

# Blaues Kreuz

Berühmte Nichttrinker, Folge 11

## Eva Mendes

Ein Männermagazin wählte sie 2009 zur begehrtesten Frau der Welt. Eva Mendes' Leben ist ausgefüllt mit Filmschauspiel, Modeln und Mutterschaft. Doch etwas hat seit 2008 in ihrem Leben keinen Platz mehr: der Alkohol.



Eva Mendes an der «Sony Global Marketing Partners»-Feier 2006 in Beverly Hills, Kalifornien

Eva Mendes, eigentlich Eva de la Caridad Méndez, wurde am 5. März 1974 in Miami, USA, geboren. Ihre Eltern, Eva Pérez Suárez und Juan Carlos Méndez, die aus Kuba emigriert waren, gehörten der Arbeiterschicht an. Eva war das dritte Kind nach ihrem Bruder Juan Carlos und ihrer Schwester Janet. Nachdem sich ihre Eltern getrennt hatten, kam noch ihr Halbbruder Carlos Alberto hinzu. Nach der Scheidung folgte Eva ihrer Mutter nach Silver Lake, einem Stadtteil von Los Angeles. Trotz ärmlicher Verhältnisse verbrachte sie unter dem Strich eine glückliche Kindheit. Sie waren «eine gute, alte, unausstehliche kubanische Familie», sagt sie heute und

lächelt. Eva besuchte die Herbert Hoover High School in Glendale. Dort wurde sie gemobbt, was sie dazu veranlasste, sich fortan durchzusetzen: «Als ich mich endlich gegen meinen Tyrannen wehrte, änderte sich alles für mich.» Nach dem College schrieb sich Eva Mendes an der California State University, Northridge, ein. Ihr Studium der Betriebswirtschaft brach sie allerdings zugunsten ihrer Schauspielkarriere ab.

### Eine Bilderbuchkarriere – oder fast

Zur Filmschauspielerin und zum Modeln kam Eva Mendes eher durch Zufall. Ein Nachbar machte Aufnahmen von ihr und schickte sie



### Liebe Leserin, lieber Leser

*Kennen Sie den? Ein Kind betet: «Lieber Gott, mach, dass ich nicht krank werde und dass die Vitamine im Kuchen sind – und nicht im Spinat!»*

*Bringt Sie das zum Lachen? Oder zumindest zum Schmunzeln, Grinsen, allenfalls zum Glucksen oder Prusten? Dann hätte der Witz sein Ziel erreicht. Auch wenn wir nicht alle den gleichen Sinn für Humor haben, so gilt doch für jeden: Lachen ist gesund. Was übrigens wissenschaftlich bewiesen ist: Lachen lockert die Muskeln und setzt Glückshormone frei – je herzhafter wir lachen, desto mehr trifft dies zu.*

*Wahrscheinlich haben viele von uns in den letzten Monaten weniger gelacht als auch schon. Alleine oder im zwangsreduzierten Kreis ist vieles nicht mehr so lustig. Und überhaupt – was gibt es denn im Moment zu lachen? Eigentlich wäre Lachen aber gerade jetzt die richtige Medizin. Deshalb haben wir beschlossen, im Blaukreuz-Verlag eine Witzesammlung von Alfred Eglin, einem Pfarrer im Ruhestand, herauszugeben. Wann, wenn nicht jetzt? Lachen Sie sich glücklich und reißen Sie andere mit. Denn Lachen ist ansteckend, was ausnahmsweise einmal erwünscht ist ... Dazu mehr auf Seite 5.*

*Rufen Sie noch heute Ihre beste Freundin, Ihren besten Freund an und erzählen Sie einen Witz. Jemanden zum Lachen zu bringen, ist ein Geschenk!*

Barbara Graber  
Leiterin Blaukreuz-Verlag



Eva Mendes an den 60. Internationalen Filmfestspielen 2007 in Cannes, Frankreich

einem Agenten. Eva Mendes, an der Schwelle zum Erwachsensein, witterte ihre Karrierechancen. Sie engagierte die angesehene Schauspieltrainerin Ivana Chubbuck, weil sie sich in ihren ersten Schauspielengagements nicht wohl fühlte: Sie hatte es satt, in «schrecklichen, billigen, entsetzlichen» Darstellungen mitzuwirken. Aber sie musste sich durchschlagen. Also nahm sie Gelegenheitsjobs an, trat in Werbespots und Musikvideos auf und übernahm erst Gastrollen in Fernsehserien und dann Filmrollen.

Der Durchbruch gelang ihr mit dem Thriller «Training Day» an der Seite von Denzel Washington und Ethan Hawke, in dem sie

die Geliebte eines korrupten Polizisten spielt. «Dieser Film hat mein Leben verändert», sagt sie heute. Sie wurde damit einem breiteren Publikum bekannt und begann, die Schauspielerei zu mögen. Der Film war der Schlüssel zu weiteren Filmrollen. Seither wirkte sie zwischen 2002 und 2014 in rund 25 Hollywood-Filmen mit. Ihre erste Hauptrolle hatte Eva Mendes 2003 in der Komödie «Unzertrennlich» an der Seite von Matt Damon, in der sie eine angehende Schauspielerin darstellt. In «Hitch» (2005) spielte sie die Geliebte eines Heiratsvermittlers (Will Smith). Eva Mendes' grösster Kassenschlager war der Actionfilm «2 Fast 2 Furious» (2003),

der weltweit 336 Millionen Dollar einspielte. «Für mich ist es wichtig, mit einem starken Regisseur zu arbeiten, denn ich weiss, wie sehr ich in die Tiefe gehen kann, wenn ich die richtigen Anweisungen erhalte», so Mendes. Für ihre Filme wurde die Schönheit 2005 mit dem «Capri Global Award» und 2009 mit dem Preis des Giffon Film Festivals ausgezeichnet. Ausserdem erhielt sie zwölf Nominierungen für nationale und internationale Filmpreise.

Nicht nur als Schauspielerin, sondern auch als Model erzielte Eva Mendes grosse Erfolge. Sie stand für namhafte Marken wie Calvin Klein, Magnum, Cartier, Reebok und den Haarpflegemittel-Hersteller Pantene vor der Kamera. 2008 zierten ihre Fotos den Campari-Kalender, und mit ihrem Gesicht warb sie für den australischen «30 Days of Fashion & Beauty»-Event. Als Fotomodell wurde Mendes durch Aufnahmen mit viel nackter Haut bekannt. Im Dezember 2007 posierte sie ohne Kleider für die Kampagne «Lieber nackt als im Pelz» im Auftrag der Tierschutzorganisation PETA. Als sie sich ein Jahr später in einem Werbespot für das Calvin-Klein-Parfüm «Secret Obsession» oben ohne ablichten liess, galt ihr Auftritt als zu freizügig und das US-amerikanische Fernsehen strahlte die Werbung nicht aus.

#### **Warmherzig, ehrlich, humorvoll: Mendes als Person**

Eva Mendes steht heute zu ihren kubanischen Wurzeln. Dies war nicht immer der Fall. Sie erinnert sich, wie sie einst ihren Spanisch sprechenden Eltern auf Englisch antwortete, sie wolle ein normales amerikanisches Mädchen sein. Heute weiss sie, dass ihre Herkunft zu ihr gehört, deshalb gibt sie die kubanische Kultur an ihre Kinder weiter: Sprache, Musik und Essen. Nicht zuletzt deshalb engagiert sie kein Kindermädchen, sondern ihre eigene Mutter, die eine Viertelstunde von ihr entfernt wohnt. Ihre Freunde beschreiben Mendes als warmherzigen, treuen, direkten, ehrlichen und humorvollen Menschen.

Eva Mendes ist sich ihrer Schönheit und ihrer weiblichen Ausstrahlung bewusst und lebt diese auch aus. Wenn sie allein im Haus

ist, läuft sie gerne auch einmal unbekleidet herum. Als friedliebender Mensch kann sie nicht verstehen, warum Gewalt in Fernsehen und in Filmen toleriert wird, während Nacktheit schlechtgeredet und zensiert wird. Allerdings lässt Eva Mendes sich nicht gerne auf ihr attraktives Äusseres reduzieren: «Ich bin definitiv verantwortlich für das Bild, das ich von mir nach aussen vermittele. Aber es ist auch frustrierend, denn ich möchte nicht, dass «sexy» das Merkmal ist, das mich auszeichnet. Ich möchte viel lieber, dass mich auch mein Ehrgeiz, mein Wille, mein Intellekt und mein Sinn für Humor definieren.»

Spiritualität ist ein Teil in Eva Mendes' Leben. Sie wuchs in einer streng katholischen Familie auf und wollte als Mädchen sogar eine Zeit lang Nonne werden. In der Zwischenzeit hat der Star sich vom katholischen Glauben entfernt und praktiziert regelmässig transzendente Meditation, die dem Hinduismus zugeordnet wird. Aber Mendes konvertierte nicht. «Meditation hilft mir, mit den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen, weil sie von einem zentrierten Ort herkommt. Sie fördert auch meine Kreativität.»

Der Star ist an ihren Lebensaufgaben und den Herausforderungen des Berühmtseins gewachsen. Dies betrifft nicht nur ihre schauspielerischen Fähigkeiten, sondern auch ihren Umgang mit Alkohol und anderen Drogen. Zunächst hielt Mendes ihre Sucht über Jahre hinweg geheim. Im Februar 2008 wies sie sich selbst in die Entzugsklinik Cirque Lodge im US-Bundesstaat Utah ein. Zwei Monate später verliess sie die Klinik und hat seitdem weder Alkohol noch andere Drogen angerührt. Mendes ist sich der Folgen des Drogenkonsums bewusst; aus der Erfahrung, die Menschen in ihrem Umfeld mit der Sucht gemacht haben. Sie bewundert und ermutigt Menschen, die bereit sind, die Sucht zu bekämpfen: «Ich bin stolz auf Menschen, die die Entschlossenheit und Furchtlosigkeit mitbringen, ihren Dämonen in die Augen zu schauen, und dann gesund werden.»

### Zurzeit Vollzeitmutter

Von 2002 bis 2010 war Eva Mendes in einer Beziehung mit dem Filmproduzenten George

Augusto. Es war eine seriöse, aber keine dauerhafte Beziehung. Seit 2011 ist Mendes in einer festen Beziehung mit dem kanadischen Schauspieler, Drehbuchautor und Musiker Ryan Gosling. Sie heirateten 2016. Zum ersten Mal in einer Beziehung wurde für die Schauspielerin die Familienplanung zum Thema. Im Jahr 2014 bekam das Paar seine erste Tochter Esmeralda Amada, zwei Jahre später folgte Schwester Amada Lee.

Seit der Geburt ihrer ersten Tochter arbeitet Eva Mendes als Modedesignerin. Sie betreibt ihr eigenes Label für Damenbekleidung. Der feminine und verspielte Stil ihrer Kleidung passt gut zu ihr. Sie engagiert sich auch sozial, zum Beispiel für die McDonalds Kinderstiftung. Erst kürzlich, im vergangenen November, unterstützte sie den «McHappy Day», der durch die Pandemie eingeschränkt war. Mendes kennt die Leistungen der Stiftung für kranke Kinder aus ihrer eigenen Familie: Ein Neffe von ihr litt vor einigen Jahren an einem Neuroblastom.

Derzeit konzentriert sich die 47-Jährige ganz auf die Erziehung ihrer Töchter. Sie gibt ihnen eine strenge Erziehung, die die persönliche Entwicklung fördern soll, und hält sie aus dem Rampenlicht heraus. Über ihre Sprösslinge und die Öffentlichkeit sagt sie: «Da meine Kinder noch so jung sind und nicht verstehen, was es bedeutet, Fotos auf sozialen Medien zu posten, lade ich ihre Bilder nicht hoch. Ich warte, bis sie alt genug sind, um ihr Einverständnis dafür zu geben.»

Die Frage, ob Eva Mendes bei ihrer Rolle als Vollzeitmutter bleiben wird, ist noch offen. Dass sie seit 2014 nicht mehr auf der Leinwand zu sehen ist, bedeutet nicht, dass sie ihre Karriere aufgeben will. «Ich fühle mich sehr glücklich, dass ich meine Zeit mit den Babys verbringen konnte. Aber jetzt sind sie vier und sechs Jahre alt, und ich fange an, den beruflichen Ehrgeiz wieder zu spüren.» Sie räumt ein, dass sie der Kinder wegen bei ihren Rollen wählerisch geworden ist: keine Gewalt, keine übertriebene Erotik. Sie kann sich gut vorstellen, in einem Walt-Disney-Film mitzuspielen. Vielleicht hören wir ja bald von einem neuen Film mit Eva Mendes?

## Die Gute Nachricht

«Mein Wort wird nicht wieder leer zu mir zurückkommen, sondern wird tun, was mir gefällt, und ihm wird gelingen, wozu ich es sende.» Jesaja 55.11

Denken wir ein Jahr zurück. So viel hat sich verändert. Wann habe ich das letzte Mal jemandem die Hand geschüttelt? Noch vor einem Jahr war dies mehrmals am Tag. Einmal wieder unbeschwert mit Freunden ein Fest feiern... Das scheint für uns im Moment ein Wunschtraum zu sein. So viel hat sich in so kurzer Zeit verändert.

Denken wir zehn Jahre zurück. Schöne Erinnerungen an Erlebnisse, an Sonnenuntergänge, an Feste mit Freunden. Auch an Erlebnisse mit Gott? An kleinere und grössere Wunder? An seine Treue. Wo ist Gott jetzt? Sind das alles nur schöne Erinnerungen?

Denken wir an Gottes Wort. An seine Verheissungen in der Bibel. Hat Gott mir heute etwas zu sagen? Ich sage ja! Und wenn mir im Alltag ein Sonnenstrahl begegnet – er mich direkt anstrahlt –, dann ist das für mich jedes Mal wie eine Umarmung von Gott. In der Verheissung bei Jesaja macht uns Gott deutlich, dass sein Wort auch im Hier und Jetzt wirkt. Ohne unser Zutun. Als ein Geschenk. Halten wir uns an Gottes Verheissungen und an die Bibel. So werden wir Gottes Liebe erfahren.

Sonja Niederhauser  
Geschäftsführerin Blaues Kreuz  
Kinder- und Jugendwerk

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

# SOMMERFREUDEN IN DAVOS

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

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

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

## Neue Mitglieder

**Blaues Kreuz Ostermundigen**  
Ruth und Adolf Glättli  
Barbara Hostettler

## Unsere Heimgegangenen

**Blaues Kreuz Zürich 4+5**  
Inge Rüeegsegger, 92 Jahre  
Rudolf Rüeegsegger, 92 Jahre



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.



Hier findest du alles für den  
**perfekten alkoholfreien Apéro:**  
[rimuss.ch/aperowelt](http://rimuss.ch/aperowelt)

## 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)

Neuerscheinungen

# Lachen und Nachdenken gehen Hand in Hand

Die beiden Neuerscheinungen des Blaukreuz-Verlags könnten unterschiedlicher nicht sein: hier Humor in Häppchen, dort eine Erzählung mit Tiefgang und Lesesog.

Letztes Jahr, im ersten Lockdown, riefen uns Autorinnen und Autoren an mit dem Vorschlag, ein Corona-Erlebnisbuch zu veröffentlichen. Wir lehnten ab: Wer will das schon lesen? Jeder macht seine eigenen Erfahrungen, und wenn das Ganze vorbei ist, will niemand mehr etwas über das C-Wort lesen.

Doch dann rief uns unser Autor Alfred Eglin an. Er hatte die Witze, Anekdoten und Lebensweisheiten, die er in den Jahren als Gemeindepfarrer gesammelt hatte, in den Bleiben-Sie-zu-Hause-Monaten überarbeitet und zu einem Manuskript zusammengefügt. Ein Witzebuch? Heikel, damit kann man ins

Fettnäpfchen treten. Aber eigentlich ist Lachen die beste Medizin, und so haben wir es gewagt – gerade jetzt!

Witze und Anekdoten über den Alltag, Ehe und Partnerschaft, Kirche und Familie oder über Krankheit und das Alter sollen uns zum Lachen bringen. Am Ende des Büchleins serviert uns der Autor Nachdenkliches in heiterer Form.

Ein Ratschlag: Geniessen Sie die Witze wie Pralinen – zwei oder drei pro Tag. Wer eine ganze Schachtel auf einmal verschlingt, kann sich leicht den Magen verderben ...

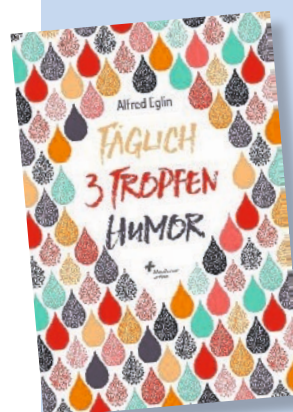
Wir bekommen jedes Jahr Dutzende Manuskripte zugeschickt. Die meisten eignen sich nicht zur Veröffentlichung. Doch als wir das Manuskript «Mitschwingä» von Annalisa Hartmann erhielten, waren sich die Verlagsleiterin und die Lektorin schnell einig: Das ist eine Trouvaille!

Wir konnten die Autorin überzeugen, ihre rhythmische, stilvoll konstruierte Erzählung aus dem Berndeutschen ins Hochdeutsche zu übertragen. In einer seltenen Kombination sind nun die mundartliche und die hochdeutsche Fassung in ein und demselben Buch vereint. So können wir diese wunderbare Erzählung einem grösseren Publikum präsentieren.

«Mitschwingen» entstand auf eine ungewöhnliche, interaktive Weise. Im Mittelpunkt steht der Kontrast zwischen Stadt und Land.

Die Autorin wollte herausfinden, was andere darüber denken; vor allem Menschen, die ihr im Alltag nicht über den Weg laufen: Menschen auf dem Lande. Um mit ihnen in Kontakt zu treten, hinterliess sie Hunderte bunter Briefe auf meist abgelegenen Bänken im Raum Bern und stellte darin Fragen.

Die Geschichte? «Eine Städterin verliebt sich an einem Schwingfest in einen vom Land. Annalisa Hartmann befasst sich mit dem Stadt-Land-Graben, und sie tut dies, indem sie fiktive Passagen, eigene Gedanken und reale Äusserungen anderer gekonnt ineinander verwebt. So entsteht eine Geschichte, die dank Hartmanns atmosphärisch dichten Schilderungen einen veritablen Lesesog entfaltet», resümiert der Vorlesekünster Remo Rickenbacher.



## Täglich 3 Tropfen Humor

Alfred Eglin-Weidmann,  
Täglich 3 Tropfen Humor  
96 Seiten, CHF 19.80  
ISBN 978-3-85580-551-8  
[www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch)  
oder im Buchhandel



## Mitschwingen

Annalisa Hartmann, Mitschwingen, 160 Seiten  
CHF 29.00, ISBN 378-3-85580-553-2  
Bezug: [www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch) oder im Buchhandel

# «Wir wollen den Rest-Alkoholgehalt so gering wie möglich halten und trotzdem schmackhafte Speisen anbieten»

Gesundes und genussvolles Essen und Trinken sind wichtiger Bestandteil einer stationären Therapie in der auf Suchterkrankung spezialisierten Klinik Südhang<sup>1</sup> im Kanton Bern. Hier wird grosser Wert auf eine schmackhafte und abwechslungsreiche Zubereitung der Speisen gelegt – und natürlich ohne Alkohol gekocht. Hannes Vogel, der langjährige Küchenchef der Klinik Südhang, erzählt, wo die Hürden sind und mit welchen Tricks sie sich überwinden lassen.



## Hannes Vogel, ist eine alkoholfreie Küche überhaupt möglich?

Es kommt darauf an, was unter «alkoholfrei» verstanden wird. Eine alkoholfreie Küche stellt keine grosse Schwierigkeit dar, eine Küche absolut ohne Restalkohol hingegen ist fast nicht möglich. Laut Lebensmittelverordnung gilt als alkoholfrei, was nicht mehr als 0,5 Volumenprozent Alkohol enthält. Es versteht sich also von selbst, dass «alkoholfrei» nicht immer «ohne Alkohol» bedeutet. Übrigens muss der Alkoholgehalt erst ab 1,2 Volumenprozent auf dem Etikett deklariert werden.

## Es hat also in Lebensmitteln Alkohol, ohne dass dies auf der Verpackung steht?

Ja, so ist es. Man muss sich vor Augen halten, dass Alkohol auch bei natürlichen Prozessen entsteht. Ich denke da an alle Hefeteige, zu denen zum Beispiel auch der Pizzateig gehört. Durch Hefe, Mehl, Wasser und die benötigte Wärme entsteht ein Gärungsprozess, der Alkohol produziert. Durch das Kochen und Backen verdunstet zwar der Alkohol wieder, ein Restbestand bleibt aber erhalten.

## Gibt es weitere Beispiele von verstecktem Alkoholgehalt?

Alkohol ist auch in allen Nahrungsmitteln drin, die in irgendeiner Weise Essig enthalten, etwa Salatsaucen, Mayonnaise, Senf, Essiggurken, Silberzwiebeln und so weiter. Die Nahrungsmittelindustrie setzt zudem Alkohol als Konservierungsmittel ein, um Lebensmittel länger haltbar zu machen. Vorgefertigter Kuchenteig wird vor dem Verpacken mit Alkohol besprüht, damit er möglichst lange verkauft werden kann. Zu deklarieren ist dieser Alkohol nicht, weil im Teig selber kein Alkohol beigesetzt wurde. Trotzdem ist der Alkohol natürlich nachweisbar.

*«Der Geschmack von Wachholder in Sauerkraut kann an Gin erinnern.»*

*«Man muss sich vor Augen halten, dass Alkohol auch bei natürlichen Prozessen entsteht.»*

## Was bedeutet das für Ihre Küche?

Wir wollen den Rest-Alkoholgehalt so gering wie möglich halten und trotzdem schmackhafte Speisen anbieten. Das ist manchmal ein Spagat. Die Zugabe von Wein und Spirituosen beim Kochen ist aber ein absolutes Tabu.

## Ein Risotto ohne Weisswein – geht das überhaupt?

Ein feines Essen sollte alle Geschmacksrichtungen – süss, salzig, sauer, bitter – gut ausbalanciert treffen. Alkohol trägt in den Speisen in erster Linie zum Säuregehalt bei. Grundsätzlich lassen sich Wein und Spirituosen beim Kochen durch Zitronen- und Limettensaft oder Obstessig ersetzen. Wird ein Risotto mit Gemüse- oder Hühnerbouillon abgelöscht und mit ein paar Spritzern Zitronensaft, Limettensaft oder Obstessig versehen, entfaltet das eine ähnliche Wirkung wie Weisswein. Wie aber bereits erwähnt, enthält Essig Alkohol. Aufgrund des hohen Säuregehalts im Essig wird zum Kochen jeweils nur ein kleiner Spritzer benötigt, der Restalkohol im fertigen Gericht ist deshalb sehr gering.

## Und die Rotweinsauce ohne Rotwein?

Rotwein kann mit der gleichen Vorgehensweise durch Apfel-Balsamico oder Birnen-

<sup>1</sup> Dieser Text ist dem Magazin «Der Südhang» der auf Suchterkrankung spezialisierten Klinik Südhang entnommen. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Klinik Südhang.



Südhang-Koch Hannes Vogel in seinem Reich ...

essig ersetzt werden. Um die Geschmacks-  
vielfalt zu erreichen, trägt auch die Zugabe  
verschiedener Kräuter bei. Aber bei Men-  
schen mit einer Abhängigkeitserkrankung  
spielt nicht nur der tatsächlich vorhandene  
Alkohol eine Rolle, im  
Suchtgedächtnis ist auch  
der Geschmack gespeichert. Aus diesem Grund  
ist es wichtig, auf Weiss-  
und Rotwein zu verzich-  
ten, obwohl der Alkohol je  
nach Garzeit fast vollstän-  
dig verdunstet.

#### **Eine Speise oder ein Drink kann nach Alkohol schmecken, obwohl absolut kein Alkohol darin enthalten ist?**

Ein Patient gab mir einmal die Rückmeldung,  
in unserem Tiramisù sei offenbar Orangen-  
likör drin. Er habe ihn deutlich geschmeckt,  
und dies habe bei ihm «Craving», also Sucht-  
druck ausgelöst. Natürlich hatten wir das  
Dessert ohne Likör hergestellt, aber die  
frischen Orangeraspeln zusammen mit

Espresso und Zitronensaft haben ihn ge-  
schmacklich daran erinnert.

#### **Gibt es noch mehr solcher Beispiele?**

Der Geschmack von Wachholder in Sauerkraut  
kann etwa an Gin erinnern. Wir empfehlen unseren  
Patienten und Patientin-  
nen, auf solche Anzeichen  
zu achten und allenfalls die  
entsprechenden Narungs-  
mittel in den Speisen weg-  
zulassen oder ganz darauf  
zu verzichten, damit das  
Suchtgedächtnis nicht aktiviert wird.

#### **Und wie steht es mit dem Drink ohne Alkohol?**

Es kann Spass bereiten, selbst alkoholfreie  
Drinks auszutüfteln. Im Internet und in  
Büchern gibt es viele kreative Rezepte. Bei  
unseren Apéros im Südhang bieten wir  
verschiedene Kreationen an, die bei den  
Leuten sehr gut ankommen. Auf der  
Südhang-Website sind übrigens einige

Rezepte aufgeschaltet. Manchmal muss es  
gar nicht kompliziert sein: Schon Wasser mit  
Zitronenscheiben und Pfefferminzblättern ist  
erfrischend und schmeckt wunderbar.

#### **Wissen und Geniessen**

In der Klinik Südhang kann das Geniessen  
wieder erlernt werden: Im Genusstraining  
werden das bewusste Geniessen, das  
Riechen und Schmecken sowie das acht-  
same Essen eingeübt. Unter den  
Basisinformationen zur Sucht erhalten  
die Patienten und Patientinnen das  
nötige Wissen und die wichtigsten Tipps  
für eine gesunde, ausgewogene und  
alkoholfreie Ernährung. Mehr Information  
finden Sie auf [www.suedhang.ch](http://www.suedhang.ch).

Selbsttests, Merkblätter, Spiele und  
eine Fülle an Informationen über  
gesundes Essen finden Sie auf der Web-  
site der Schweizerischen Gesellschaft  
für Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).



Vereint gegen den Suchtmittelmissbrauch

## Unser Leitwort 2021

# gemeinsam!

Seit einiger Zeit wählen wir jährlich ein Motto, das uns zwölf Monate lang inspirieren soll. Für dieses Jahr haben wir das Leitwort «gemeinsam» gewählt. Es passt zu einer Zeit, in der die Zukunft etwas verschwommen erscheint und die Gegenwart weniger Sicherheit bietet als zuvor. Vermehrt wird uns bewusst, wie wenig wir selbst in der Hand haben und was wir aneinander haben. Die Moral auf der Geschäftsstelle ist gut. Unsere Dienste werden gebraucht, von unseren Mitgliedsorganisationen und natürlich von den Klienten.

Viele arbeiten zurzeit von zu Hause aus. Das erlaubt uns, einige Aufgaben effizienter zu erledigen, aber der Koordinationsaufwand steigt und das Gemeinschaftsleben fehlt. Glücklicherweise ist niemand im Team an Covid erkrankt. Auf der Geschäftsstelle rufen nicht nur Menschen an, die eine Information suchen, sondern auch solche, die einfach nur reden wollen. Wir sind für sie alle da!

Ein besonderes Gemeinschaftswerk zu Beginn des Jahres war der alkoholfreie Januar (Dry January), den wir zusammen mit den regionalen Blaukreuz-Organisationen, dem suchtpolitischen Netzwerk in der Westschweiz, Grea, und der Innovationsplattform namens staatslabor zum ersten Mal durchführten. Rund eine Million (!) Schweizerinnen und Schweizer verzichteten im Januar

bewusst auf Alkohol, 3800 von ihnen hatten sich auf [www.dryjanuary.ch](http://www.dryjanuary.ch) registriert. Auf diesen Menschen können wir nächstes Jahr aufbauen.

Damit der Dry January keine Eintagsfliege bleibt, richten wir derzeit eine feste Stelle für Kampagnen ein. Damit wollen wir unsere Angebote noch besser in der ganzen Schweiz bekannt machen. Gleichzeitig bauen wir unser digitales Know-how aus, denn bei modernen Kampagnen spielen sich persönliche und digitale Berührungspunkte gegenseitig in die Hände. Zu diesem Zweck stellten wir im letzten Herbst einen Informatiker ein.

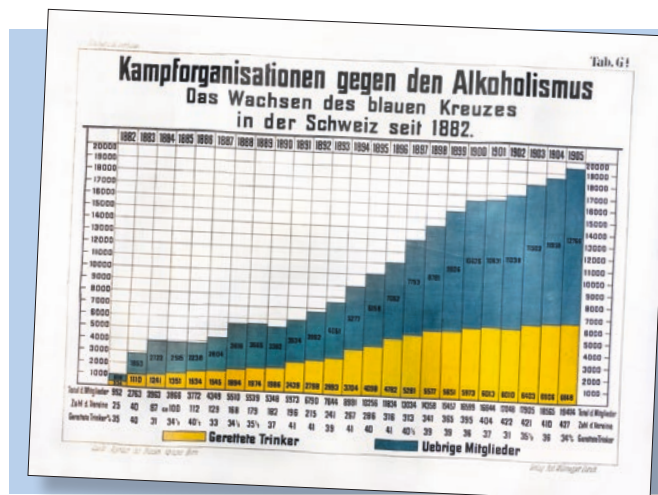
Auf unserer brandneuen Website, Ergebnis der Zusammenarbeit mehrerer Blaukreuz-

Organisationen, finden Sie auch ältere Ausgaben der Zeitschrift «Blaues Kreuz» und unseres Spender-Newsletters «Sie helfen – wir helfen». Interessierte können beide Publikationen dort abonnieren.

So bringen wir in dieser besonderen Zeit als Team und zusammen mit unseren Mitgliedsorganisationen und externen Partnern eine neue Saat aus, die unter Ihrer wohlwollenden Einwirkung, liebe Leserin, lieber Leser, Früchte tragen wird!



Lukas Weber  
Bereichsleiter Kommunikation und Fundraising



## Im Rückspiegel

### Impressum

BLAUES KREUZ  
Verbandszeitschrift des Blauen Kreuzes Schweiz  
ISSN 0006 – 4629  
[www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)  
Erscheint sechsmal jährlich.  
Auflage: 2324 (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. 3/2021:  
Donnerstag, 15. April 2021