

Hoffnung durch neue Therapie

**Erster HIV-Patient könnte geheilt sein**

London – Ein britischer Patient könnte der erste Mensch sein, der von einer HIV-Infektion geheilt worden ist, berichtet die „Sunday Times“. Das Virus sei momentan nicht mehr im Blut des Patienten nachweisbar, die Tests sollen aber noch fünf Jahre lang wiederholt werden. Bislang war es in keiner Therapie gelungen, sogenannte „schlafende“ HIV-Zellen im Blut zu bekämpfen. Britische Wissenschaftler haben nun offenbar einen Weg gefunden, diese Zellen zu wecken und zu beseitigen. Die Therapie wird derzeit an 50 Patienten getestet.

Bei Anruf Bargeld - Cash-Countdown  
**HEUTE 500 000 EURO IM POTT!**

Es ist wieder so weit. Heute startet eine neue Runde im BILD-Millionenspiel „Cash Call“. Schneller kann man wirklich kein Bargeld gewinnen. Frage richtig be-

antworten und mit einem Anruf 100.000 Euro kassieren. Insgesamt sind heute 500.000 Euro im Pott. Viel Glück bei den nächsten 13 „Cash Call“-Tagen.

2x 100.000 Euro  
01379-1413 1\_\*

20x 5000 Euro  
01379-1413 3\_\*

Frage Bezeichnung für ein Herbstliches Landschaftsbild? ... Verregnetes Mai - 1 ... Goldener Oktober - 2  
\*0,50 Euro/Anruf aus dem Festnetz, mobil deutlich teurer!

10x 10.000 Euro  
01379-1413 2\_\*

100x 1000 Euro  
01379-1413 4\_\*



**So einfach können Sie gewinnen**

Suchen Sie sich Ihren Gewinn aus und ergänzen Sie bei der Telefonnummer die letzte Ziffer – entweder die 1 oder die 2. Beispiel: Sie wollen 100.000 Euro gewinnen, also

wählen Sie die 01379-14131. Glauben Sie „VERREGNETES MAI“ ist die richtige Antwort, hängen Sie die Ziffer 1 an die Telefonnummer. Halten Sie „GOLDENER OKTOBER“ für die richtige Antwort, hängen Sie die Ziffer 2 dran.

Jetzt brauchen Sie nur noch Glück! Ein Zufalls-generator entscheidet darüber, wann und ob Sie „Bei Anruf Cash“ kassieren. Denn ob Sie gewonnen haben, erfahren Sie sofort am Telefon!

**Teilnahmebedingungen**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bei Anruf Cash ist ein gemeinschaftliches Gewinnspiel von BILD, BILD am Sonntag und BILDplus. Alle Gewinne und Gewinnangebote beziehen sich immer gemeinschaftlich auf diese Titel. Mitarbeiter der Axel Springer SE, der BILD GmbH & Co. KG und der an der Produktion beteiligten Unternehmen dürfen nicht teilnehmen. Ob Sie gewonnen haben, erfahren Sie direkt bei Ihrem Anruf. Die Platzierung der Zeitfenster, die Gewinne erlauben, erfolgt per Zufalls-generator. Mit der Teilnahme erklären sich die Spieler generell und Gewinner insbesondere bereit, mit Text, Foto und Namen in BILD am Sonntag, BILDplus und in anderen Medien der Axel Springer SE/BILD GmbH & Co. KG veröffentlicht zu werden und für verbale Maßnahmen im Rahmen des Gewinnspiels zur Verfügung zu stehen. Die Axel Springer SE/BILD GmbH & Co. KG kann das Gewinnspiel „BEI ANRUF CASH“ jederzeit ohne Angabe von Gründen einstellen. Ein Anspruch auf Erstleistungen oder Kompensation von Gewinnchancen besteht generell nicht. Teilnahme ist nur aus Deutschland möglich und ab 18 Jahren erlaubt.

Bei heute (4.10.) um Mitternacht können Sie Ihr Glück versuchen. Schon morgen startet die nächste Gewinnrunde in BILD rund ums Bargeld! Neues Spiel, neues Geld, neues Glück! BILD wünscht Ihnen Spaß beim Spiel und ganz viel Glück! Bitte lesen Sie unbedingt die Teilnahmebedingungen!

**Tanja (42) kümmerte sich bis zur totalen Erschöpfung um ihre Kinder**

Tanja (42) liebt ihre Kinder (8 und 5 Jahre) so sehr, dass sie zusammenbrach. Heute hat sie gelernt, auch mal Grenzen zu setzen. Für sich!

**„ICH HATTE MAMA-BURN-OUT“**

Von ANNA STEINBACH

Köln – Tanja setzt ihre Kinder ins Auto, quert sie fest, setzt sich ans Steuer. Und dann – nichts. Sie startet nicht, legt keine CD mit Kinderliedern ein. Sie dreht sich nicht um, als die Tochter laut „Mamaaaa“ ruft. Der Sohn langsam zu nagen beginnt. Tanja kann nicht mehr. Die zweifache Mutter kann nicht nach Hause fahren. Nicht das Abendbrot machen. Und ihre Kinder nicht ins Bett bringen. Schweiß steht ihr auf der Stirn, das Herz rast. Sie hat eine Panikattacke. Nicht zum ersten Mal. Aber diesmal kriegt sie sie nicht in den Griff.

Diese Szene im Auto ist vier Jahre her. „Viereneinhalb Jahre war ich nichts als Mutter. Dann merkte ich: Ich geh hier drauf.“ So erzählt Tanja von dem Moment, in dem sie damals die Kräfte verlor. Nach der Geburt ihrer Tochter Mia (heute 8) blieb die ehemalige Marketing-Managerin erst mal zu Hause. Ein logischer Schritt, wie sie damals fand: Ihr Mann verdient ja mehr. Als Regisseur war er oft wochenlang weg, Tanja war allein mit dem Baby. Das Leben als Hausfrau und Mutter schlauchtete sie mehr als die 60-Stunden-Woche im Job. Dann kam ihr zweites Kind zur Welt, ihr Sohn Ben (heute 5).

„Ich habe jahrelang nicht eine einzige Nacht durchgeschlafen“, sagt sie heute. „Ich habe täglich drei Mahlzeiten zubereitet und zuletzt kaum selbst etwas gegessen. Ich bin nicht ausgegangen, weil meine Kinder mit dem Babysitter nicht zurechtkamen. Abends bin ich neben den Kindern eingeschlafen und liegen geblieben, bis sie mich wieder weckten.“

Tanja zeigt niemandem, wie erschöpft sie war. Während sie Wäsche wusch, Sandförmchen ausklopfte und Bauklötze stapelte, quälte sie sich durch die nicht enden wollenden Tage. Nachts lag sie wach, weil das Herz rasete und die Gedanken nicht aufhören wollten zu kreisen. Pausen gönnte sie sich dabei nicht. Nachlässigkeiten waren tabu. Eine Putzfrau gestand sie sich nicht zu – sie wollte alles allein schaffen. Also putzte Tanja die Wohnung, wenn Ben und Mia schliefen. Ihre Kinder sollten es schön haben. Nie hätte sie sich schreiben lassen oder sie im Laufstall abgestellt.

Die Eltern, Schwiegereltern – niemand sah, dass Tanja Hilfe brauchte. Auch ihr Mann wollte lange nicht wahrhaben, dass seine Frau sich langsam leer liest. „Sein Job ernährte uns alle und ging deshalb meistens vor“, sagt Tanja. „Ich verstand nicht, warum er so oft weg sein musste. Aber als ich die Notbremse zog, unterstützte er mich nach Kräften.“

„Viele Frauen verlieren über die Mutterschaft vollkommen den Blick für sich selbst“, sagt Ärztin Dr. Miriam Prieß. „Aus Angst, eine schlechte Mutter zu sein und es auf jeden Fall besser als die Eltern machen zu wollen, gelingt es ihnen vor lau-

ter Zuwendung kaum noch, Grenzen zu ziehen.“ Außerdem setzen sich Frauen unter hohen Perfektionsdruck. Anne Schilling vom Müttergenesungswerk: „Sie gehen arbeiten, fühlen sich hauptverantwortlich für die Erziehung und erledigen 85 Prozent der Hausarbeit.“ Das Ergebnis: Laut Bundesfamilienministerium gilt jede fünfte Mutter als kurbedürftig.

Irgendwann begann Tanjas Reizbarkeit. Die Kinder, die sie glücklich machen sollten, sie zehrten an den Nerven. „Ich schimpfte oft mit ihnen“, erinnert sie sich. „war schnell ungeduldig und lehrte nur noch selbst.“ Sie zu tragen, sie zu streicheln und sie ständig „Mamaaaa“ rufen zu hören – mir war das

zu viel.“ „Akutes Burn-out“, so lautete die Diagnose, die Tanjas Arzt nach der Panik-Attacke im Auto stellte. Er riet ihr dazu, eine Kur zu machen. Fünf Wochen – ohne Kinder! „Zuerst klang das für mich unvorstellbar“, sagt Tanja. „Und auch mein Umfeld reagierte befremdet. Eine Mutter, die ihre Kinder allein lässt? Das ist noch immer tabu. Damals aber begriff ich, dass das meine große Chance war. Und so mussten mein Mann, meine Schwiegereltern und meine Eltern sich mal kümmern.“

Ein Jahr hat es gedauert, bis Tanja wieder ganz auf den Beinen war. Heute geht sie in Teilzeit arbeiten. Sie hat gelernt, dass sie abends ausgehen kann, dass sie zum Sport darf und ein Recht auf Schlaf hat. Und dass sie auch eine gute Mutter ist, wenn sie einfach im Sessel sitzen bleibt, während eines der Kinder nach „Mamaaaa“ ruft.



Tanja Bräutigam: Fünf Wochen Rabenmutter. Eden Books, 235 Seiten, 14,95 Euro

**So tappen Sie nicht in die Mama-Falle**

Seien Sie nicht nur Mutter, sondern auch Sie selbst. Reservieren Sie möglichst eine halbe Stunde am Tag für sich und einen Abend pro Woche für sich und Ihren Partner.

- ▶ Hinterfragen Sie die eigenen Ansprüche. Es muss nicht alles perfekt, sondern allenfalls bestmöglich sein
- ▶ Verleichen Sie sich nicht mit Ihrer Mutter! Das hung nur unnötigen Druck auf
- ▶ Beziehen Sie Ihren Part-

Fachliche Beratung: Dr. Miriam Prieß, Ärztin, Psychotherapeutin und Coach



Popo-Blitzer bei Nebel-Show

**AbgeROCKter Auftritt!**

Berlin – Schlagersängerin Linda Hesse (29). „Ich bin ja kein Mama!“ zeigte am Samstag in der ZDF-Show „Willkommen bei Carmen Nebel“, dass sie auch von hinten eine tolle Figur macht. Beim Show-Einmarsch der Stars drehte sie sich um sich selbst, durch den Luftzug hob sich ihr Rock und gab den Blick auf ihren Po frei. Linda Hesse zu BILD: „Ich habe das gar nicht mitbekommen und es war auch keine Absicht. Ehrlich!“ Trug die Sängerin etwa nichts drunter? Hesse: „Doch. Ich trage immer etwas drunter. Man sieht ja, dass ich sogar Strümpfe anhatte.“



Von vorne: Linda Hesse (29) (mp)

