

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit dem Erscheinen unserer ersten FAMakut überschlagen sich in der Medienlandschaft die Meldungen über den kritischen Alkoholkonsum von Jugendlichen, eine ganze Generation im Vollrausch, verführt von „geschäftstüchtigen“ Gastronomen, Alkohol zu Billigpreisen, „bip“ aufgepeppt als Flatrate- oder Ein-Euro-Angebote. Allgemeine Betroffenheit herrschte, als ein 16-jähriger Junge nach über 40 Tequila ins Koma fiel und nach drei Wochen verstarb. Die alles überwiegende Frage: Wer ist verantwortlich, die Eltern, die Schule, der Gesetzgeber? Brauchen wir schärfere Jugendschutzgesetze oder fehlt es eigentlich nur an konsequenten Kontrollen?

Krankenkassen schlagen Alarm, die alkoholbedingten Notfälle seien bei Jugendlichen um 72 % gestiegen. Seit der Alcopopwelle fahren besonders Mädchen verschärft auf süße, hochprozentige Mixgetränke ab.

Der im Mai 2007 erschienene Drogen- und Suchtbericht der Regierung liest sich dagegen schon wieder wie eine Entwarnung. Der Anteil der Jugendlichen zwischen 12-17 Jahren, die regelmäßig einmal pro Woche Alkohol konsumieren, sei gesunken und 30 Prozent der Jugendlichen trinken überhaupt keinen Alkohol. Wie soll man sich da eine Meinung bilden?

Auf jeden Fall sollte man nicht verharmlosen! Man sollte wissen: Alkohol wirkt sich bei Jugendlichen körperlich anders aus. Regelmäßiger Konsum erhöht das Risiko, als Erwachsener abhängig zu werden. Mit unserer neuen Ausgabe der FAMakut informieren wir über Alkohol als Droge, um einen bewussten Umgang mit Alkohol zu fördern. Die Berichte von zwei betroffenen Frauen zeigen, wie leicht man in den Sog einer Suchtmittelabhängigkeit hineingeraten oder aber als Freundin mit runtergezogen werden kann.

Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind, ob ihr Alkoholkonsum oder der von Freunden grenzwertig ist, stehen wir, wie auch die DROBS, beides Einrichtung der STEP gGmbH, in unseren Sprechstunden für eine kostenlose Beratung zur Verfügung. Wir würden uns freuen mit unserer zweiten Ausgabe der FAMakut, den Blick für die Wirkung von Alkohol auf junge Leute zu öffnen.

Herzlichst
Ihre

Melike Huber

Hart am Limit

Eine junge Frau findet den Ausweg.

Foto: www.photocase.de/madoc/hab



Es fing mit ca. 12 Jahren an, ich hatte ältere Freunde (ca. 16–20 Jahre) und hing mit ihnen auf einem Spielplatz rum.

Sie tranken und kiffen. Ich mochte kein Bier. Und da ich nicht doof dastehen wollte, ging ich immer nach der Schule mit meiner Freundin zu mir (meine Eltern waren arbeiten) und wir tranken jeder ein Bier aus dem Kasten meines Vaters, und das fast jeden Tag. Irgendwann mochte ich dann Bier, und trank mit meinen Freunden auf dem Spielplatz und hatte auch meinen ersten Joint. Diese Leute verlor ich „schnell“ aus den Augen, da der „Boss“ in den Knast kam und die Leute sich trennten. Ich hatte dann eine neue beste Freundin, wir hingen jeden Tag zusammen rum, tranken immer Feigling. Mit 14 Jahren hatte ich meine erste Alkoholvergiftung, von einer Flasche Pernod, viel Feigling und an weiteres kann ich mich nicht erinnern. Na ja, ich schwor mir, nie wieder zu trinken, das hielt drei Tage und ich trank wieder. Ärger dafür bekam ich nicht, meine Eltern hat es nicht sonderlich interessiert was ich machte. Durfte auch immer so lange draußen bleiben wie ich wollte, und Hausarrest bekam ich auch nie, weil, da musste ich ja dann zu Hause bleiben, und würde denen auf die Nerven gehen. In der Schule ging es immer weiter bergab. Ich fand mich gut, bekißt machte der Unterricht sowieso mehr Spaß. Meine Freundin ist dann mit 15 Jahren weg gezogen, weil die Eltern von ihr nicht mehr ansehen konnten wie sie unterging und sie wollten sie schnellst möglichst von mir trennen, weil wir immer getrunken, gekiff und Stress mit der Polizei hatten. Ich habe sie nie wieder gesehen. Dann lernte ich eine andere Freundin kennen, und sie kannte die Bedienung von einem Szene-Lokal. Und so kam es, dass wir nach der Schule dorthin gefahren sind, bis abends blieben und unsere Bananen-

weizen getrunken haben. Es war immer lustig, lernten immer viele nette Jungs kennen. Aber irgendwann hatte ich eine neue Gesellschaft, und wir tranken jeden Tag, Wodka, Bier, usw., fuhren Roller und chillten, ich war fast jeden zweiten Tag kotzen. Aber viel von der Zeit weiß ich auch nicht mehr genau ... viele Filmrisse ...

Und dann hat sich unsere Gesellschaft vergrößert, wie unsere Sauferei... Und wir hatten genaue Tage. Montags kistenweise Bier, dienstags Ruhetag oder vielleicht 1–3 Bier, mittwochs kistenweise Bier, donnerstags DAX-Bierbörse 2 bestellen – 1 bezahlen, (da kamen wir nie vor 4 Uhr morgens weg), FR-SA-SO unterschiedlich, aber wo wir hin gingen, die Bedienungen kannten uns...zum Trinken kiffen wir auch oft. Vor einem Jahr im November hab ich dann Koks ausprobiert, und es hat mir gefallen, bis ich nichts mehr hatte. Ich musste zum Arzt, ich stand so um mich anzumelden, dann bekam ich mega Schweißausbrüche, ich flüchtete auf die Toilette und sah mich im Spiegel. Ich war geschockt, übelst weiß, Schweiß, das war einfach nicht ich, die ich da sah. Nja, bin wieder nach Hause und hab mich schlafen gelegt. Es ging dann auch nach ein paar Tagen. Im Februar diesen Jahres nahm ich über viele Tage Koks und trank dazu nur Alkohol, hab viele Nächte durchgefeiert. Als ich dann an einem Sonntagabend schlafen ging und morgens aufwachte und duschen gehen wollte, hat mein ganzer Körper gezittert, konnte mich kaum auf den Beinen halten. Im Badezimmer übergab ich mich dann. Ich dachte ich sterbe. Ich ging durch die Hölle, und dann schrieb ich meiner Freundin eine SMS: „Ich kann nicht mehr, will nicht mehr, ich gehe durch die Hölle“.

(Nach Gesprächen in der FAM trinkt sie nun seit 9 Monaten keinen Alkohol mehr.)

Mythen über Alkohol

„Mit Bewegung kann ich den Alkohol wieder ausschwitzen“

Stimmt nicht. Nur ein Mythos! Alkohol kann man nicht durch Bewegung, auch nicht beim Tanzen, ausschwitzen. Auch andere Methoden wie kalt duschen sind wirkungslos. Es kommt Ihnen höchstens so vor, dass Sie nüchtern sind. Die Leber, die den Abbau des Alkohols übernimmt, hat es nicht eilig: pro Stunde werden durchschnittlich etwa 0,1 bis 0,2 Promille abgebaut.

„Alkohol hält warm“

Diese Aussage stimmt ebenfalls nicht. Alkohol erweitert die Blutgefäße und das kann zu einem angenehmen Gefühl von Wärme führen. Doch durch die Erweiterung der Gefäße fließt das warme Blut verstärkt in die Peripherie des Körpers, wo die Wärme an die Umgebung abgegeben wird. Pro halbe Flasche Wein – also 50 Gramm Alkohol – sinkt die Körpertemperatur um ein halbes Grad! Also wer glaubt, sich im Winter mit Alkohol warm halten zu können, liegt weit daneben!

Beratungsangebote der FAM

„Mein Freund trinkt zuviel Alkohol.“ „Ich glaube, ich habe ein Alkoholproblem und brauche Unterstützung.“ „Ich möchte mich über weiterführende Hilfsmöglichkeiten informieren.“

So unterschiedlich die Menschen sind, die unsere Beratungsstelle aufsuchen, so haben sie doch die gleichen Themen: Der Alkohol, der Konsum von Alkohol und die Folgen des Missbrauchs. Ob Sie jetzt selbst ein Problem mit Alkohol haben oder ihr Partner bzw. Freunde: Das Angebot der FAM steht allen offen, die Fragen rund um das Thema Alkohol haben.

Für die meisten Menschen kostet der erste Schritt in eine Beratungsstelle allerdings eine große Überwindung. Von eigenen Problemen, Sorgen und Ängsten zu berichten fällt niemandem leicht. Um diese Hemmschwelle möglichst niedrig zu halten, bietet die FAM eine offene Sprechstunde an, in der sich jeder unverbindlich, kostenlos und natürlich vollkommen anonym beraten lassen kann.

Sie haben nicht nur die Möglichkeit die Einrichtung und die Mitarbeiter, sondern auch unsere Arbeit kennen zu lernen. Wichtig ist uns, dass Sie ein Gefühl zur Beratungssituation bekommen und sich angenommen und verstanden fühlen. So entscheiden Sie selbst, was Sie erzählen wollen, und können jederzeit das Gespräch beenden.

Wenn Sie weiteren Gesprächsbedarf haben, bieten wir Ihnen gern individuell vereinbarte Termine an. Bis zu fünf weitere Gespräche von jeweils 60 Minuten sind dabei ohne Probleme möglich – ebenfalls kostenlos. Diese Zeit nehmen wir uns, um Ihnen die Möglichkeit zu geben ihr Anliegen zu vertiefen und gemeinsam herauszufinden, welche weiterführenden Hilfen Sie darin unterstützen Ihr Ziel zu erreichen.

**Wenn Sie sich angesprochen fühlen, freuen wir uns auf Ihren Besuch.
Das FAM-Team**

Vor einem weißen Tor...

...begegneten wir uns das erste Mal. Er in einem weißen VW-Golf und ich auf einem silbernen Fahrrad. Unsere Liebe sollte für die Ewigkeit sein...

Dass der schöne, große Mann, der mich da ansprach ein Suchtproblem hatte, wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Ich, blutjung, hübsch, voller Energie, gerade auf dem Weg in mein eigenes Leben – hatte Jemanden kennen gelernt...

...einen MANN! Groß, gutaussehend, frisch von der Uni – einen Tiermediziner – welcher Traumberuf! Ein Mann mit Format, weltoffen, redegewandt und zudem noch aus gutem Haus.

Unsere ersten gemeinsamen Wochen waren sehr aufregend. Wir unternahmen viel, fuhr durch das Land, besuchten Freunde, sahen andere Städte. Langweilig war es nie mit ihm! Plötzlich trat ein kleineres Alltagsproblem in unser sorgenfreies Leben, er griff zur Flasche und betäubte es mit Alkohol, 24 Stunden, 7 Tage lang. Was war das für ein Phänomen, mit dem ich es zu tun hatte? Er trank, schlief und trank wieder. Nach einer Woche schüttelte er sich und die Welt war wieder in Ordnung. Die Finsternis war vorbei und das schöne Leben begann wieder. So ging das monatelang weiter und alle 6 Wochen trat das besagte Alltagsproblem auf und für eine Woche hatte ich dann mit einem anderen Menschen zu tun – einem Alkoholiker?! Kein schönes Wort, und wer will schon



Foto: www.pixelio.de/domsen

Alkoholiker sein, so schnell bekennt sich keiner dazu. Ich besorgte mir Literatur über Alkoholismus, er begann zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Nach einigen Treffen ging er nicht mehr hin. So krank wie „die“ fühlte er sich zu diesem Zeitpunkt doch nicht. Ich hatte also einen Mann an meiner Seite, der in seiner trockenen Phase wunderbar und in seiner „Saufwoche“ furchtbar, destruktiv, abschreckend und abstoßend war. Ehrlich gesagt, hatte ich damals die Hoffnung, dass sich „das“ irgendwann gibt. Dass

er aufhören wird. Das Gegenteil trat jedoch ein, die Abstände verkürzten sich und die „schlimmen Taten“, die in seiner Saufwoche passierten wurden grausamer, abstoßender und gewalttätiger.

Wir lebten in einem wunderschönen Haus, hatten materiell alles was wir brauchten, ich wurde schwanger. An einem Wochenende stürzte er wieder ab, betäubte sich, betrog mich. Ich konnte die Situation nicht länger ertragen, stieg in mein Auto und fuhr in meine Heimatstadt. Wollte eigentlich nur ein paar Tage wegbleiben. Meine Freundin bestärkte mich zu der Zeit sehr, redete täglich auf mich ein, ich soll doch hier bleiben und nicht zu dem Alkoholiker zurückgehen. Ich fühlte mich – schon seit langer Zeit – wie in einem Sog, und es war sehr schwer, mich daraus zu befreien.

Ich hatte es geschafft und mir wurde klar, „das“ möchte ich meinem Kind nicht antun. Von dem Zeitpunkt an, trank er täglich, er litt sehr darunter, dass ich ihn verlassen hatte.

Schade! Schade, dass er nicht erkannte, wie mächtig seine Krankheit war. Schade, dass er nicht professionelle Hilfe in Anspruch genommen hat. Warum war er nur so stolz gewesen? Vielleicht hätten wir eine Chance gehabt, eine Chance auf ein glückliches Leben, vielleicht wären wir dann eine kleine glückliche Familie geworden,... hinter diesem weißen Tor... er in einem weißen Golf und ich auf einem silbernen Fahrrad. M.

Fragen aus der Sprechstunde

• **Was ist ein „black-out“?**

Bei einem Gespräch mit Freunden über Ihre letzte Party mussten Sie erkennen, dass Ihnen in Ihrer Erinnerung komplett fünf Minuten fehlen. Diese alkoholbedingten Gedächtnislücken treten auf, auch wenn man nicht total betrunken ist. Die Ursache dafür ist, dass Alkohol die Abspeicherung von Informationen im Kurzzeitgedächtnis des Gehirns stört. Durch den Alkoholmissbrauch ist die Weiterleitung von Impulsen an die Nervenzellen behindert. Informationen werden nur teilweise weiter gegeben und kommen nicht in den Langzeitgedächtnis, deshalb fehlt die Erinnerung.

• **Was ist eine Alkoholvergiftung?**

Zur akuten Alkoholvergiftung kann es kommen, wenn Ihnen Ihr Trinken außer Kontrolle gerät oder Sie in kurzer Zeit sehr viel Alkohol konsumieren z.B. bei einer Wette. Die Folgen sind bedrohliche Kreislaufstörungen und Atemdepressionen, d.h. Lähmung der Atmung. Häufig treten auch Übelkeit und Erbrechen auf. Die Gefahr besteht dabei, an dem Erbrochenen zu ersticken. Wenn Sie bisher wenig Erfahrung mit Alkohol hatten, kann dieser Zustand schon bei 2 Promille eintreten.

Wichtig: Die Betroffenen gehören wegen bestehender Lebensgefahr sofort in ärztliche Behandlung

• **Was ist ein Koma?**

Das Koma ist der schwerste Grad einer alkoholbedingten Bewusstseinsstörung oder Bewusstlosigkeit. Die Betroffenen sind durch äußere Reizanwendung nicht mehr erweckbar. Die Gefahr in ein Koma zu fallen, besteht schon ab 2 Promille, gerade bei Jugendlichen.



Foto: www.photocase.de/Carlos G.

Wussten Sie das?

Alkoholmissbrauch wirkt sich bei Jugendlichen viel schneller aus als bei Erwachsenen, da das Gehirn sich noch in der Entwicklung befindet. Nach ein bis zwei Jahren kann man schon alkoholkrank sein, d.h. der Körper und die Psyche ist von dem Stoff abhängig. Für die körperliche Behandlung ist eine stationäre Entgiftung von ca. 10 Tagen notwendig. Wichtig ist die anschließende psychische Behandlung, die in speziellen Fachkliniken oder in Suchtberatungs- und Behandlungsstellen stattfindet. Die Therapie, die meist aus den Modulen stationär und ambulant besteht, kann 6–12 Monate dauern.

Jugendschutz unter 16 Jahre:

- **Kein Alkoholverkauf**
In Deutschland dürfen nach dem Jugendschutzgesetz alkoholische Getränke nicht an Personen unter 16 Jahren abgegeben werden.

- **Kein Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit**

Ausnahme: Ab 14 Jahre ist das öffentliche Konsumieren von nicht-branntweinhaltenen alkoholischen Getränken in Begleitung von Erziehungsberechtigten, -beauftragten) gestattet.

Jugendschutz unter 18 Jahre:

- **Kein Alkoholverkauf von Spirituosen** (auch nicht in Mixgetränken)
- **Kein Alkoholkonsum von Spirituosen in der Öffentlichkeit** (Ausnahme: Bier, Wein u. ä. ab 16 Jahren)

Jugendschutz generell:

- Gastwirte dürfen nach § 20 Nr. 2 GastG keinen weiteren Alkohol mehr an Jugendliche ausschenken, wenn sie schon erkennbar betrunken sind
- kein alleiniger Discobesuch, Gaststättenbesuch, Kinobesuch nach 24 Uhr
- Getränke, die Branntwein enthalten, erst ab dem 18. Lebensjahr (§ 9 Abs. 1).

Promille (BAK)	Trunkenheitsgrad	Symptome	Trinkmenge
ab 0,2	ANGEHEITERT	Entspanntheit, Heiterkeit, die Lust auf weitere Alkoholaufnahme steigt	1 Bier (0,3 l) oder 1 Glas Wein (0,1 l)
ab 0,5	LEICHTER RAUSCH	Gereiztheit, Aggressivität, Hemmungslosigkeit, depressive Stimmung, Müdigkeit. Steigerung der Risikobereitschaft. Das Reaktionsvermögen, die Seh- und Konzentrationsfähigkeit sinken	3 Biere (je 0,5 l) oder 0,5 l Wein
ab 1,5	MITTLERER RAUSCH	Gleichgewichts-, Hör- und Sprachstörungen, Verlust des Erinnerungsvermögens, Hell- und Dunkeladaption des Auges ist gestört	6 Biere (je 0,4 l) oder 1 Flasche Wein (0,75 l)
ab 2,5	SCHWERER RAUSCH	Schwere Störungen des Orientierungsvermögens und des Gedächtnisses, Betäubungszustand	12 Biere (je 0,4 l) oder 2 Flaschen Wein (1,5 l)
über 3,5	VOLLTRUNKEN	BEWUSSTLOSIGKEIT, schwere Alkoholvergiftung. Das alkoholische Koma beginnt meist ab 4,0 Promille	

Stopp!

Wie stark sind Sie?

Hier können Sie Ihre eigene Stärke in Bezug auf Alkohol testen. Beantworten Sie einfach die acht Fragen und Sie erfahren mehr über sich.

1. Wenn ich abends weg war, weiß ich am nächsten Morgen meistens noch, wie viel ich getrunken habe.
 stimmt stimmt nicht
2. Ich weiß, wieviel Alkohol ich vertragen kann und überschreite diese Grenze selten.
 stimmt stimmt nicht
3. Ohne Alkohol bin ich genauso kontaktfreudig und locker wie mit Alkohol.
 stimmt stimmt nicht
4. Ich trinke ohne Probleme manchmal wochenlang keinen Alkohol.
 stimmt stimmt nicht
5. Wenn ich trinke, bin ich darüber im Klaren, dass zu viel Alkohol schlecht für meine Gesundheit ist.
 stimmt stimmt nicht
6. Ich Sorge immer dafür, dass ich keinen Filmriss kriege.
 stimmt stimmt nicht
7. Wenn ich am nächsten Tag in die Schule/ Uni oder zur Arbeit muss, trinke ich bewusst weniger.
 stimmt stimmt nicht
8. Ich fahre niemals unter Alkoholeinfluss, auch nicht mit dem Roller oder dem Fahrrad.
 stimmt stimmt nicht



CARIBIC FEELING

Zutaten

6 cl Maraculasaft, 6 cl Ananassaft,
2 cl Kokosnusscreme, 1 cl Mangosirup,
1 cl Sahne, 1 Limettenviertel

Alle Zutaten (außer der Limette) mit etwas Eis in einem Shaker kurz schütteln. In ein zu einem Drittel mit crushed Ice gefülltes Glas abseihen.

Limette über dem Cocktail auspressen und mit einem frischen Blatt Minze und Trinkhalm servieren.

Das ist Ihr Testergebnis:

- **Ich bin der Stärkste:** Sie haben kein einziges Mal „stimmt nicht“ angekreuzt, d.h. Sie sind echt stärker als Alkohol.
- **Ich bin meistens stärker:** Sie haben 1, 2 oder 3 Mal „stimmt nicht“ angekreuzt. Diese Fragen geben Ihre schwachen Punkte an. Das ist an sich noch kein Problem. Das kann sich aber ändern. Beobachten Sie sich selbst!
- **Bin ich noch stark genug?:** Sie haben 4 oder 5 Mal „stimmt nicht“ angekreuzt. Es hat den Anschein, als ob der Alkohol die Kontrolle über Sie hat. Passen Sie auf, dass der Alkohol nicht noch stärker wird. Schauen Sie noch mal gründlich nach, auf welche Fragen Sie mit „stimmt nicht“ geantwortet hast und verändern Sie auf diesen Gebieten Ihre Trinkgewohnheiten.
- **Alkohol ist stärker als ich:** Sie haben 6 Mal (oder öfter) mit „stimmt nicht“ geantwortet. Der Alkohol ist ein gutes Stück stärker als Sie. Versuchen Sie dringend, hier gegenzusteuern. Werde Sie sich klar darüber, was Sie tun und sprechen Sie auch mit anderen darüber, wenn das möglich ist. (BzG: www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)

So können Sie uns erreichen

Die FAM – Fachambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängige berät Betroffene, Gefährdete, Partner, Partnerinnen, Freunde. (auch anonym). Betriebe informieren wir über Suchtprävention am Arbeitsplatz und über den Umgang mit suchtmittelauffälligen MitarbeiterInnen.

- Sie können montags und donnerstags von 16.00–18.00 Uhr und mittwochs von 9.00–10.30 Uhr in unsere offene Sprechstunde unangemeldet kommen.
- Sie haben ein Gespräch mit einem/r Therapeut/in und vereinbaren nach Bedarf weitere Termine.
- Sie erreichen unser Büro telefonisch: Mo, Mi, Do, Fr von 9.00–12.00 Uhr. Tel.: (05 11) 9893125
- Wir bieten Online-Beratung an unter: www.step-hannover.de

Impressum

Herausgeber: FAM – Fachambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängige · STEP – Gemeinnützige Gesellschaft für Sozialtherapie und Pädagogik mbH Hannover · Lemförder Str. 2–4 · 30169 Hannover · Telefon (05 11) 9893125 · Fax (05 11) 9893141 · E-Mail: fam@step-hannover.de · www.step-hannover.de
Redaktion: Melanie Ellenberg, Ulrike Haberer, Matthias Kelting, Heike König, V.i.S.d.P.: Ulrike Haberer, Produktion: Natur & Umwelt GmbH, Berlin · Druck: Z.B.!, Köln



Bitte ausschneiden und per Post oder Fax an: FAM · Lemförder Str. 2 · 30169 Hannover · Fax (05 11) 9893141

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Die FAM ist eine anerkannte Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige in der Region Hannover. Wenn Ihnen diese erste Patientenzzeitung der FAM gefallen hat und Sie weitere Ausgaben unterstützen wollen, können Sie spenden.

Überweisen Sie bitte auf folgendes Konto:

Fachambulanz · Bank für Sozialwirtschaft · (BLZ) 251 205 10
Konto-Nummer: 74 110 05

Wünschen Sie eine Spendenbescheinigung, bitten wir Sie, auf der Überweisung Ihre vollständige Adresse zu vermerken.

Das Team der FAM bedankt sich ganz herzlich bei Ihnen.

Ich will die FAM mit einer Spende unterstützen

Um Papier- und Verwaltungskosten zu sparen, ermächtige ich die FAM, die Spende in Höhe von _____ EUR einmalig jährlich von meinem Konto abzubuchen. Die Ermächtigung erlischt durch Widerruf.

Ich möchte mehr Informationen über die FAM

Ihre persönlichen Daten unterliegen den Datenschutzbestimmungen.

Name

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Kreditinstitut

Bankleitzahl

Kontonummer

E-Mail/Telefon

Datum/Unterschrift