

Sternhageldoll

PRESS KIT

STAND 09 / 2026

DER PODCAST OHNE KATER

NÜCHTERN VOLL DABEI

Chrissie und Franzi trinken nichts mehr — und haben trotzdem mehr zu erzählen als der halbe Tresen. Alle Fakten, Zahlen, Bilder und Kontakte für die Presse.

PODCAST SEIT 04/2026

HAMBURG

LIVE 21.12.2026

ZAHLEN & FAKTEN

PRESS KIT · 02

10

FOLGEN BISHER

4000+

FOLLOWER

14

TAGE RHYTHMUS,
MONTAGS

≈40

MINUTEN PRO FOLGE

Format

Gesprächspodcast, zwei Hosts

Thema

Nüchtern leben, ohne Predigt

Erste Folge

29.04.2026

Sitz

Hamburg

Sprache

Deutsch

Zu hören auf

[Spotify](#) · [Apple](#) · [Amazon](#) · [YouTube](#)



CHRISSIE & FRANZI

Zwei Schwestern aus dem Emsland, heute in Hamburg, ein gemeinsamer Beschluss: Der Alkohol darf gehen, der Spaß bleibt hier. Seitdem reden sie über alles, was danach kommt — laut, ehrlich und ohne erhobenen Zeigefinger.

Kein Programm, keine Predigt. Ohne Promille wird der Abend nicht kürzer, nur die Geschichten besser.

ZWEI SCHWESTERN, NULL PROMILLE

EMSLAND-ERZIEHUNG, HAMBURG-ADRESSE

IMMER SCHÖN DOLL BLEIBEN



0,0% UND TROTZDEM LAUT



04 / 26

Erste Folge: „Plötzlich nüchtern“

Nüchtern werden war nicht der Plan — die erste Folge erzählt, wie aus dem schönen Glimmer ein Waldbrand wurde.

05 / 26

Herkunft auf den Tisch

„Sauerziehung im Emsland“ — zwischen Schützenfest und Kirmes gehörte Alkohol zur Familienfeier wie Kuchen zum Geburtstag.

06 / 26

Erster Gast im Studio

Martin Gliebe über den Ausstieg im Januar — und darüber, wie die Kreativität zurückkam.

07 / 26

Schlagermove, null Promille

200.000 bunte Menschen, sehr viel Regen — textsicher bei „Sweet Caroline“ und komplett trocken.

08 / 26

Wacken: Horns up, Glas leer

Nüchtern zwischen 85.000 Metalheads — Konzerte gestochen scharf statt Konterbier.

09 / 26

Folge 10 — und die Systemfrage

„Frauen, Alkohol und die Sache mit der Selbstbestimmung“: die bisher meistdiskutierte Folge.

12 / 26

Erstmals live auf der Bühne

Die Podcast-Premiere in der Großen Freiheit 36, Hamburg — mit prominenten Gästen.

„OHNE PROMILLE WIRD DER ABEND NICHT KÜRZER — NUR DIE GESCHICHTEN BESSER.“

ZUM ERSTEN MAL LIVE

DIE PODCAST- PREMIERE

Mo, 21.12.2026 · 20:00 Uhr
Hamburg, Große Freiheit 36

Ein Abend zum Lachen, Nachdenken und Mitreden — persönlich, ehrlich, ungefiltert. Tickets bei Eventim. Presseplätze auf Anfrage.



FÜR DIE REDAKTION

PRESS KIT · 04

SCHREIBWEISE

Ein Wort, großes S: **Sternhageldoll**. Untertitel: „Nüchtern voll dabei“. Nie „Stern Hageldoll“, nie in Versalien im Fließtext.

HALTUNG

Keine Therapie, keine Kampagne, kein erhobener Zeigefinger. Bitte nicht als Suchtberatung darstellen — es sind zwei Stimmen, keine Fachstelle.

KURZBESCHREIBUNG

„Sternhageldoll — Nüchtern voll dabei“ ist der Podcast der Schwestern Chrissie und Franzi über ein Leben ohne Alkohol: alle zwei Wochen montags, aus Hamburg.

INTERVIEWS

Beide Hosts sprechen gemeinsam, auf Deutsch, gern zu Sober Curiosity, Feiern ohne Alkohol und Festivals. Zwei Werkzeuge Vorlauf.

PRESSE MATERIAL

MATERIAL	FORMAT	NUTZUNG
Logo & Wortmarke	PNG, SVG	Frei, unverändert
Pressefotos Chrissie & Franzi (6)	JPG, 300 dpi	Credit nötig
Cover-Artwork Podcast	JPG, 3000 px	Frei
Plakat Live-Premiere	PDF, JPG	Frei
Bühnenfotos Hamburg	JPG, 300 dpi	Credit nötig

Download: sternhageldoll.com/press · Bildnachweis: „Foto: Franz Schepers / Sternhageldoll“. Logo bitte nicht einfärben, drehen oder beschneiden.

PRESSE & BOOKING

ANFRAGEN

presse@sternhageldoll.com
[instagram.com/sternhageldoll](https://www.instagram.com/sternhageldoll)

HÖREN

Spotify · Apple Podcasts
Amazon Music · YouTube

