fachkliniken und ambulante Beratungsstellen finden Sie aber auch auf den Seiten der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. unter www.dhs.de, Informationen zu Selbsthilfegruppen, für Suchtkranke wie Angehörige, unter www.blaues-kreuz.de.

Nicole Simon

tungssportler melden sich bei ihm. Früher galt er in der Welt des Fußballs als prolliger Exprofi, jetzt will der Deutsche Fußball-Bund mit ihm kooperieren. Wenn er erzählt, wie Alkoholranke hierzulande behandelt würden, selbst wenn sie trocken seien, wird Uli Borowka wütend. „Tony Adams, mein Pendant in der englischen Premier League, schaffte eine Entziehungskur und wurde danach im Stadion von Zehntausenden dafür gefeiert. Ich durfte in Bremen nicht mal Werbezettel für mein Buch vor dem Stadion verteilen.“ Als er gegen ein Unternehmen klagte, das sein Gesicht für Werbung verwendet hatte, schrieb der Anwalt der Gegenseite, Borowka habe nichts zu fordern: „Dieser Mensch ist Alkoholiker, ein Mensch zweiter Klasse. Der hat gar kein Anrecht auf irgendetwas.“

Borowka ist seit 13 Jahren trocken. „Das ist der größte Sieg meines Lebens. Wichtiger als alle Pokale“, sagt er. Heute ist er wieder verheiratet, mit einer Polizistin. Heute bringt er seine kleine Tochter jeden Tag selbst in den Kindergarten, das ist ihm wichtig. 1990 hatte er die Geburt seines Sohns verpasst, weil er vor einem Fußballspiel in Frankfurt in einem Hotel saß.

Das einfache Leben. Geregelter Alltag – das hilft. Bernd Thränhardt, der Suchtberater, wohnt heute wieder bei seiner Mutter. Im Haus nebenan. Tätige Reue nennt er das. „Reden kann ich viel, besser ist es, anzupacken“, sagt er. So geht er seiner Mutter zur Hand, fällt Bäume im Garten, mäht den Rasen, geht einkaufen, erledigt Gänge zu den Ämtern. Bei der Gartenarbeit hat er immer wieder Cognacflaschen gefunden, die er früher versteckt hatte: im Brennholzstapel, in der Hecke, im hohlen Baumstumpf.

Mit seinem Bruder Carlo hat Bernd Thränhardt nie so richtig über die harten Zeiten und seine Sucht gesprochen – obwohl sie guten Kontakt haben. Aber er weiß von gemeinsamen Bekannten, dass Carlo stolz auf ihn ist.

Er nennt es einen steinigen Weg, den er gegangen ist. Aber es habe sich gelohnt. „Ich kann in meinen Gruppen anderen helfen. Für irgendwas war diese ganze Sache also gut. Ich habe Geduld, weil ich selber weiß, wie es ist – das Bohren dicker Bretter“, sagt er. Wer meine, er gehe ein paar Tage in die Klinik, sei geheilt und lebe weiter wie bisher, der irre gewaltig. „Das ist alles Kokoloeres“, sagt er.

Fragen ihn heute Angehörige von Alkoholkranken, wie sie sich verhalten sollen, rät er: Setzt Grenzen, lasst euch nicht manipulieren. Sagt, dass ihr das nicht mittragt, aber lasst die helfende Hand ausgestreckt. Wenn derjenige sich helfen lassen will, seid für ihn da.

Anspannung, Unruhe, Angst, Trauer – er hat gelernt, diese Gefühle auszuhalten. „Sie gehören zum Leben“, sagt Thränhardt. „Früher habe ich sie betäubt. Heute bewege ich mich, das baut die Spannungen ab.“ Jeden Tag läuft er sieben Kilometer um den See vor seiner Haustür. Er spielt wieder Tennis und Golf, verdient Geld, fährt Auto. Er hat eine Freundin, macht Urlaub. Ein ganz normales, einfaches Leben.

Thränhardt hat es geschafft, er ist zufrieden. „Der Sieg ist nicht der eine große Wettkampf, den ich gewonnen habe, sondern eine Kette von vielen kleinen Erfolgen“, sagt er. „Es sind all die kleinen Trainingseinheiten jeden Tag.“ So steht es auch in seinen Tagebüchern: „Eine Woche ohne Alkohol. Ein Monat. Ein halbes Jahr. Ein Jahr. Juhu!!!“

Jetzt, elf Jahre später, sind die kleinen Dinge doch zu etwas Großem verschmolzen: Bisher feierte Thränhardt den Jahrestag seiner letzten Entwöhnung, den 10. November, als etwas Besonderes. Im vergangenen Herbst hat er diesen Tag einfach vergessen. Es ist nicht mehr so wichtig – das Besondere ist normal geworden. ✕

Mit Recherchen von Wigbert Løer, Silke Pfersdorf, Andrea Ritter, Hannes Ross, Jochen Siemens, Nicole Simon, Stéphanie Souron

Green
Technology
inside

Für Ihre Energiewende: 50€ EnergieSpar-Prämie.

Senken Sie Ihre Stromkosten mit
Hausgeräten von Bosch in der besten
Energie-Effizienz-Klasse.

Jetzt SMS mit „Bosch9“ an 55777 senden
und 50 € Prämie beim Kauf eines Bosch
Haushalts Großgeräts sichern.*



BOSCH
Technik fürs Leben

Setzen Sie steigenden Stromkosten etwas entgegen: Hausgeräte von Bosch in der Energie-Effizienz-Klasse A+++ . Wählen Sie Ihr Modell unter www.bosch-home.com/de/energiewende aus und leiten Sie Ihre Energiewende ein!

* Aktionszeitraum: 01.03. - 31.03.2013. Barauszahlung nicht möglich. Nur eine EnergieSpar-Prämie kann zum Kauf eines Bosch Haushalts Großgerätes in der Energie-Effizienz-Klasse A+++ bzw. A-30% bei Herden und Backöfen bei einem teilnehmenden Händler eingelöst werden. Es können SMS-Kosten gemäß Ihres Handy-Vertrages entstehen.