

Juli 2018

Ein Jahr ohne Alkohol

Ein Selbstversuch mit Nebenwirkungen

»Wenn James Bond die Welt retten kann, dann kann ich doch wenigstens mich selbst retten!«

Es beginnt mit einem simplen Fragebogen. An Karneval. Aus Spaß. Völlig unerwartet wird **Timm Kruse** klar: Er hat ein Alkoholproblem. Da Herausforderungen sein Hobby sind, verordnet er sich zwölf rauschfreie Monate. Das wichtigste und zugleich intensivste Abenteuer seines Lebens beginnt: Egal ob Partys, Fußball, Grillen am See – Timm will verzichten. Frei von der Leber schreibt er über diesen Selbstversuch. Über den Unterschied zwischen dem nassen Früher und dem trockenen Jetzt, dessen Diskrepanz ihm allzu oft bewusst wird: Er verliert Freunde, findet neue, hat endlich Zeit für Hobbys, fühlt sich emotional ausgeglichener und körperlich gesünder, geht sogar nüchtern auf Partys und lernt die Liebe seines Lebens kennen. Zum ersten Mal in seinem erwachsenen Leben hat Timm das Gefühl, wirklich er selbst zu sein.

Nach einem Jahr der Rückschläge und Höhepunkte ist ihm eines klar: Er will nie wieder so leben wie früher.

Schonungslos offen erzählt Timm Kruse seinen Prozess vom berauschten Partygänger zum nüchternen Glücksritter.

Timm Kruse ist Schriftsteller, freier Journalist, Fernsehredakteur und Lebenskünstler. Er liebt Abenteuer in Verbindung mit Selbstversuchen und berichtet davon in seinen Büchern. Er hat 40 Tage gefastet, war mit einem indischen Guru auf Reisen, hat die Welt umsegelt und lässt sich jetzt auf sein bislang wildestes Abenteuer ein: In **Weder geschüttelt noch gerührt** verzichtet er ein Jahr auf Alkohol – ohne zu ahnen, dass dieser Versuch seinem Leben einen völlig neuen Anstrich geben wird.



Timm Kruse

Weder geschüttelt noch gerührt

240 Seiten, Klappenbroschur

18.00 € (DE) / ca. 18.60 € (AT) / ca. 25.50 SFr (CH)

ISBN 978-3-451-60056-2 HERDER 2018

Erscheint am 20. August

Kontakt: Mira Wrede – Tel.: +49 89/5403188-24 – wrede@herder.de