



# Aarauer Nachrichten

**DIE POST**  
bringt mich jede Woche  
in Ihren Briefkasten

DIE WOCHENZEITUNG | Delfterstrasse-Süd 10 | 5000 Aarau | Inseratenannahme Telefon 062 838 09 10 | Redaktion Telefon 062 838 09 17 | info@aarauer-nachrichten.ch | www.aarauer-nachrichten.ch

**New Hyundai KONA Electric.**  
484 km Reichweite\*  
100% alltagstauglich.

**5 JAHRE GARANTIE KIM UNLIMITIERT**

New KONA Electric ab CHF 42 900.-<sup>1</sup>

Bei uns zur Probefahrt bereit  
Haller Automobile AG  
Untere Brühlstrasse 33  
4800 Zofingen  
Telefon +41 62 751 99 11.  
haller-automobile.hyundai.ch

**Mathias Nebiker**  
Neuer Chefarzt der  
Klinik für Intensiv-  
medizinische  
Kliniken im KSA

**3**

**Urs Wiederkehr**  
Ein Interview mit  
dem Hunzenschwiler  
Gemeindeam-  
mann.

**8**

**Monika Schenker**  
Die Erlinsbacher  
Gemeindepräsidentin  
im Jahresrückblick  
2020.

**24**

**TZ Fenster & Türen**  
Vorderrwald Murgenthal www.tz-fenster.ch  
Telefon 062 751 62 22 info@tz-fenster.ch

Internorm window partner

**Aktuell:**  
Insektenschutzgitter mit Frühlingsvorbezugsrabatt!

Fenster, Eingangstüren,  
Garagentore, Fensterläden,  
Rollläden, Insektenschutz,  
Verglasungen

## Von der Nadel an die Feder: Leben eines Ex-Junkies

Von Rinaldo Feusi

**Tobias Krähenbühl lebt in Buchs. Er arbeitet als Privatlehrer und Buchautor. In jüngeren Jahren stand aber nicht die Bildung im Mittelpunkt seines Lebens, sondern seine akute Heroinsucht.**

**Buchs** «Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen, ... aber heute ist das letzte Mal, dass ich Heroin nehme!» Eine Passage aus Tobias Krähenbühls Tagebuch. Wenn er auf seine bisherige Geschichte zurückblickt, überkommt ihn ein mulmiges Gefühl. Zum einen, weil alles so katastrophal war und zum anderen, weil es noch viel schlimmer hätte sein können. Er war heroinabhängig. Ein Junkie. Heute ist er Buchautor und Privatlehrer. Sein Buch «Terr-apie» erzählt seinen Weg aus den Drogen. Viel wichtiger als seine Drogenvergangenheit ist ihm, anderen zu helfen, nicht in dieselben Fallen zu tapen.

### Junkie incognito

Tobias Krähenbühl ist 1973 geboren. Er sei ein sonderbarer Junge gewesen. «Ich wurde viel gehänselt, doch liess ich mich davon nie unterkriegen», erzählt er bei einem Kaffee in seiner Wohnung in Buchs. Seine Wohnung ist gross. Wände sieht man kaum. Fast alle davon sind von unzähligen Bücherreihen verdeckt. «Ich bin leicht bibliophil», scherzt er. Auf einem Regal steht eine farbige Bong - eine Art Wasserpfeife. Benutzen tut er sie selten, noch seltener trinkt er. Er absolvierte die Kanti. Danach arbeitete er als Cut-

ter, Kameramann, Produzent und in anderen Medienberufen. 1994 konsumiert er zum ersten Mal Heroin. Da ist er 21 Jahre alt. «Ich war recht alt für das erste Mal Heroin», erzählt er. Die meisten Heroinsüchtigen beginnen bereits im Jugendalter damit. «Man sah es mir nicht an, dass ich süchtig war», erzählt er und fährt fort: «Trotzdem kämpfte ich während der ganzen Zeit meiner Sucht. Ich hatte immer ein Dach über dem Kopf. Ein klassischer Junkie, wie man ihn damals vom Bahnhof Zoo in Berlin oder dem Platzspitz kannte, war ich nie.» In seinem Buch stellt er sich als Junkie gleich mit den Verdammten von Dantes achtem Höllenring: Huren, Dieben, Lügner und Schlimmerem.

### Schatz, ich bekomme die Grippe

Die ersten zwei Jahre konsumierte Krähenbühl ohne negative Einflüsse auf sein Leben. Während dieser Zeit war er in Kanada in der Filmschule. Ein halbes Jahr zurück in der Schweiz, beklagte er sich bei seiner Freundin über Nieren- und Gliederschmerzen. Er meinte zu seiner Freundin, er bekäme eine Grippe. «Sie lachte und klärte mich auf, ich käme auf Entzug. Sie war schon länger ein Junkie als ich und wusste genau, wovon sie sprach.» Für ihn sei das das Signal zum Aufwachen gewesen: «Für mich war klar: Ich habe ein Problem!» Er wollte sein Leben auf keinen Fall der Sucht überlassen. Doch der Weg aus der Sucht ist nie ein leichter. Und schon gar nicht von einer der tödlichsten Drogen der Welt. Allerdings seien es nicht nur diese Punkte gewesen. Ein Spiessrutenlauf durch Behörden-

sümpfe, Krankenkassen und die wundersamen Facetten des Gesundheitswesens sollte auf ihn zukommen.

### «Sorry, aber Sie sind nicht zerstört genug»

Als sich Krähenbühl zum ersten Mal als Süchtiger bei seinem Arzt zu erkennen gab und nach Hilfe fragte, blitzte er eiskalt ab. Grund dafür: Tobias Krähenbühl, der bereits seit Jahren Heroin konsumierte, Freunde bestahl, seine Familie anlog und sich selbst betrog, war noch nicht kaputt genug. Erst, als er nur noch ein Schatten seiner selbst war, bekam er Hilfe in einem Methadonprogramm. «Man verdient an einem Drogenabhängigen halt gutes Geld», berichtet er. «Dafür muss es ihm aber dreckig genug gehen.» Die Kosten für Methadon werden bei Krankenkassen auf rund 18'000 Franken pro Patient pro Jahr gerechnet. Das ohne Therapien. Und Statistiken der erfolgreichen Therapien würden geschönt, sagt Krähenbühl. «Die Statistiken werden nach erfolgreichen Therapieabschlüssen optimiert. Dass der erfolgreiche Junkie bereits 24 Stunden später wieder an der Nadel hängt, will keiner zugeben.» Mit seiner Geschichte möchte er endlich das Drogenthema enttabuisieren. «Drogen sind überall. Zürich ist Hauptstadt des globalen Koka-Konsums, aber keiner nimmt's, nicht wahr?»

### Endlich clean

Seit 2005 und nach mehreren höllischen Entzügen ist Tobias Krähenbühl nun frei von Heroin. Es sei die Hölle gewesen. Die Dokumentation



**Tobias Krähenbühl war heroinabhängig. Heute ist er Tutor und Buchautor und möchte Menschen helfen, nicht dieselben Fehler zu machen.**

seiner Erlebnisse schrieb er stets nieder, damit er sie einmal verwenden kann und niemals vergisst. Aus diesem Tagebuch heraus schrieb er nun die dreiteilige Geschichte seiner Therapie: «Terr-apie» heisst sein Buch. Zudem ist er Tutor und unterrichtet Schüler von 12 bis 40 Jahren. Seine Vergangenheit hat sein Leben gekennzeichnet. Doch nicht nur die Drogenabhängigen würden leiden. Die Angehörigen seien oft auf sich selbst gestellt. Auch für diese Menschen sei das Enttabuisieren der Drogenthematik wichtig. «Es kann nicht sein, dass man sich schämen muss, wenn ein Familienmitglied abhängig ist. Aus dieser Haltung müssen wir raus!» Dazu möchte Tobias Krähenbühl vermehrt Vorlesungen geben, in der Prävention arbeiten und Schülern helfen. Sein Buch gibts in jedem Buchladen oder unter: tobias.k.pageonpage.com.

## A PROPOS

### Raucherlungen vom Bibellesen

Rinaldo Feusi



Drogen oder allgemein Nervengifte sind seit jeher ein Bestandteil der menschlichen Entwicklungsgeschichte. In den Anden Argentiniens fanden Archäologen 4'000 Jahre alte Pfeifen. Sie waren gefüllt mit einem der stärksten natürlich vorkommenden Halluzinogene überhaupt. Doch Konsum von „Witzigen“ Substanzen soll noch viel weiter zurückgehen. Und trotzdem, hier im 2021, werden Drogen tabuisiert. Nicht nur lügen wir uns selbst an, sondern verkennen dabei auch die historischen Erkenntnisse, wohin Tabuisierung von gewissen Nervengiften führen kann. So war beispielsweise die Prohibition in den Vereinigten Staaten das Benzin für die Motoren des organisierten Verbrechens. Und auch Kenntnisse der heutigen Zeit zeigen auf, dass ein Grossteils des Menschenhandels auf illegalem Rauschgiftverkehr zurückzuführen sind. Doch anstatt dass man anerkennt, dass Drogen ein Bestandteil der Gesellschaft sind, schauen wir weg und machen einfach alles illegal, was uns nicht passt. Anstatt es zu legalisieren und zu kontrollieren. Die meisten Menschen haben schon einmal Drogen konsumiert oder machen es regelmässig. Ich nehme an, die Raucherlungen meiner Ü-50 Freunde kommen nicht vom Bibellesen sondern vom Kiffen.

**Sunhand Shop**  
einmalig in Schöffland!

Vitalstoffe & Nahrungsergänzungsmittel – für Mensch & Tier.

**Tag der offenen Tür**  
Samsstag 6. März 2021  
10 bis 15 Uhr

10% Rabatt\*  
zum 4. jährigen Erfolgs-Jubiläum.  
Mit 10% Rabatt\* auf Alles\*  
inkl. OPC Aktion

\*ausser auf Aktionen, Tee's, Bücher, Sets & Vitamin D3

Lila Points by Sunhand sammeln und von 10% Rabatt\* beim 10. Einkauf profitieren

Picardiastrasse 1 • 5040 Schöffland • 062 721 70 00 • www.sunhand.shop

**LAND BECK**  
Bäckerei SnackBar Confiserie

DIE NATUR KOMMT  
IN DIE STADT.

Lassen Sie sich ein gutes  
Stück Natur schmecken.

Aarau · Stüsslingen · www.landbeck.ch

**FORD TRANSIT  
TRAIL RANGE**

IN JEDEM  
GELÄNDE SICHER  
IN DER SPUR

Gräub Auto Center AG, aarau west  
Industriestrasse 39, 5036 Oberrifflingen  
062 837 59 59, info@graeb.ch  
www.graeb.ch

**AUTO KUNZ AG**

**AUTO?**

**KUNZ!**

www.autokunz.ch



# Lenzburger Nachrichten

**DIE POST**  
bingt mich jede Woche  
in Ihren Briefkasten

DIE WOCHENZEITUNG

Redaktion Telefon 062 838 09 10 | Telefax 062 838 09 12 | info@lenzburger-nachrichten.ch | www.lenzburger-nachrichten.ch

**New Hyundai KONA Electric.**  
484 km Reichweite\*  
100% alltagstauglich.

**5 JAHRE GARANTIE KIM UNLIMITIERT**

**New KONA Electric ab CHF 42 900.-<sup>1</sup>**

**HYUNDAI**

Bei uns zur Probefahrt bereit  
Haller Automobile AG  
Untere Brühlstrasse 33  
4800 Zofingen  
Telefon +41 62 751 99 11.  
haller-automobile.hyundai.ch

**Mathias Nebiker**  
Neuer Chefarzt der  
Klinik für Intensiv-  
medizinische  
Kliniken im KSA

**3**

**Urs Wiederkehr**  
Ein Interview mit  
dem Hunzenschwi-  
ler Gemeindevor-  
sitzenden

**8**

**Monika Schenker**  
Die Erlinsbacher  
Gemeindpräsidentin  
im Jahresrückblick  
2020.

**24**

**TZ Fenster & Türen**  
Vordemwald Murgenthal www.tz-fenster.ch  
Telefon 062 751 62 22 info@tz-fenster.ch

**Internorm** window partner

**Aktuell:**  
Insektenschutz-  
gitter mit Frühlings-  
Vorbezugsrabatt

Fenster, Eingangstüren,  
Garagentore, Fensterläden,  
Rollläden, Insektenschutz,  
Verglasungen

## Von der Nadel an die Feder: Leben eines Ex-Junkies

Von Rinaldo Feusi

**Tobias Krähenbühl lebt in Buchs. Er arbeitet als Privatlehrer und Buchautor. In jüngeren Jahren stand aber nicht die Bildung im Mittelpunkt seines Lebens, sondern seine akute Heroinsucht.**

**Buchs** «Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen, ... aber heute ist das letzte Mal, dass ich Heroin nehme!» Eine Passage aus Tobias Krähenbühls Tagebuch. Wenn er auf seine bisherige Geschichte zurückblickt, überkommt ihn ein mulmiges Gefühl. Zum einen, weil alles so katastrophal war und zum anderen, weil es noch viel schlimmer hätte sein können. Er war heroinabhängig. Ein Junkie. Heute ist er Buchautor und Privatlehrer. Sein Buch «Terr-apie» erzählt seinen Weg aus den Drogen. Viel wichtiger als seine Drogenvergangenheit ist ihm, anderen zu helfen, nicht in dieselben Fallen zu tapen.

**Junkie incognito**

Tobias Krähenbühl ist 1973 geboren. Er sei ein sonderbarer Junge gewesen. «Ich wurde viel gehänselt, doch liess ich mich davon nie unterkriegen», erzählt er bei einem Kaffee in seiner Wohnung in Buchs. Seine Wohnung ist gross. Wände sieht man kaum. Fast alle davon sind von unzähligen Bücherreihen verdeckt. «Ich bin leicht bibliophil», scherzt er. Auf einem Regal steht eine farbige Bong - eine Art Wasserpfeife. Benutzen tut er sie selten, noch seltener trinkt er. Er absolvierte die Kanti. Danach arbeitete er als Cut-

ter, Kameramann, Produzent und in anderen Medienberufen. 1994 konsumiert er zum ersten Mal Heroin. Da ist er 21 Jahre alt. «Ich war recht alt für das erste Mal Heroin», erzählt er. Die meisten Heroinsüchtigen beginnen bereits im Jugendalter damit. «Man sah es mir nicht an, dass ich süchtig war», erzählt er und fährt fort: «Trotzdem kämpfte ich während der ganzen Zeit meiner Sucht. Ich hatte immer ein Dach über dem Kopf. Ein klassischer Junkie, wie man ihn damals vom Bahnhof Zoo in Berlin oder dem Platzspitz kannte, war ich nie.» In seinem Buch stellt er sich als Junkie gleich mit dem Verdammten von Dantes achtem Höllenring: Huren, Dieben, Lügner und Schlimmerem.

**Schatz, ich bekomme die Grippe**

Die ersten zwei Jahre konsumierte Krähenbühl ohne negative Einflüsse auf sein Leben. Während dieser Zeit war er in Kanada in der Filmschule. Ein halbes Jahr zurück in der Schweiz, beklagte er sich bei seiner Freundin über Nieren- und Gliederschmerzen. Er meinte zu seiner Freundin, er bekäme eine Grippe. «Sie lachte undklärte mich auf, ich käme auf Entzug. Sie war schon länger ein Junkie als ich und wusste genau, wovon sie sprach.» Für ihn sei das das Signal zum Aufwachen gewesen: «Für mich war klar: Ich habe ein Problem!» Er wollte sein Leben auf keinen Fall der Sucht überlassen. Doch der Weg aus der Sucht ist nie ein leichter. Und schon gar nicht von einer der tödlichsten Drogen der Welt. Allerdings seien es nicht nur diese Punkte gewesen. Ein Spiessrutenlauf durch Behörden-

sümpfe, Krankenkassen und die wundersamen Facetten des Gesundheitswesens sollte auf ihn zukommen.

**«Sorry, aber Sie sind nicht zerstört genug»**

Als sich Krähenbühl zum ersten Mal als Süchtiger bei seinem Arzt zu erkennen gab und nach Hilfe fragte, blitzte er eiskalt ab. Grund dafür: Tobias Krähenbühl, der bereits seit Jahren Heroin konsumierte, Freunde bestahl, seine Familie anlog und sich selbst betrog, war noch nicht kaputt genug. Erst, als er nur noch ein Schatten seiner selbst war, bekam er Hilfe in einem Methadonprogramm. «Man verdient an einem Drogenabhängigen halt gutes Geld», berichtet er. «Dafür muss es ihm aber dreckig genug gehen.» Die Kosten für Methadon werden bei Krankenkassen auf rund 18'000 Franken pro Patient pro Jahr gerechnet. Das ohne Therapien. Und Statistiken der erfolgreichen Therapien würden geschönt, sagt Krähenbühl. «Die Statistiken werden nach erfolgreichen Therapieabschlüssen optimiert. Dass der erfolgreiche Junkie bereits 24 Stunden später wieder an der Nadel hängt, will keiner zugeben.» Mit seiner Geschichte möchte er endlich das Drogenthema enttabuisieren. «Drogen sind überall. Zürich ist Hauptstadt des globalen Koka-Konsums, aber keiner nimmt's, nicht wahr?»

**Endlich clean**

Seit 2005 und nach mehreren höllischen Entzügen ist Tobias Krähenbühl nun frei von Heroin. Es sei die Hölle gewesen. Die Dokumentation



**Tobias Krähenbühl war heroinabhängig. Heute ist er Tutor und Buchautor und möchte Menschen helfen, nicht dieselben Fehler zu machen.**

seiner Erlebnisse schrieb er stets nieder, damit er sie einmal verwenden kann und niemals vergisst. Aus diesem Tagebuch heraus schrieb er nun die dreiteilige Geschichte seiner Therapie: «Terr-apie» heisst sein Buch. Zudem ist er Tutor und unterrichtet Schüler von 12 bis 40 Jahren. Seine Vergangenheit hat sein Leben gekennzeichnet. Doch nicht nur die Drogenabhängigen würden leiden. Die Angehörigen seien oft auf sich selbst gestellt. Auch für diese Menschen sei das Enttabuisieren der Drogenthematik wichtig. «Es kann nicht sein, dass man sich schämen muss, wenn ein Familienmitglied abhängig ist. Aus dieser Haltung müssen wir raus!» Dazu möchte Tobias Krähenbühl vermehrt Vorlesungen geben, in der Prävention arbeiten und Schülern helfen. Sein Buch gibts in jedem Buchladen oder unter: tobias.k.pageonpage.com.

**A PROPOS**

**Raucherlungen vom Bibellesen**

Rinaldo Feusi



Drogen oder allgemein Nervengifte sind seit jeher ein Bestandteil der menschlichen Entwicklungsgeschichte. In den Anden Argentiniens fanden Archäologen 4'000 Jahre alte Pfeifen. Sie waren gefüllt mit einem der stärksten natürlich vorkommenden Halluzinogene überhaupt. Doch Konsum von „witzigen“ Substanzen soll noch viel weiter zurückgehen. Und trotzdem, hier im 2021, werden Drogen tabuisiert. Nicht nur lügen wir uns selbst an, sondern verkennen dabei auch die historischen Erkenntnisse, wohin Tabuisierung von gewissen Nervengiften führen kann. So war beispielsweise die Prohibition in den Vereinigten Staaten das Benzin für die Motoren des organisierten Verbrechens. Und auch Kenntnisse der heutigen Zeit zeigen auf, dass ein Grossteils des Menschenhandels auf illegalen Rauschgiftverkehr zurückzuführen sind. Doch anstatt dass man anerkennt, dass Drogen ein Bestandteil der Gesellschaft sind, schauen wir weg und machen einfach alles illegal, was uns nicht passt. Anstatt es zu legalisieren und zu kontrollieren. Die meisten Menschen haben schon einmal Drogen konsumiert oder machen es regelmässig. Ich nehme an, die Räucherlungen meiner Ü-50 Freunde kommen nicht vom Bibellesen sondern vom Kiffen.

**Metzgerei Burkart**  
Spezialitätenmetzgerei Burkart GmbH

**Cordonbleufestival bis Sa. 06.03.2021**

Unterdorfstrasse 5 | 5703 Seon | 062 775 11 24 | info@metzgerei-burkart.ch  
www.metzgerei-burkart.ch

**Hochbau Tiefbau  
Holzbau Zimmerei**

**Max Fischer AG**  
Postfach 208  
5600 Lenzburg  
Tel. 062 886 66 88  
www.maxfischer.ch

**FORD TRANSIT  
TRAIL RANGE**

**IN JEDEM  
GELÄNDE SICHER  
IN DER SPUR**

**Gräub Auto Center AG, aarau west**  
Industriestrasse 39, 5036 Oberrufenfeld  
062 837 59 59, info@graeb.ch  
www.graeb.ch

**die-KüchenProfis.ch**

**MOSER**  
Küchen-Schreinerei

Staufen / Lenzburg | Tel. 062 891 91 91



# Zofinger Nachrichten


**DIE POST**  
bringt mich jede Woche  
in Ihren Briefkasten

DIE WOCHENZEITUNG


Redaktion Telefon 062 838 09 10 | Telefax 062 838 09 12 | info@zofinger-nachrichten.ch | www.zofinger-nachrichten.ch

**New Hyundai KONA Electric.**  
484 km Reichweite\*  
100% alltagstauglich.

**5 JAHRE GARANTIE KIM UNLIMITIERT**



**New KONA Electric ab CHF 42.900.-<sup>1</sup>**



Bei uns zur Probefahrt bereit  
Haller Automobile AG  
Untere Brühlstrasse 33  
4800 Zofingen  
Telefon +41 62 751 99 11.  
haller-automobile.hyundai.ch

**Mathias Nebiker**  
Neuer Chefarzt der  
Klinik für Intensiv-  
medizinische  
Kliniken im KSA



**3**

**Urs Wiederkehr**  
Ein Interview mit  
dem Hunzenschwi-  
ler Gemeindevor-  
sitzenden



**8**

**Monika Schenker**  
Die Erlinsbacher  
Gemeindepräsidentin  
im Jahresrückblick  
2020.



**24**

**TZ Fenster & Türen**  
Vorderwald Murgenthal www.tz-fenster.ch  
Telefon 062 751 62 22 info@tz-fenster.ch

**Internorm** TR window partner

**Aktuell:**  
Insektenschutz-  
gitter mit Frühlings-  
Vorbezugsrabatt!

Fenster, Eingangstüren,  
Garagentore, Fensterläden,  
Rollläden, Insektenschutz,  
Verglasungen

## Von der Nadel an die Feder: Leben eines Ex-Junkies

Von Rinaldo Feusi

**Tobias Krähenbühl lebt in Buchs. Er arbeitet als Privatlehrer und Buchautor. In jüngeren Jahren stand aber nicht die Bildung im Mittelpunkt seines Lebens, sondern seine akute Heroinsucht.**

**Buchs** «Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen, ... aber heute ist das letzte Mal, dass ich Heroin nehme!» Eine Passage aus Tobias Krähenbühls Tagebuch. Wenn er auf seine bisherige Geschichte zurückblickt, überkommt ihn ein mulmiges Gefühl. Zum einen, weil alles so katastrophal war und zum anderen, weil es noch viel schlimmer hätte sein können. Er war heroinsüchtig. Ein Junkie. Heute ist er Buchautor und Privatlehrer. Sein Buch «Terr-apie» erzählt seinen Weg aus den Drogen. Viel wichtiger als seine Drogenvergangenheit ist ihm, anderen zu helfen, nicht in dieselben Fallen zu tapen.

**Junkie incognito**  
Tobias Krähenbühl ist 1973 geboren. Er sei ein sonderbarer Junge gewesen. «Ich wurde viel gehänselt, doch liess ich mich davon nie unterkriegen», erzählt er bei einem Kaffee in seiner Wohnung in Buchs. Seine Wohnung ist gross. Wände sieht man kaum. Fast alle davon sind von unzähligen Bücherreihen verdeckt. «Ich bin leicht bibliophil», scherzt er. Auf einem Regal steht eine farbige Bong - eine Art Wasserpfeife. Benutzen tut er sie selten, noch seltener trinkt er. Er absolvierte die Kanti. Danach arbeitete er als Cut-

ter, Kameramann, Produzent und in anderen Medienberufen. 1994 konsumiert er zum ersten Mal Heroin. Da ist er 21 Jahre alt. «Ich war recht alt für das erste Mal Heroin», erzählt er. Die meisten Heroinsüchtigen beginnen bereits im Jugendalter damit. «Man sah es mir nicht an, dass ich süchtig war», erzählt er und fährt fort: «Trotzdem kämpfte ich während der ganzen Zeit meiner Sucht. Ich hatte immer ein Dach über dem Kopf. Ein klassischer Junkie, wie man ihn damals vom Bahnhof Zoo in Berlin oder dem Platzspitz kannte, war ich nie.» In seinem Buch stellt er sich als Junkie gleich mit dem Verdammten von Dantes achtem Höllenring: Huren, Dieben, Lügner und Schlimmerem.

**Schatz, ich bekomme die Grippe**  
Die ersten zwei Jahre konsumierte Krähenbühl ohne negative Einflüsse auf sein Leben. Während dieser Zeit war er in Kanada in der Filmschule. Ein halbes Jahr zurück in der Schweiz, beklagte er sich bei seiner Freundin über Nieren- und Gliederschmerzen. Er meinte zu seiner Freundin, er bekäme eine Grippe. «Sie lachte undklärte mich auf, ich käme auf Entzug. Sie war schon länger ein Junkie als ich und wusste genau, wovon sie sprach.» Für ihn sei das das Signal zum Aufwachen gewesen: «Für mich war klar: Ich habe ein Problem!» Er wollte sein Leben auf keinen Fall der Sucht überlassen. Doch der Weg aus der Sucht ist nie ein leichter. Und schon gar nicht von einer der tödlichsten Drogen der Welt. Allerdings seien es nicht nur diese Punkte gewesen. Ein Spiessrutenlauf durch Behörden-

sümpfe, Krankenkassen und die wundersamen Facetten des Gesundheitswesens sollte auf ihn zukommen.

**«Sorry, aber Sie sind nicht zerstört genug»**  
Als sich Krähenbühl zum ersten Mal als Süchtiger bei seinem Arzt zu erkennen gab und nach Hilfe fragte, blitzte er eiskalt ab. Grund dafür: Tobias Krähenbühl, der bereits seit Jahren Heroin konsumierte, Freunde bestahl, seine Familie anlog und sich selbst betrog, war noch nicht kaputt genug. Erst, als er nur noch ein Schatten seiner selbst war, bekam er Hilfe in einem Methadonprogramm. «Man verdient an einem Drogenabhängigen halt gutes Geld», berichtet er. «Dafür muss es ihm aber dreckig genug gehen.» Die Kosten für Methadon werden bei Krankenkassen auf rund 18'000 Franken pro Patient pro Jahr gerechnet. Das ohne Therapien. Und Statistiken der erfolgreichen Therapien würden geschönt, sagt Krähenbühl. «Die Statistiken werden nach erfolgreichen Therapieabschlüssen optimiert. Dass der erfolgreiche Junkie bereits 24 Stunden später wieder an der Nadel hängt, will keiner zugeben.» Mit seiner Geschichte möchte er endlich das Drogenthema enttabuisieren. «Drogen sind überall. Zürich ist Hauptstadt des globalen Kokain-Konsums, aber keiner nimmt's, nicht wahr?»

**Endlich clean**  
Seit 2005 und nach mehreren höllischen Entzügen ist Tobias Krähenbühl nun frei von Heroin. Es sei die Hölle gewesen. Die Dokumentation



**Tobias Krähenbühl war heroinsüchtig. Heute ist er Tutor und Buchautor und möchte Menschen helfen, nicht dieselben Fehler zu machen.**

seiner Erlebnisse schrieb er stets nieder, damit er sie einmal verwenden kann und niemals vergisst. Aus diesem Tagebuch heraus schrieb er nun die dreiteilige Geschichte seiner Therapie: «Terr-apie» heisst sein Buch. Zudem ist er Tutor und unterrichtet Schüler von 12 bis 40 Jahren. Seine Vergangenheit hat sein Leben gekennzeichnet. Doch nicht nur die Drogenabhängigen würden leiden. Die Angehörigen seien oft auf sich selbst gestellt. Auch für diese Menschen sei das Enttabuisieren der Drogenthematik wichtig. «Es kann nicht sein, dass man sich schämen muss, wenn ein Familienmitglied abhängig ist. Aus dieser Haltung müssen wir raus!» Dazu möchte Tobias Krähenbühl vermehrt Vorlesungen geben, in der Prävention arbeiten und Schülern helfen. Sein Buch gibts in jedem Buchladen oder unter: tobias.k.pageonpage.com.

### A PROPOS

#### Raucherlungen vom Bibellesen



Drogen oder allgemein Nervengifte sind seit jeher ein Bestandteil der menschlichen Entwicklungsgeschichte. In den Anden Argentiniens fanden Archäologen 4'000 Jahre alte Pfeifen. Sie waren gefüllt mit einem der stärksten natürlich vorkommenden Halluzinogene überhaupt. Doch Konsum von „Witzigen“ Substanzen soll noch viel weiter zurückgehen. Und trotzdem, hier im 2021, werden Drogen tabuisiert. Nicht nur lügen wir uns selbst an, sondern verkennen dabei auch die historischen Erkenntnisse, wohin Tabuisierung von gewissen Nervengiften führen kann.

**FORD TRANSIT TRAIL RANGE**



**IN JEDEM GELÄNDE SICHER IN DER SPUR**

Gräub Auto Center AG, aarau west  
Industriestrasse 39, 5036 Oberentfelden  
062 837 59 59, info@graeub.ch  
www.graeub.ch

**FORD KUGA PLUG-IN HYBRID**



**FORD KUGA PLUG-IN HYBRID**  
ELEKTRISCH AUF KNOPFDRUCK.  
BIS ZU 56 KM REIN ELEKTRISCHE REICHWEITE.\*

