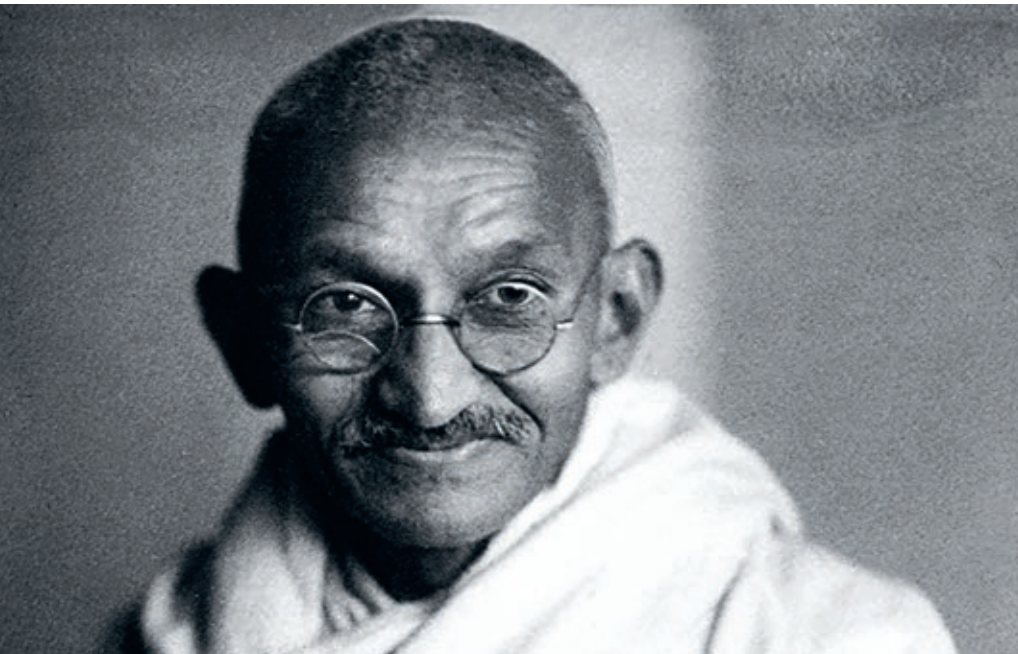


# Blaues Kreuz

Berühmte Nichttrinker, Folge 7

## Mahatma Gandhi

Mahatma Gandhi war ein charismatischer Führer. Mit seinem gewaltlosen Widerstand kämpfte er für die Bürgerrechte der Inder in Südafrika und für Indiens Unabhängigkeit von der britischen Kolonialmacht. Er verzichtete sein Leben lang auf den Verzehr von Fleisch und den Genuss von Alkohol.



Die Inder verliehen Mohandas Karamchand Gandhi den Ehrentitel «Mahatma».

Mahatma Gandhi, ursprünglich Mohandas Karamchand Gandhi, wurde am 2. Oktober 1869 als jüngster von vier Söhnen in Westindien geboren. Seine Eltern waren Hindu und gehörten der Kaste der Vaishyas (Landwirte, Händler und Kaufleute) an. Gandhis Vater, der nur die Volksschule besucht hatte, wurde Ministerpräsident des Fürstenstaats Porbandar. Seine Mutter führte den Haushalt, war streng religiös, lebte asketisch und fastete oft. Die religiösen Grundsätze seines Elternhauses und der Einfluss seiner Mutter prägten Gandhi stark. Religiöse Toleranz und strikte Enthaltensamkeit sollten sein Leben lang auszeichnen. Mit sieben Jahren wurde Gandhi mit der gleichaltrigen Kasturba Makthaji ver-

lobt und mit dreizehn Jahren verheiratet. Aus ihrer Ehe gingen vier Kinder hervor.

### Vom Rechtsanwalt zum Freiheitskämpfer

Dem Wunsch seines verstorbenen Vaters folgend, verliess der junge Vater und Ehemann 1888 Indien, um in London Recht zu studieren. Verwandte und Freunde befürchteten, dass er sich den englischen Sitten anpassen und seine Religion sowie Ess- und Trinkgewohnheiten aufgeben würde. Um die Familie zu besänftigen, gelobte er vor seiner Mutter, sich in England von Fleisch, Alkohol und Frauen fernzuhalten.

Er liess sich in London zum Rechtsanwalt ausbilden, nebenbei nahm er Tanzunterricht



### Liebe Leserin, lieber Leser

Coronakrise, Bundeshilfe, Schutzmasken – seit der Lockdown hat sich unser Leben verändert. Krisenstäbe erarbeiteten Schutzkonzepte und viele Menschen mussten zuhause bleiben.

Beim Blauen Kreuz mussten wir Brockenstuben schliessen, die Arbeit mit den Klienten wurde angepasst und Sitzungen fanden am Bildschirm statt...

Das Social Distancing und die Hygienemassnahmen haben uns geprägt. Ein Blick in den Kalender zeigt: Die Pandemie tauchte erst vor wenigen Monaten auf!

Kalender schaffen Orientierung. Wir tragen Jahrestage und Termine in sie ein. Im frisch erschienenen Blaukreuz-Kalender 2021 dienen neben Daten und schönen Fotos auch Andachten zur Orientierung. (Seite 8 dieser Ausgabe)

Das Jahr fing mit einer neuen Losung an: «Ich glaube; hilf meinem Unglauben!» (Markus 9,4) Vor dem Hintergrund der Coronakrise erreicht der Aufsatz des Bundessekretärs des deutschen Blauen Kreuzes dazu eine neue Dimension. (Seite 5)

Als Blaukreuz-Gemeinschaft mussten wir kürzlich auf unsere Delegiertenversammlung verzichten. Ein Brunch am Sonntag, dem 25. Oktober, ermöglicht uns ein Wiedersehen und persönliche Begegnungen. Menschliche Beziehungen überdauern jede Gesundheitskrise!

Ich freue mich auf unsere nächste Begegnung – vor Ort, übers Internet oder im Gebet.

Philipp Hadorn  
Präsident



und engagierte sich in der Vegetarischen Gesellschaft. Gandhi war als Kind äusserst schüchtern. Auch der junge Rechtsanwalt fühlte sich stets unsicher. Als er, zurück in Indien, seinen Beruf praktizierte, bekam er vor Gericht kein ein Wort heraus und war nicht in der Lage, Kreuzverhöre durchzuführen. Abhilfe schaffte eine Stelle als Rechtsberater in Südafrika, das damals wie Indien zum britischen Weltreich gehörte. Empört darüber, dass den Indern viele bürgerliche Freiheiten und politische Rechte verweigert wurden, nahm Gandhi den Kampf für deren Grundrechte in Südafrika auf. Eines Tages hatte man ihn auf einer Zugfahrt trotz eines gültigen Erstklasse-Fahrausweises aus dem Zug geworfen. Am Bahnhof, vor Kälte zitternd, hielt er inne und fragte sich, ob er nach Indien zurückkehren oder aber für seine Rechte protestieren sollte. Er entschied sich für den Protest und erwirkte am darauffolgenden Tag, dass er seine Zugreise fortsetzen konnte.

Gandhi, der sich in erster Linie als Brite und erst in zweiter Linie als Inder fühlte, wurde zum Anwalt für die Rechte der Inder. 1894 gründete er in Südafrika den «Natal Indian Congress», mit dem er den Widerstand der indischen Einwanderer gegen die diskriminierenden Rassengesetze organisierte. Im Zweiten Burenkrieg sympathisierte er zwar mit

den Holländern, kämpfte aber auf der Seite der Briten. Er mobilisierte 1100 Hindu, um sich an der Front als Sanitäter nützlich zu machen. Damit wollte er den Briten beweisen, dass nicht nur Muslime, sondern auch Hindu tapfere Soldaten sein können. Scheinbar im Widerspruch zum gewaltlosen Widerstand schrieb er: «Wo es nur die Wahl zwischen Feigheit und Gewalt gibt, da würde ich zu Gewalt raten.» Nach dem Krieg wurden Gandhi und 37 weitere Inder mit der Südafrika-Medaille der englischen Königin ausgezeichnet.

### Indiens konfliktreicher Weg in die Unabhängigkeit

Im Alter von 45 Jahren kehrte Gandhi nach Indien zurück und übernahm dort die Führung in einem schwierigen Unterfangen: dem Kampf der Inder für ihre staatliche Unabhängigkeit. Er entwickelte die Methode des passiven Widerstands gegen Grossbritannien, für die er die Bezeichnung «Satyagraha» (Hingabe an die Wahrheit) wählte. Damit meinte er das unbedingte Festhalten an dem als wahr Erkannten und, im Sinne dieses Wahren, den gewaltlosen Widerstand gegen jedes Unrecht. Als das britische Parlament während des Ersten Weltkriegs eingeführten Ausnahmezustand in Indien verlängerte, breitete sich die Satyagraha-Bewe-

gung im ganzen Land aus und fand Millionen von Anhängern. Da die Briten keine Anstalten machten, den Indern entgegenzukommen, rief Gandhi zu einer Kampagne der Asahayoga (Verweigerung der Zusammenarbeit) auf. Inder im Staatsdienst quittierten den Dienst, Regierungsbehörden, z. B. die Gerichte, wurden boykottiert, und indische Kinder wurden von den staatlichen Schulen genommen. Im ganzen Land blockierten Inder die Strassen und weigerten sich selbst nach Gewaltanwendung der Polizei, aufzustehen und die Strasse zu verlassen. Gandhi wurde wiederholt inhaftiert. Der Asket führte unzählige gewaltlose Proteste an, bis die Briten Indien schliesslich 1947 in die Unabhängigkeit entliessen. Eine von Gandhis Methoden war das «Fasten bis zum Tod», das wegen seines abgemagerten Körpers und seiner weltweiten Bekanntheit äusserst wirksam war, zumal die Briten bei seinem Tod im Gefängnis einen Aufstand hätten befürchten müssen. Gandhis Vision eines unabhängigen und religiös pluralistischen Indiens wurde Anfang der 1940er Jahre durch den aufkommenden muslimischen Nationalismus in Frage gestellt. Dieser führte zur Spaltung der früheren Kolonie in zwei Staatsgebiete – Indien für die Hindu und Pakistan für die Muslime – sowie zu religiös motivierter Gewalt und Vertreibungen.





*Ghandis Konterfei auf einer indischen Banknote.*

Um die Gewalt zu beenden, besuchte Gandhi die betroffenen Gebiete und trat wiederholt in den Hungerstreik. Einige Inder waren der Auffassung, dass er Pakistan zu sehr entgegengewandert war. Am 30. Januar 1948 wurde Gandhi auf dem Weg zu seiner abendlichen Gebetsversammlung von einem fanatischen Hindu erschossen.

### **Alkoholverbot und Askese**

Neben seinem Kampf für Indiens Unabhängigkeit setzte sich Gandhi nicht weniger lang für das Verbot von Alkohol ein. Im Mittelpunkt standen für ihn die Armen und Kastenlosen, die am meisten unter den Auswirkungen des Alkoholkonsums zu leiden hatten. In seinem Buch Wegweiser zur Gesundheit schrieb Gandhi: «Alkohol lässt einen Menschen sich selbst vergessen, und solange die Wirkung anhält, ist er völlig unfähig, etwas Nützliches zu tun. Wer trinkt, ruiniert sich selbst und sein Volk. Er verliert jeglichen Sinn für Anstand und Schicklichkeit.»

Gandhi führte ein Leben im Zeichen des Gebets, des Fastens, der Askese und der Meditation. Da er materiellen Besitz ablehnte, trug er einen einfachen Lendenschurz und das Tuch der untersten Kaste. Er ernährte sich einfach und vegetarisch. Die Inder verehrten ihn wie einen Heiligen und verliehen ihm den

Ehrentitel «Mahatma» (grosse Seele). Gandhis Eintreten für das buddhistische Prinzip der Gewaltlosigkeit (Ahimsa, «Nichttöten») war seiner Ansicht nach auch der Ausdruck einer dem Hinduismus angemessenen Lebensweise. Beeinflusst von Lew Tolstoj, mit dem Gandhi im Briefwechsel stand und der 1908 im «Brief an einen Hindu» den gewaltlosen Weg der Inder in die Unabhängigkeit vorgezeichnet hatte, beeindruckt von Henry David Thoreaus Essay «Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat» und als jemand, der die christliche Bergpredigt sehr wertschätzte, entwickelte er seine Politik. Die wichtigste Schlacht, die es zu schlagen gelte, erklärte Gandhi, sei die Überwindung der eigenen Dämonen, Ängste und Unsicherheiten.

Wo Gandhi seinen Mut und seine schier grenzenlose Kraft hernahm, beantwortete er in seiner Autobiografie: «Wenn jede Hoffnung dahin ist, wenn jede Hilfe versagt und kein Trost zurückbleibt (wie es im Kirchenlied «Bleib bei mir» von Henry Francis Lyte heisst), dann erfahre ich, dass irgendwie Hilfe kommt; woher, weiss ich nicht. Flehen, Anbeten, Beten sind kein Aberglaube; es sind Handlungen, die wirklicher sind als Essen, Trinken, Sitzen oder Gehen. Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass sie allein wirklich sind und dass alles andere unwirklich ist.»

## Die Gute Nachricht

Die Coronakrise und der Lockdown haben dazu geführt, dass einige Menschen ihren Alkoholkonsum erhöht haben und dass auch versteckte Süchte ans Licht kamen. Woher kommt eigentlich unsere Hilfe?

Das Wort Evangelium mit griechischen Wurzeln bedeutet «gute Nachricht» und «frohe Botschaft». Es taucht schon im Alten Testament auf, in einer Voraussage auf Jesus: «Der Geist des Herrn, HERRN, ist auf mir [= Jesus]; denn der HERR hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, den Elenen frohe Botschaft [= Evangelium] zu bringen, zu verbinden, die gebrochenen Herzen sind, Freilassung auszurufen den Gefangenen und Öffnung des Kerkers den Gebundenen, auszurufen das Gnadenjahr des HERRN» (Jesaja 61,1-2).

In Jesus Christus, Gottes Sohn, zeigt sich das Evangelium in seiner ganzen Gestalt: Jesus ist gekommen, um uns zu befreien von Teufel, Tod, Hölle, Sünde und Welt. Diese Befreiung hat Jesus alles gekostet: Aus reiner Liebe zu uns hat er sich für uns geopfert am Kreuz von Golgatha. Seine Auferstehung an Ostern bestätigte seinen Sieg über alles Böse.

Zur Welt, wovon Jesus uns befreit, gehören auch Abhängigkeit und Süchte. Wenn wir an Jesus als persönlichen Herrn und Heiland glauben, schenkt er uns seinen heiligen Geist. Dieser löst in uns einen lebenslangen Prozess aus (Heiligung), in dem er uns Jesus ähnlicher macht, bis wir ihn von Angesicht zu Angesicht in der Ewigkeit sehen werden!

Michael Freiburghaus  
Pfarrer von Leutwil und Dürrenäsch

JETZT RESERVIEREN: +41 (0)81 410 10 20

# SOMMERFREUDEN IN DAVOS

Bus & RHB  
**GRATIS**  
Diverse Aktivitäten &  
Bergbahnen  
**VERGÜNSTIGT**

[www.seebüel.ch](http://www.seebüel.ch)

 **Seebüel**  
Hotel \*\*\* Café ▪ Restaurant ▪ See

## Trauerspende – Ihr Zeichen der Hoffnung.



Postkonto 30-8880-3  
[www.blaueskreuz.ch/spenden](http://www.blaueskreuz.ch/spenden)



*Gemütliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross geschrieben. Zwei Konferenz- und Banketträume bis 200 Personen stehen für Schulungen, Konferenzen, Ausstellungen und verschiedene private Anlässe zur Verfügung.*

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel  
Tel. +41 61 261 81 40 | Fax. +41 61 261 64 92  
[www.hotelrochat.ch](http://www.hotelrochat.ch) | [info@hotelrochat.ch](mailto:info@hotelrochat.ch)

## Hotel Rochat seit 1899

**\*\* Hotel mit \*\*\* Komfort.**  
Historisches Gebäude unter Denkmalschutz in der Basler Altstadt.  
Zentrale und sehr ruhige Lage.  
Nähe Universität und Kantonsspital.  
80 Betten / 50 Zimmer renoviert mit \*\*\* Komfort,  
Bad oder Dusche, WC, FullHD Slim & Smart TV  
mit 150 internationalen Kanälen, Minibar  
und high Speed Wlan Internet.



## Bärenhöfli essen/trinken/treffen

📍 Zeughausgasse 41, 3011 Bern

[baerenhoefli.ch](http://baerenhoefli.ch)

### Mittagstisch

schnell, günstig  
und gesund

### Abendkarte

leichte, frische Gerichte

### Bärenhöfli Öpfuchüechli

der süsse Klassiker

## Profitieren Sie von 10% Rabatt und den genossenschaftlichen Vorteilen!



### Wer ist die Vaudoise ?

Seit 1895 im Schweizer Markt präsent, zählt die Vaudoise Versicherung hierzulande zu den sichersten und vertrauenswürdigsten Versicherungen. Dies dank ihren genossenschaftlichen Wurzeln und der langfristig ausgerichteten Vision.

### Ihre Vorteile als MitarbeiterIn und/oder aktives Mitglied des Blauen Kreuzes:

- **10% Rabatt** auf alle privaten Versicherungen (Auto, Motorrad, Haushalt, etc.) der Vaudoise
- **Zusätzliche 10% Rabatt** bei Einschluss der Nulltoleranz-Grenze bei Alkohol im Strassenverkehr in Ihrer Auto- und Motorradversicherung

### Weitere Vorteile als Vaudoise-Kunde:

- Sie profitieren von einer genossenschaftlichen **Gewinnbeteiligung** (in den letzten Jahren erhielten Sie im Durchschnitt 15% der Prämie zurück)
- Sie haben die Möglichkeit, vom **lebenslangen Maximalbonus** zu profitieren (einmalig in der Schweiz).
- Sie profitieren von einer **persönlichen, einfachen und schnellen Schadenabwicklung**.
- Sie erhalten eine **kostenlose Überprüfung** Ihrer Versicherungs- und Vorsorgesituation.

### Wer ist für Sie zuständig?

Mein Name ist Philippe Küffer. Ich arbeite seit mehr als 10 Jahren für die Vaudoise. Von Beginn an hat mich die genossenschaftliche Struktur und die soziale Verantwortung, welche die Vaudoise Versicherungen wahrnimmt, begeistert.

Ich bewundere das Engagement, welches das Blaue Kreuz tagtäglich in unsere Gesellschaft einbringt und damit vielen Menschen in unserem Land eine grosse Hilfe ist.

Sie können mich unter folgenden Koordinaten erreichen. Ich bin gerne in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen für Sie da.

Vaudoise Versicherungen  
Philippe Küffer, Versicherungs- und Vorsorgeberater  
Thunstrasse 20, 3000 Bern 6  
T 031 356 51 36, M 076 372 73 62  
[pkueffer@vaudoise.ch](mailto:pkueffer@vaudoise.ch) - [www.vaudoise.ch](http://www.vaudoise.ch)

# Wenn dem Glauben das Leben dazwischenkommt ...

Überlegungen zur Jahreslosung 2020



Unsere Jahreslosungskarte 2020, zu beziehen bei [www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch), [verlag@blaukreuz.ch](mailto:verlag@blaukreuz.ch) oder 031 300 58 66

Von Jürgen Naundorff  
Irgendwo während einer Blaukreuz-Gruppenstunde. Es geht um das Wort Glauben. «Glaube steht doch meist im Gegensatz zu Wissen. Ich glaube halt, dass es morgen nicht regnen wird», ist eine erste Auffassung. «Ich glaube an dich», sagte ich kürzlich meiner Tochter vor einem Wettkampf. Sie werde siegen. Und tatsächlich wurde sie Erste. «Jemandem etwas zuzutrauen, das verstehe nicht nur ich unter Glaube», hält ein Zweiter dagegen. Eine Dritte meint: «Am häufigsten wird meines Erachtens heute unter Glaube eine Gewissheit, eine feste Überzeugung, verstanden. Mein Glaube ist das, wovon ich im tiefsten Herzen überzeugt bin.» Schliesslich überrascht eine vierte Person aus der Gruppe die anderen mit ihrer Sichtweise: «Glaube ist für mich noch mehr. Wenn ich sage: «Ich glaube an dich», dann vertraue ich mich dieser Person an. Ich

überlasse mich ihr, weil ich glaube, dass sie es gut mit mir meint. Das ist für mich mehr als nur eine sachliche Überzeugung. Es ist für mich etwas ganz Persönliches: sich jemandem anzuvertrauen.» Mit den letzten beiden Aussagen sprechen mir die Personen aus dem Herzen – und mein Kopf macht einen Haken dazu: Richtig, so sehe ich es auch! Doch dann kommt mir das Leben dazwischen – wie in der Geschichte des jüdischen Vaters in der Bibel, dessen Lebensfundament der Glaube an Gott war. Dem hatte er sich anvertraut. Doch dann kam ihm das Leben dazwischen. Sein einziger Sohn war unheilbar krank geworden, erlitt Krampfanfälle, schrie, stürzte schwer, verletzte sich gefährlich (Markus 9,14 ff.). Unberechenbar, von Kindheit an! Niemand und nichts konnten helfen. Dabei glaubte doch der Vater in seinem Herzen: Gott ist gütig. Der Kopf aber sagte: hoffnungslos!

Dieser Vater begegnete Jesus. Verzweifelt bat er ihn: «Wenn du aber etwas kannst, so erbarme dich unser und hilf uns!» Wenn du etwas kannst – das klingt wie das erste Statement in der Gruppenstunde. Genaues weiss er nicht. Der Vater hat nur eine vage Vermutung. Jesus antwortete ihm: «Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt!» Sogleich schrie der Vater des Kindes: «Ich glaube; hilf meinem Unglauben!» Sein Herz glaubte, sein Kopf war im Unglauben gefangen. Das reichte und sein Kind wurde gesund.

Mein Herz glaubt: Gott versöhnt sich mit den Menschen und versöhnt Menschen untereinander. Mein Kopf registriert: Christen leben unversöhnlich nebeneinander. Mein Herz glaubt: Gott befreit zu neuem Leben aus der Sucht. Mein Kopf registriert: Gläubige Menschen können oder wollen nicht auf ihre zwanzig Zigaretten am Tag verzichten. Mein Herz glaubt: Gott vergibt und gibt Kraft zur Vergebung. Mein Kopf registriert: Im Bekanntenkreis zerbrechen reihenweise Ehen. Mein Herz glaubt: Gott verändert und prägt mein Leben. Mein Kopf registriert: Ich begehe dieselben Fehler und verändere mich nicht zum Besseren. Das Leben ist meinem Glauben wieder einmal dazwischengekommen.

Und dann stehen neben mir meine Frau, meine Freunde, die Blaukreuzler, und ich höre sie mit mir schreien: «Ich glaube; hilf meinem Unglauben!» Gemeinsam vertrauen wir uns Jesus an, in dem uns das Gute von Gott begegnet. Das tröstet mich, gibt mir Zuversicht; unabhängig davon, wie die Geschichte ausgeht. Dieses Gebet möge uns in diesem Jahr begleiten.

Jürgen Naundorff ist Bundessekretär des deutschen Blauen Kreuzes. Dieser Text ist dem Magazin *Blau* 1/2 2020 entnommen. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Blauen Kreuzes in Deutschland e.V.





Ratgeber Gesundheit

# Neun unbequeme Fakten zu Alkohol und Sport

Dass Alkohol und Sport sich widersprechen, liegt auf der Hand – nicht nur, wenn man mit Kater trainiert. Mögliche Folgen: Fettabbau und Muskelaufbau werden blockiert, die Leistung fällt ab.

Viele Sportler sind sich schon lange bewusst, dass Alkohol und ein gesunder Lebensstil sich widersprechen, und verzichten aus Gründen der sportlichen Performance auf Alkohol. Gleichzeitig wird man beinahe täglich mit alkoholischen Getränken konfrontiert. Da vielen gar nicht bewusst ist, was Alkohol eigentlich anrichten kann – auch langfristig –, stellen wir im Folgenden kurz und knapp die wichtigsten Fakten zum Thema Alkohol und Training vor.

## Erhöhung des Stresslevels

Alkohol lässt den Spiegel des Stresshormons Cortisol steigen. Zum einen ist man daher gereizter und schlechter gelaunt, zum anderen sorgt Cortisol als Gegenspieler des Testosterons (dessen Spiegel sinkt) für Muskelabbau und hemmt den Abbau von Fettgewebe.

## Weniger Wachstumshormone

Alkohol hemmt die Ausschüttung von Wachstumshormonen, welche eminent wichtig für

Regeneration, Fettabbau und Muskelaufbau sind. Ohne Wachstumshormone gibt es keinen Trainingserfolg und keinen Fortschritt!

## Schlechter Schlaf

Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf den Schlaf aus, der überaus wichtig für die Regeneration ist. Ohne qualitativ hochwertigen Schlaf keine Performance, kein Fettabbau, kein Muskelaufbau!

## Hemmung der Nährstoffaufnahme

Alkohol liefert 7,1 Kilokalorien Energie pro Gramm und könnte daher zu den Makro-Nährstoffen gezählt werden. Das Problem jedoch ist: Die Energie muss sofort verwertet werden, der Körper kann sie nur sehr schlecht speichern und umbauen. Das wiederum bedeutet, dass die Verbrennung der Kalorien aus anderen Nährstoffen in dieser Zeit auf Eis gelegt wird und dass diese stattdessen fast sofort als Fett gespeichert werden. Auch die Aufnahme von Vitalstoffen wird gehemmt,

wenn Alkohol sich im Stoffwechsel befindet. Die Wirkung einer gesunden Ernährung wird so durch Alkohol zunichte gemacht.

## Dickmacher Alkohol

Wenn von Alkoholkalorien die Rede ist, reden wir von reinem Alkohol, der nicht so getrunken wird, sondern sich z. B. in Bier, Wein oder Cocktails befindet. Und diese Getränke enthalten alle jede Menge Zucker, der direkt als Energie in den Fettzellen gespeichert wird, da der Körper ja damit beschäftigt ist, den Alkohol abzubauen. Nicht zu vergessen ist, dass vor, während oder nach dem Alkoholkonsum meist sehr deftig und ausgiebig gegessen wird (vor allem, da Alkohol den Appetit steigert), sodass diese Energie ebenfalls in den Körperfettspeichern eingelagert wird.

## Dehydrierung

Alkohol dehydriert in sehr starkem Masse, was aus den verschiedensten Gründen schon



gefährlich genug ist. Ausserdem werden Stoffwechselprozesse noch ineffizienter und langsamer, da dem Körper Wasser als Grundlage für chemische Reaktionen fehlt.

#### **Fehlübertragung von Nervenreizen**

Trainieren nach Alkoholkonsum – auch am nächsten Tag – kann besonders fatal sein! Einerseits kann der Körper stoffwechselbedingt den Trainingsreiz kaum verarbeiten, andererseits fehlen ihm aufgrund der dehyd-

rierenden Wirkung wichtige Mineralstoffe, sodass die Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur herabgesetzt ist. Schlimmer noch: Es kann zu Krämpfen, Verletzungen und ernsthaften Muskelentzündungen kommen.

#### **Schwächung des Immunsystems**

Alkohol schwächt aus den oben genannten und vielen weiteren Gründen das Immunsystem!

#### **Auch kleine Mengen sind schädlich**

Es geht nicht nur um die Zeit rund ums Training – unmittelbar davor oder danach zu trinken, ist absolut kontraproduktiv. Selbst kleine Mengen machen die Wirkung des Trainings zunichte. Alkohol greift so massiv in die obgenannten Systeme ein, dass sich die Folgen auch langfristig bemerkbar machen.

#### **Fazit**

Hormonhaushalt und Stoffwechsel und somit eigentlich alle Prozesse im Körper werden massiv durcheinandergebracht. Darunter leiden Schlaf, Regeneration, Fettabbau und Muskelwachstum gleichermassen. Man überlege sich also genau, was einem sein Körper und die hart erzielte Arbeit wert ist, bevor man zum Glas greift. Wer trotzdem

meint, nicht auf Alkohol verzichten zu können, sollte den Konsum möglichst stark einschränken, energieärmere Sorten wählen und dringend darauf achten, dass Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt ausgeglichen bleiben, indem mindestens genauso viel Wasser getrunken wird.

Immer wieder gibt es Gerüchte und neue Erkenntnisse über die angeblich gesundheitsfördernde Wirkung von Alkohol: Dass Weissbier beispielsweise isotonische Eigenschaften hat oder Rotwein gut für die Herzgesundheit sein soll. Zwar gibt es Studien, die bestätigen, dass Alkohol (in Massen genossen) gut für die Gesundheit ist. Häufig ist jedoch nicht ganz klar, ob die Wirkung auf den Alkohol an sich oder einen hohen Gehalt an anderen Inhaltsstoffen wie Flavonoiden oder Mineralstoffen zurückzuführen ist. Auf jeden Fall sei von Alkohol in jeglicher Form abgeraten. Alle Vitalstoffe findet man zu Genüge in anderen Lebensmitteln und Getränken. Anregungen für leckere Getränke und Shakes ohne Alkohol finden Sie auf [www.freeletics.com/de/nutrition](http://www.freeletics.com/de/nutrition).

Dieser Text ist der Website [www.freeletics.com/de/blog/posts/neun-unbequeme-fakten-uber-alkohol-und-sport](http://www.freeletics.com/de/blog/posts/neun-unbequeme-fakten-uber-alkohol-und-sport) entnommen. Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Freeletics GmbH, München.

---

## Nachruf auf Ruedi Vogt-Ragetti

Ruedi Vogt, geboren am 10. Oktober 1928 in Ellikon an der Thur, war Sohn des Flüchtlingspfarrers Paul Vogt. Er liess sich zum Schreiner ausbilden und besuchte im Rahmen einer Weiterbildung die Diakonenschule in Greifensee.

Als das Blaue Kreuz Graubünden einen Suchtberater suchte, fand es in dem Diakon Ruedi den idealen Kandidaten. Dieser scheute sich nicht, stundenlange Fahrten im Kanton Graubünden auf sich zu nehmen, um Alkoholranke zu besuchen und Blaukreuzstun-

den abzuhalten. Eine dieser Stunden blieb ihm besonders in Erinnerung. Ruedi zeigte in Präz bei Thusis einen Film und sprach über den Kampf gegen die Alkoholabhängigkeit. Unter den Zuhörern war eine junge Lehrerin namens Bigna Ragetti. Zwischen den beiden funkte es ... 1957 heirateten sie.

Ruedi war ein feinfühligler Mensch. Er bekämpfte die Alkoholnot mit Nächstenliebe und war von seinem Glauben an Jesus Christus inspiriert. Manchmal wurde er belächelt

und missverstanden, was ihm bisweilen zusetzte. Auf Bergtouren ordnete er seine Gedanken und erfreute sich Gottes Natur.

Wir verdanken Ruedi Vogt unendlich viel: Besinnungswochen, Gesprächsgruppen, Jugendgruppen, Ferienlager und Suchtkrankenseminare. Nicht zuletzt wirkte er tatkräftig beim Bau des Lagerhauses in Trans im Domleschg mit. Nach dem Tod seiner Frau lebte Ruedi in einem Altersheim in Zizers. Am 30. April 2020 zog er in sein himmlisches Zuhause ein.



# Unser neuer Kalender ist da!



Auf den Tisch gestellt oder an die Wand gehängt – die zwölf Monatsblätter mit Traumlandschaften aus unserem Land sind ein Hingucker! Die Bilder hat uns die Fotogruppe des Schweizer Alpen-Clubs (SAC) Bern zur Verfügung gestellt. Auf der Rückseite jedes Kalenderblatts steht eine zur Jahreszeit passende Monatsandacht.

Der Adressteil am Schluss des Kalenders ist nach gründlicher Überarbeitung vollständiger und übersichtlicher geworden. Eine Landkarte zeigt alle Beratungsstellen, alkoholfreien Treffpunkte, Brockenhäuser, Ferienlagerhäuser und Geschäftsstellen des Blauen Kreuzes sowie die wichtigsten Kliniken für Alkoholranke in der Schweiz an.

Der Kalender hat das praktische Format A5 (quer) und kostet 14 Franken. Ab 20 Stück gewähren wir 25 Prozent Rabatt (10.50 Franken). Bitte bestellen Sie den Kalender in unserem Webshop ([www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch)), per E-Mail ([verlag@blaueskreuz.ch](mailto:verlag@blaueskreuz.ch)), telefonisch (031 300 58 66) oder bei unseren Kalenderverkäuferinnen und -verkäufern.

## Impressum

BLAUES KREUZ  
Verbandszeitschrift des Blauen Kreuzes Schweiz  
ISSN 0006 – 4629  
[www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)  
Erscheint sechsmal jährlich.  
Auflage: 2836 (Wemf-beglaubigt)  
Redaktion: Lukas Weber

Zuschriften bitte an  
Redaktion BLAUES KREUZ  
Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern  
Telefon 031 300 58 60, [redaktion@blaueskreuz.ch](mailto:redaktion@blaueskreuz.ch)  
Adressänderungen, Inserate, Abonnemente,  
Versand und Probenummern  
Blaukreuz-Verlag Bern, Lindenrain 5, 3012 Bern  
Telefon 031 300 58 66, [verlag@blaueskreuz.ch](mailto:verlag@blaueskreuz.ch)  
Postkonto 30-437-0

Layout und Druck  
Brüggl Medien, 8590 Romanshorn

Anzeigen  
Anzeigetarif bitte bei  
[redaktion@blaueskreuz.ch](mailto:redaktion@blaueskreuz.ch) anfordern.  
Redaktions- und Insertionsschluss für Nr. 5/2020:  
Samstag, 15. August 2020



## MIX IT WITH RIMUSS

Mocktail  
Lavender Dream



Der alkoholfreie Schaumwein – Rimuss Bianco Dry  
Grenzenloser Genuss – pur oder gemixt.  
Tolle Mocktail-Rezepte, Playlists und vieles mehr  
für das perfekte alkoholfreie Wine & Dine findest  
du hier: [rimuss.ch/apero-welt](http://rimuss.ch/apero-welt)

## HERZLICH WILLKOMMEN! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



**ALIGRO**  
Frische. Qualität. Inspiration.

Bern | Pratteln | Emmen | Spreitenbach | Schlieren | Brüttisellen | Frauenfeld  
Gossau | Rapperswil | Sargans | Matran | Sitten | Chavannes-Renens | Genf