

Nach den vielen Jahren der Sauferei und dem „Entdeckt werden“ durch einen Arzt kam irgendwann auch die Erkenntnis „Du musst etwas tun“. In den meisten Fällen ist dieser Entschluss verbunden mit einem Schlüsselerlebnis. So war es auch im beschriebenen Fall. Der Entschluss endlich „trocken“ zu werden, den Kampf mit dem Gegner Alkohol aufzunehmen und den richtigen Weg aus der Sucht zu finden sind die Grundthemen dieses Kapitels.

Teil 7 Entzug und mehr

Alkohol – Die Gefahr lauert überall!

Be- und Erkenntnisse eines Trinkers

*Ich bin wahrlich nicht stolz gesoffen zu haben,
aber ich bin stolz ein trockener Alkoholiker zu sein*

Unmittelbar nach meinem Erlebnis mit dem Kölner Arzt, der Infektion meines Armes und der Erkenntnis –Du BIST ALKOHOLIKER, vermehrten sich die Gedanken, *wie kommst Du raus aus dieser Scheiße?*

Der zeitliche Verlauf, von der „Selbsterkenntnis“ über den Entschluss „aufzuhören“, bis hin zum ersten Kontakt mit einer Hilfsorganisation betrug in meinem Fall knapp sechs bis acht Wochen. In dieser Zeit trank ich (natürlich) weiter, allerdings dachte ich häufiger über mein Leben nach. Dabei „reifte“ der Entschluss bei mir (und meiner Frau) noch recht schnell, denn sehr oft bleibt es bei Lippenbekenntnissen und der Start – Termin wird immer wieder verschoben und es folgen Zusammenbrüche in Serie.

In der nachträglichen Betrachtung meiner Aufzeichnungen vermisse ich selbst den sogenannten „roten Faden“, einen zeitlich geordneten Ablauf. Ich habe darüber nachgedacht, die Darstellungen und die Erlebnisse anders zu ordnen und eventuell sogar ein Zeitraster einzufügen.

Betrachte ich aber den Verlauf meiner eigenen Trinkerkarriere und die Einzelschritte, dann kann es keine Ordnung geben. Das Leben mit Alkohol ist chaotisch, die Einzelerlebnisse sind wirr, ungeplant und unberechenbar. Gleiches werden Betroffene feststellen, ggf. Gemeinsamkeiten bemerken oder sich selbst erkennen. Einzig der Weg von der Selbsterkenntnis bis zur Vollendung des Entzuges lässt sich chronologisch einordnen.

Der erste Gedanke an einen Entzug, lief in Richtung „AA – Anonyme Alkoholiker“. Erste Telefonate konzentrierten sich dann auf das „Rote Kreuz“ und Organisationen, die man kannte. Das Internet in der umfangreichen Form, gab es noch nicht und das Thema „Alkohol“ generell war ein absolutes Tabu – Thema. Heute finden wir im Internet zahllose Foren, Selbsthilfegruppen und andere professionelle und weniger professionelle Ratgeber. Hier sollte Vorsicht das oberste Gebot sein und nur seriöse Angebote angenommen werden. Leider gibt es in vielen Foren Teilnehmer, die sich an einem erneuten Absturz ergötzen, die wahrlich nur darauf warten dass sie ihre eigene Unfähigkeit zum Verzicht von anderen Betroffenen bestätigt bekommen. Unter anderem finden sich auch auf Facebook zahlreiche Gruppen und ich möchte hier nur einen Rat geben: Nur soweit Fragen beantworten die man selbst für erträglich hält. Sobald man den Eindruck hat, das die Kommunikation einem selbst nicht mehr gut tut und man sich nach unten gezogen fühlt, sofort die Teilnahme beenden.

Meine weiteren telefonischen Kontakte ergaben ein niederschmetterndes Ergebnis, denn zur spontanen Unterstützung meines Hilfebegehrens war niemand bereit. Immer wieder erhielten wir die Aussage, wenn akut Hilfe benötigt wird gerne, aber Sie wollen ja aufhören, also benötigen Sie unsere Unterstützung nicht. Eine böse Falle, denn ohne Hilfe geht es nicht. Ich bin heute noch etwas sauer auf diese Situation, denn „akute Hilfe“ ist das Einweisen in eine Klinik oder der Sofortkontakt an der Pforte einer Klinik. Ein intensives Beratungsgespräch bei Einsichtigen ist aus meiner Sicht ebenfalls ein akuter Fall.

Das größte Problem, nach der Einsicht, ist die Scham des Betroffenen. Es handelt sich hier um FALSCHES SCHAM wie im Laufe der Ausführungen festzustellen ist. Zum damaligen Zeitpunkt vermieden auch wir es, offen mit dem Thema umzugehen. Zu groß war das Risiko das Umfeld, Freunde, Firma und Verwandtschaft etwas mitbekam. Wir mauerten, was das Zeug hielt und gaben bei Gesprächen jeweils nur Bruchteile von dem heraus, was wirklich Sache war. Aus meiner heutigen Sicht völlig falsch, aber durchaus nachvollziehbar, denn der Verlust des Arbeitsplatzes hätte folgen können.

Wir kamen also mit den Beratungsstellen nicht weiter und suchten „auf eigene Faust“ nach einer möglichst anonymen Möglichkeit des Entzuges.

Ich arbeitete zu diesem Zeitpunkt bei einer italienischen Firma, mit deutscher Niederlassung und eben diese Dependence stand vor dem „Aus“. Ein Risiko mehr sich zu outen, denn alle Mitarbeiter rechneten mit der Schließung und wir alle hatten deshalb Angst vor einer Entlassung.

Auf der Suche nach privaten Entzugskliniken und fanden unter anderem eine Klinik im Norden von Deutschland. Hier kostete damals ein Entzug rund 25.000 Mark und wir entschlossen uns zu einer Besichtigung. Dort angekommen, ich trank immer noch, war aber an diesem Tag nüchtern, besichtigten wir die Klinik und vor allem das Umfeld. Die Klinik, wie übrigens die meisten Suchtkliniken die wir inzwischen kennen, erinnerte an eine „normale“ Kurklinik. Das ganze „Drumherum“ hatte Hotelcharakter, war sauber und ordentlich und lag am Rande einer Kleinstadt.

Die „Gäste“ waren auf freiwilliger Basis hier, Kontrollen gab es wenige. Anders als bei Einrichtungen, die von Krankenkassen etc. unterstützt werden gab es zwar Regeln, aber kaum Kontrollen. Ich persönlich brauchte eine Kontrolle, ich hielt mich nicht für stark genug „den Entzug allein hinzubekommen“.

Der Besuch in der kleinen Innenstadt war „ernüchternd“, obwohl dieser Begriff hier völlig unangebracht ist. Wasserbüdchen, wie ich sie von zu Hause kannte, Kneipen, Restaurants und Lebensmittel –Geschäfte, jeweils mit einer hervorragenden Ausstattung an alkoholischen Getränken.

Das ist übrigens eine Beobachtung, die mich immer wieder unendlich ärgert. In jeder Tankstelle, an jedem Wasserbüdchen und vor allem auch in der sogenannten „Quengelzone“ für Kinder (Ladenkasse der Supermärkte), finden wir die kleinen „Flachmänner“. Das sind Schnapsflaschen aller Art, mit einem Fassungsvermögen von rund 200 Milliliter. Angelehnt an die „Taschenflaschen“, einen Reiseproviand, den Schluck für Zwischendurch. Meist auf der Jagd, auf Reisen oder auf der Wanderschaft. Diese kleinen Flaschen haben aus meiner Sicht nur einen Sinn, der Unterstützung des Alkoholismus für die Getränkeproduzenten. Unauffällig einzustecken, leicht in der Handhabung und genau die richtige Menge für eine

„leichte Dröhnung“. Welchen anderen Grund sollte die Präsentation der Flaschen an der Ladenkasse oder direkt an der Tankstelle haben? Ein Autofahrer, der in der Tanke eine solche Menge einkauft ist zumindest Alkohol gefährdet.

Mich begeisterte zwar die Übersichtlichkeit der kleinen Stadt, aber es gab keine Kontrollen. Die freien Stunden konnten ohne Begleitung in der Innenstadt verbracht werden, alles sollte auf freiwilliger Basis geschehen und man verwies mich mehrfach auf Selbstdisziplin und Selbstkontrolle. Auch die pauschale Aussage „wir kriegen das schon raus“ beruhigte weder meine Frau und mich schon gar nicht. Ich bin ein Mensch der gerne überprüft wird. Das sage ich heute als Trockener, damals war ich zu schwach um mich selbst zu reglementieren oder gar selbst zu prüfen. Die Verlockung von freiem Zugang zum Stoff machte mir Angst.

Ich stelle mir die Frage, was soll das?

Diese Riesensumme um „clean“ zu werden und das Ganze auf rein freiwilliger Basis? Geht das? Ich denke nein. Dann kann ich das Ganze auch zu Hause „durchziehen“ und drauf vertrauen, dass meine Frau und ich die gleichen Weichen stellen.

Nunmehr sind einige Grundsätze wichtig:

Regeln sind das Wichtigste beim Entzug, natürlich in erster Linie das Einhalten dieser Regeln. Heute weiß ich, zunächst müssen diese Regeln aufgestellt werden und auch überprüft, bzw. kontrolliert und angepasst werden. Ich halte die Art eigenen „kalten Entzuges“ ohne ärztliche Kontrolle nach wie vor für falsch, da zu viel Eigeninitiative erforderlich gewesen wäre. Grundvoraussetzung ist normalerweise eine Entgiftung, die unter klinischer oder ärztlicher Aufsicht drei bis fünf Tage dauert, danach anschließend ein Entzug von zwei – drei Wochen Dauer.

Dieser Vorgang sollte dem Aufenthalt in der Privatklinik vorgelagert werden. Die schlimmste Stufe also vorweg und ohne Risiko für die Klinik.

Danach dann der Aufenthalt in der Klinik und bei Feststellung von Verstößen gegen die Hausordnung (z.B. Alkoholgenuß) sofortiger Verweis aus der Klinik.

Toll, bei einer Rückfallquote von über 80% einzig ein Geschäft für die Klinik. Ich komme später auf den Entzug und weitere Dinge zurück, zunächst ein Blick auf das Ende der Gedanken, die wir uns zum Thema Entzug in einer privaten Klinik machten.

Ohne Unterstützung ist das Ansinnen abstinenz zu werden und zu bleiben zum Scheitern verdammt. Deshalb spreche ich auch immer wieder von „Wir“ wenn ich die Vorkommnisse schildere. Wir das waren in dieser Phase einmal mehr meine Frau und ich.

Wir sagten uns: Das was diese Klinik bietet und dies zum horrenden Preis von 25.000 DM, das hatten wir zu Hause auch, also beendeten wir den Kontakt und konzentrierten unsere Suche auf Hilfsorganisationen.

Unterstützung war zwingend erforderlich und diese fanden wir letztlich in einem Büro der Caritas in Kerpen-Sindorf, einer Einrichtung des Erzbistums Köln.

„Der Caritasverband sieht es als eine seiner vordringlichsten Aufgaben an, Menschen in verschiedensten Problemlagen durch Hilfe zur Selbsthilfe und fachkompetente Beratung zur Seite zu stehen“

So steht es auf der heutigen Homepage und die Verantwortlichen haben uns sehr geholfen. Dabei wurde nicht lange um den „heißen Brei“ geredet und wir mussten auch nicht lange auf einen Termin warten. Wir wurden ernst genommen und dabei spielte nur ein Punkt eine Rolle – ich musste nüchtern sein. Klar und deutliche Ansagen, präzise Vorgaben und exakte Hinweise auf das Verhalten vor dem ersten Besuch gaben die Leitlinie vor.

Die Suche nach weiteren privaten Unterstützungen, bzw. einem privaten Entzug, der „im Geheimen“ stattfinden konnte, unterließen wir und besuchten die Sprechstunde der Caritas Niederlassung. Spätestens hier kamen mir erneut Zweifel. Zu klar waren die Vorgaben, zu strikt die Forderung „kein“ Alkohol mehr.

Für mich bedeutete zu diesem Zeitpunkt –kein Alkohol – eine vorübergehende Phase. Frau beruhigen, ein paar Mal hingehen und dann wieder wie gewohnt trinken. So hatte ich mir das vorgestellt, ein paar Wochen wirkten auf mich wenig bedrohlich und es war ja auch ein Ende der Abstinenz abzusehen. Die Erkenntnis, „NIE MEHR Alkohol“ und zwar in jeglicher Form, kam erst nach und nach. Mir war nicht bewusst, wie ernst eine Alkoholerkrankung zu nehmen ist und wie tief ich inzwischen im Sumpf steckte. Ich suchte wieder einmal nach Ausreden, nach einem Ausweg oder Möglichkeiten „aus der Nummer“ Entzug und Verzicht heraus zu kommen. Ich muss an dieser Stelle ein großes Kompliment an die Mitarbeiter der Caritas loswerden. Einfühlsam, auf beide (Betroffenen und Angehörigen) eingehend. Mit der nötigen Vehemenz, erklärend und nicht belehrend, aber immer zielorientiert besprachen wir die nächsten Schritte. Ich hatte das Gefühl das ich ernst genommen wurde und der Fluchtgedanke „also schnell aus dem Einfluss der Gruppe verschwinden und zu alten Gewohnheiten zurückkehren, verschwand im Nebel der Ereignisse. Als ersten Schritt vereinbarten wir eine Entgiftung, die wir aber allein und in der heimischen Umgebung machen **wollten**. Die Berater der Caritas rieten uns mit der Begründung ab, ein Entzug ohne ärztliche Aufsicht und die Beigabe von entsprechenden Medikamenten sei zu gefährlich. Hinzu kam mein schlechter gesundheitlicher Zustand, mein Körper war gestresst und bedingt durch die Vorbereitung auf die Gespräche war mein Alkoholkonsum deutlich reduziert. Nach der Entgiftung sollten Entzug und regelmäßige Teilnahme an den Gruppengesprächen folgen.

Zu diesem Zeitpunkt, wie schon so oft in meinem Leben, hatte ich Glück im Unglück. Das große Unglück, mein italienischer Arbeitgeber schloss die deutsche Niederlassung und ich war als einer der **letzten** deutschen Angestellten jetzt auch davon betroffen. Mein Glück, so seltsam dies auch klingt, war eben diese Entlassung. Während der letzten Wochen und Monate hatte sich die Situation mit der Firma abgezeichnet und über meine Kontakte zu Lieferanten, befreundeten Unternehmen und natürlich auch durch die Sichtung der Wochenendausgaben der einschlägigen Zeitungen hatte ich immer wieder Kontakt zu potentiellen Arbeitgebern. Im Zuge der Vorstellungsgespräche oder zumindest bei den ersten Kontaktgesprächen erlebte ich ein wahres Desaster. Fast alle Gespräche waren begleitet von Schweißausbrüchen, Zittern und (Fast-) Kollapsen. Stellte ich diese Symptome bei mir fest, ich wurde unsicher, stotterte und war unkonzentriert. Es folgte Absage auf Absage und mir wurde klar woran es lag. Ich war abhängig, konnte ohne Alkohol kaum noch einen klaren Gedanken fassen. Das ich selbst inzwischen Zweifel an meinem Trinkverhalten hatte, lag wohl an doch noch vorhandenen Skrupeln, einer gewissen Selbsterkenntnis und der Tatsache, dass doch noch nicht alle Gehirnzellen auf der Strecke geblieben waren. Etwas Selbstachtung und vor allem Charakterstärke war also noch vorhanden.

Durch den Verlust des Arbeitsplatzes konnte ich mich auf die Entgiftung konzentrieren. Brauchte keine Rücksicht auf den Arbeitgeber, die Kollegen und mein Umfeld nehmen. Ich hatte täglich 24 Stunden Zeit mich auf Entgiftung, Entzug und mich selbst zu konzentrieren.

Den nunmehr folgenden Prozess würde ich, ich sage es offen, in dieser Form niemals wieder einleiten und wahrscheinlich auch nicht durchstehen. Grundsätzlich sollte die Entgiftung unter ärztlicher Kontrolle erfolgen, der darauf folgende Entzug sowieso.

Der Körper reagiert extrem, wenn er die gewohnte Droge nicht mehr bekommt und auch die grundsätzlichen, gesundheitlichen Probleme dürfen niemals unterschätzt werden. Daher sollte immer ein Besuch beim Hausarzt voraus gehen. Zusammen mit ihm können dann, nach Feststellung des Allgemeinzustandes und der Leberwerte, Entscheidungen zum Entzug (Klinik, Ambulant, Besuch einer Beratungseinrichtung) erfolgen. Inzwischen gibt es aber auch eine ganze Reihe von Spezialisten, die eine Entgiftung und den Entzug begleiten. Informationen darüber findet man ohne Probleme auch im Internet.

Ob nun warmer oder kalter Entzug, beide Varianten haben ihre Vor und Nachteile. Auf den warmen Entzug, also das kontrollierte Begeben von Medikamenten, die Suchterscheinungen reduzieren sollen und gleichzeitig das Suchtverlangen reduzieren, möchte ich hier nicht explizit eingehen. Nur so viel: Nach dem Beginn der Entgiftung erhält der Alkoholiker anfangs hochdosiert und über eine weitere „täglich reduzierte“ Medikamente (Beruhigungsmittel), die epileptische Krampfanfälle oder ein Delirium Tremens oder ein Organversagen verhindern. Der diabolische Nebeneffekt, der Alkoholiker fühlt sich nach diesen Tagen äußerst wohl und vermittelt seinem Umfeld „Hey, mir geht es gut, ich habe alles im Griff“. Eine trügerische Ansicht, die leider viel zu oft zum Rückfall führt. Ich habe diese Form der Entgiftung bewusst nicht gewählt, vertrete aber auch eine besondere Ansicht dazu.

Ich erinnere hier an den Entertainer Harald Juhnke, der einen vielfachen (warmen) Entzug hinter sich brachte und immer wieder einen Rückfall erlitt. Der warme Entzug ist sicherlich schonender für den Betroffenen, denn der Körper ist inzwischen so sehr an den Alkohol gewöhnt, dass er sich bei Abstinenz zur Wehr setzt. Zur Reduzierung dieser Qualen unterstützen die medizinischen Einrichtungen den Kranken mit Medikamenten. Es ist klar, es handelt sich bei der warmen Methode um den gängigen Standard, allerdings erlebt der Kranke die Entzugsphase nicht „bei vollem Geiste“.

Einmal im Jahr in die Klinik, schlafen und betäubt werden, nach 14 Tagen kommt man „geheilt“ zurück. War doch gar nicht so schlimm und wenn's wieder passiert, also ein Rückfall kommt, zurück in die Klinik. Aus meiner Sicht registriert das Gehirn nicht die wirklichen Ausmaße einer Sucht. Verlangen, Symptome und die Gegenreaktion des Körpers werden gedämpft und erleben die Reinigung, also das Entgiften eher als angenehm. Ein Rückfall wird dann als nicht so schlimm empfunden, man geht wieder in die Klinik und beginnt von vorne. Aus meiner Sicht verharmlost der warme Entzug das Problem, das Begreifen der Qualen und die Akzeptanz dessen was der Körper und die Psyche wirklich erleiden.

Eine HEILUNG ist übrigens ausgeschlossen, Alkoholiker bleibt man sein Leben lang und die Gefährdung wird sich nie verändern.

Ich erinnere mich hier an die Aussagen von Unbeteiligten, die immer wieder fragen, wie lange ich denn noch abstinent bleiben muss und ob ich nicht etwas trinken kann.

Alki bleibt Alki – ein Leben lang!

Mir ist klar, dass hier die Grautöne der Schilderung fehlen. Auf der einen Seite der harte, kalte Entzug, auf der anderen Seite der luxuriöse Entzug in Privatklinik mit Schlaftherapie und zahllosen Unterstützungen im medizinischen Bereich.

Es ist nicht meine Aufgabe oder mein Wille, die eine oder andere Methode zu präferieren, ich berichte aus der Praxis des Betroffenen. Die Schilderungen beruhen auf meinen Erfahrungen, auf meiner Geschichte und meiner Meinung. Ich will diese Zwischentöne gar nicht erwähnen, jeder Betroffene soll und muss hier seinen eigenen Weg finden.

Ein Punkt muss unbedingt noch einmal betont werden, kein Entzug (Entgiftung) ohne fachliche Unterstützung. Die Vorbereitung auf den warmen Entzug, also die Entgiftung mit Medikamenten, geht ohnehin nicht ohne Unterstützung. Jedes nur erdenkliche Medikament ist verschreibungspflichtig und darf nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden. Die kalte Variante ist viel zu risikobehaftet, anstrengend und gefährlich, als das sie ohne Beratung vorgenommen werden sollte.

Es ist unerheblich welche der beiden Methoden man gewählt hat, eine Langzeittherapie gehört unbedingt dazu. Die Rückfallquote beim Entzug OHNE entsprechende Vor- und Nachbereitung liegt bei 95%. In der Langzeittherapie, also einer Betreuung auch nach Entgiftung und Entzug, wird die Basis gelegt für ein Leben mit festen und strengen Regeln, als Rüstzeug zum „trocken“ bleiben.

Wir entschlossen uns zu dieser Methode, allerdings waren wir über die Risiken nicht aufgeklärt und heute würde ich mich eindeutig besser informieren und wahrscheinlich ein Mixed aus warm und kalt machen wollen. Dies bedeutet ein Absetzen des Alkohols, ohne medikamentöse Unterstützung, die auftretende Entzugserscheinungen mildern können. Noch einmal klar und deutlich, ich rate NICHT zu dieser Methode, obwohl sie einen, aus meiner Sicht sehr wichtigen Aspekt beinhaltet. Der Alkohol Kranke bekommt JEDE Stufe seines Entzuges bei vollem Verstand mit, leidet unter den Erscheinungen und speichert diese Erinnerung in seinem Kopf. Ich habe jeden Moment meiner Entgiftung im Kopf und erinnere mich mit jeder Zelle meines Gehirnes an diese Erfahrung.

In den weiteren Erklärungen wird aus meiner Sicht auch deutlich, warum ich fast schon eine Paranoia habe, wieder mit Alkohol in Kontakt zu kommen.

Spricht man mit Mediziner und informiert sich über die Art der Entzugserscheinungen, so können Alkoholdelir (Delirium Tremens) auftreten, Symptome wie Halluzinationen, Angstzustände, Verwirrtheit, Zittern, Krämpfe und Schwitzen. Die Dauer dieser Symptome können in der Regel 2 Wochen anhalten.

Kurz noch zur Erklärung: Das Delirium Tremens wird oft als „Black Out“ nach heftigem Alkoholenuss bezeichnet, dies ist nicht richtig, vielmehr reagiert der Körper auf den fehlenden Alkohol. Mediziner würden es wahrscheinlich folgendermaßen (oder ähnlich) charakterisieren:

Bei Delirium Tremens handelt es sich um ein organisches Psychosyndrom, das folgende Störungen vereint - Störungen des Bewusstseins und der Aufmerksamkeit des Denkens, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses, der Psychomotorik, der Emotionalität und des Schlaf-Wach-Rhythmus. Also nicht zu viel Alkohol, sondern zu wenig. Genau diese Symptome

können in einem Viertel der Fälle zum Tod führen, allein aus diesen Gründen ist die Hinzuziehung eines Arztes dringend angeraten.

Ein etwas längeres Kapitel und passend zum anstrengenden Text ein entspannender Nachtisch, geeignet aber auch für die kleine Mahlzeit zwischendurch.

Lecker zubereitet und fachkundig zusammengestellt von der Sterneküche „Haus Stenberg“.

Knusper-Röllchen mit Mousse von Topfen und Tahiti-Vanille und marinierten Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für die Röllchen:

- 60 g weiche Butter
- 110g Zucker
- 60 g Mehl
- 60 g klarer Honig

Zubereitung der Röllchen:

Sämtliche Zutaten mit dem Rührgerät verrühren zu einer glatten Masse. Das Ganze ca. 2 Stunden kühlen. Aus der Masse runde Bällchen formen von ca. 1-2 cm Durchmesser und auf Backpapier im vorgeheizten Ofen bei ca. 180° C für 3 Min backen.

Aus dem Ofen nehmen und nachdem sie leicht angezogen sind über ein kleines Aluminiumrohr oder ähnliches drehen. (z.B. Schneebesengriff)

Zutaten für die Mousse :

- 3 Eigelb
- 60 g Zucker
- 500 g Magerquark
- 200 g geschlagene Sahne
- 2,5 Blatt Gelatine eingeweicht
- Mark einer Tahiti-Vanilleschote

Zubereitung der Mousse:

Eigelb, Zucker und Vanillemark warm aufschlagen und die Gelatine darin auflösen. Nun den Quark unterziehen und dann die geschlagene Sahne hinzu geben. Für ca. 2 Stunden kalt stellen.

Später die Röllchen damit füllen.

Zubereitung der Erdbeeren:

200 g Erdbeeren – geputzt und geviertelt, Erdbeersaft (**statt Likör**) hinzugeben und mit 1 EL Zucker verrühren.

Die gefüllten Knusperröllchen dekorativ mit den marinierten Erdbeeren anrichten.

Evtl. noch Erdbeereis dazu geben.