

## Weniger ist besser

Das Blaue Kreuz erlässt Empfehlungen zum Alkoholkonsum und ist damit wegweisend für die Schweiz. Die Empfehlungen basieren auf kanadischen und anderen Empfehlungen, die auf Grund der WHO-Position «Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge» herausgekommen sind.



*Das tägliche Glas Rotwein ist nicht gesund, sondern riskant*

Im Jahr 2016 erschien eine Studie, die belegte, dass die bisherigen Untersuchungen zum gesundheitsförderlichen moderaten Alkoholkonsum falsch waren. Offensichtlich war bis dahin, dass je mehr eine

### Das gesunde Gläschen Rotwein ... gibt es nicht

Zwar sind im Rotwein tatsächlich Substanzen (Polyphenole) enthalten, die zellschützend sind und damit den Blutbahnen guttun, aber die Menge Alkohol (Äthanol), die mit dem Wein aufgenommen wird, macht diese positiven Effekte wieder zunichte. Unter dem Strich ist das tägliche Gläschen Rotwein dann doch riskant.

Person trinkt, desto höher ist ihr Krankheitsrisiko. Nur die Einschätzung für den moderaten Konsum war falsch: Dieser schnitt besser ab als die Abstinenz. Doch Tim Stockwell und Kollegen zeigten 2016, dass der Zusammenhang doch nur linear ist und auch moderater Alkoholkonsum schädlicher ist als Abstinenz. Grund für die früheren Aussagen waren, dass sie die kranken Nichttrinkenden der Gruppe aller Nichttrinkenden zugerechnet hatten. Diese sogenannten kranken Aufhörer (sick quitter) stellten die Abstinenz schlechter dar als sie ist. Jetzt wissen wir: Die Gruppe der Abstinenten hat weniger Krankheitsrisiken als die anderen. Anfang 2023, über fünf Jahre nach Veröffentlichung dieser Studie, reagierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sie verabschiedete sich von

### Liebe Leserin, lieber Leser

Das Blaue Kreuz hat Empfehlungen zum Alkoholkonsum verfasst (siehe Bericht links). Mit sechs einfachen Punkten kann jede und jeder die meisten Alltagssituationen gut einschätzen und das eigene Trinken anpassen. Die Empfehlungen beschreiben Lebensphasen und -situationen und erklären zudem, warum jemand weniger oder keinen Alkohol trinken sollte. Alles basiert auf den derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Mit seinen Empfehlungen ist das Blaue Kreuz in der Schweiz wegweisend. Auch international gehört es damit zur Spitzengruppe, da bisher nur wenige Länder und Organisationen ihre Empfehlungen zum Alkoholkonsum dem neuen Wissensstand angepasst haben. Die Weltgesundheitsorganisation WHO verzichtet seit 2023 auf Empfehlungen.

Diese neuen Empfehlungen schliessen nicht nur eine Lücke in der Schweiz, sondern positionieren das Blaue Kreuz als die Fachorganisation in Alkoholfragen. Parallel dazu wird es im kommenden Jahr strategische Schwerpunkte setzen und seine Struktur an diesen ausrichten. Dies alles im Rahmen des Entwicklungsprozesses, den das Blaue Kreuz vor einigen Jahren eingeschlagen hat und seitdem konsequent weiterverfolgt.

Es ist nun wichtig, dass das Bundesamt für Gesundheit nachzieht und ebenfalls Empfehlungen zum Alkoholkonsum erlässt. Ausserdem können sich Blaukreuz-Organisationen in anderen Ländern ebenfalls positionieren. Ein weiterer Durchbruch wäre, wenn die europäische Allianz für Alkoholpolitik (Eurocare) solche Empfehlungen erlassen und damit den Standard für jenen Kontinent setzen würde, in dem die höchsten Alkoholmengen konsumiert werden.

Martin Bienlein, Verantwortlicher Public Affairs und Mediensprecher



ihren bisher empfohlenen Trinkmengen, die andere Länder und Fachorganisationen für Alkoholprobleme übernommen hatten – darunter auch das Blaue Kreuz.

Mehrere Länder, darunter Kanada, und Gesundheitsorganisationen wie die deutsche Hauptstelle für Suchtfragen arbeiteten neue Empfehlungen aus. In der Schweiz gibt es noch keine offiziellen Empfehlungen.

### Das Blaue Kreuz: die Ersten in der Schweiz

Nun passt das Blaue Kreuz als erste Schweizer Organisation seine Empfehlungen zum Alkoholkonsum an. Diese sind leicht verständlich, beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und verhindern viel Leid:

- Das gesündeste Leben ist eines ohne Alkohol.
- Weniger Alkohol trinken ist besser.
- Es gibt Arten, Alkohol zu trinken, die besser sind als andere (langsam trinken, viel Wasser und andere alkoholfreie Getränke zu sich nehmen, vor und während des Alkoholtrinkens essen, die Trinkmenge kontrollieren, eine tiefere Zielmenge festlegen).
- Es gibt Lebensumstände, in denen kein Alkohol getrunken werden sollte (Schwangerschaft und Stillphasen).
- Es gibt Situationen, in denen kein Alkohol getrunken werden sollte (beim Autofahren, bei schwerer körperlicher Arbeit, beim Sport, bei der Einnahme von Drogen und Medikamenten, bei Hitze, bei wichtigen Entscheidungen, in Situationen, in denen man Verantwortung für andere trägt).
- Erwachsene haben eine Vorbildfunktion und sollten diese wahrnehmen.

Das Blaue Kreuz will mit den Empfehlungen alle ansprechen, die ihren Alkoholkonsum überdenken, ihn reduzieren oder sogar ganz aufhören wollen. Auch Leute, die neugierig sind auf Alkoholverzicht, auf Englisch «sober curious», sollen durch die Empfehlungen motiviert werden.

Die Empfehlungen richten sich explizit nicht an alkoholabhängige Personen. Für diese Personengruppen bietet das Blaue Kreuz zum Beispiel im Rahmen seiner Beratungsangebote passende Unterstützung an.



*Wer fährt, trinkt nicht.*

### Schäden durch Alkohol

Noch immer ist das physische, psychische und soziale Schadenspotenzial von Alkohol in der Schweizer Bevölkerung zu wenig bekannt. So beeinflusst er die Sinne und Reaktionsfähigkeit, er enthemmt und führt zum Kontrollverlust, und er schädigt die Trinkenden, Schwangerschaften und gestillte Kinder. Betroffen sind speziell Jugendliche (Adoleszenz), da bei ihnen das Gehirn umgebaut wird und Alkohol bleibende Schäden verursachen kann. Die Fachleute sprechen dabei von vulnerablen, also verletzlichen Gruppen. Es ist auch der Alkohol, der Wasser abführt (Harn-drang) und bis zur Austrocknung (Dehydrierung) führen kann. Deshalb können verschiedene Situationen problematisch werden, zum Beispiel das Sporttreiben, schwere körperliche Arbeiten und Hitze. Überall, wo die volle Aufmerksamkeit gefordert ist, ist Alkohol ein Hindernis, sei es beim Aufpassen auf Kinder oder wenn wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen.

### Alkohol als Katalysator für Unfälle und Gewalt

Alkohol wirkt zudem als Katalysator für Unfälle, vor allem Verkehrsunfälle. Am Wochenende, in der Nacht oder am Abend passieren die meisten Unfälle unter Alkoholeinfluss. Der Zusammenhang zwischen Alko-

hol und Gewalt ist ebenfalls stark, wobei der Alkohol der Auslöser sein kann, aber die Gewalt hat andere Gründe. Die Schäden aus Unfällen und Gewalt können die Opfer ein Leben lang begleiten. Dies gilt ebenso für alkoholbedingte Krankheiten, die lange dauern und die Lebensqualität über Jahre senken.

### Fehleinschätzungen der Wirkung

Alkoholtrinkende schätzen sowohl die Menge als auch die Wirkung des Alkohols oft falsch ein. Wenige Gläser Bier sind problematisch, geschweige denn die Alkoholmenge von Wein und noch mehr von Spirituosen. Alkohol schränkt bereits ab 0,3 Volumenprozent die Sinneswahrnehmung massiv ein, obwohl das Autofahren bis 0,5 Volumenprozent legal ist. Deswegen sollte vor und während bestimmter Situationen gar nicht getrunken werden. Ganz nach dem Motto: «Wenn Null das Maximum ist.»

Wenn jemand trotzdem Alkohol trinkt, dann sollte die Person Alkohol langsam und reduziert konsumieren. Das entlastet den Körper und vor allem die Leber. Durst sollte mit einem nichtalkoholischen Getränk gestillt werden. Generell gilt: Weniger trinken ist besser!

---

**«Das Problem ist nicht das Getränk, sondern der darin enthaltene Alkohol.»**

---

Martin Bienlein, Verantwortlicher Public Affairs und Mediensprecher

# Der «Dry January» ist gestartet

Zum Wohl, Santé, Salute! Mit diesem und weiteren Slogans führt das Blaue Kreuz gemeinsam mit Partnerorganisationen die erfolgreiche Alkoholpräventionskampagne «Dry January» durch – in der Schweiz bereits zum fünften Mal.

Der «Dry January» (nüchterner Januar) bietet eine gute Möglichkeit, sich auf spielerische Weise mit seinem Alkoholkonsum zu befassen. Wer während eines Monats auf Alkohol verzichtet, führt sich den eigenen Umgang mit Alkohol vor Augen, kann etwas am eigenen Verhalten ändern und dabei täglich die Vorteile dieser Veränderung erfahren. Nicht Abstinenz ist das Ziel der Kampagne, sondern ein bewusster Umgang mit Alkohol in der breiten Bevölkerung. Die individuelle Gesundheit steht im Mittelpunkt. Jede achte Person in der Schweiz macht laut einer Studie von Sucht Schweiz (2023) einen «Dry January».

Sieben von zehn Personen, die beim «Dry January» mitmachen, fühlen sich gesünder und haben mehr Energie. Mehr als die Hälfte fühlt sich wohler oder hat schönere Haut. Die Mehrheit der Teilnehmenden spart Geld. Langfristig zahlt es sich ebenfalls aus: 72 Prozent der Teilnehmenden konsumieren

auch nach sechs Monaten weniger Alkohol. Wer sich per E-Mail oder Social Media einschreibt, erhält hilfreiche Tipps und verdoppelt damit die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen «Dry January».

Der «Dry January» ist geeignet für Menschen mit ganz unterschiedlichem Trinkverhalten: vom Gelegenheitstrinkenden bis zu regelmässigen Alkoholkonsumierenden. Hingegen ist er nicht geeignet für alkoholabhängige Menschen, die bei einem Trinkstopp beispielsweise physische Entzugssymptome erleiden. Das Konzept des «Dry January» stammt aus Grossbritannien und wird in der Schweiz vom Blauen Kreuz und verschiedenen Organisationen umgesetzt. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) unterstützt das Projekt.

Wer Fragen zu Alkohol und Alkoholkonsum hat, kann sich an die Fachpersonen von Safe-Zone wenden – anonym und kostenlos.

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

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

## Die Gute Nachricht

«Prüft alles und behaltet das Gute!»  
(1. Thessalonicher 5,21)

Diese Jahreslosung 2025 stammt aus dem ersten Thessalonicherbrief, der etwa um 50 n.Chr. geschrieben wurde. Der Brief richtet sich an die christliche Gemeinde in Thessaloniki, einer Stadt im heutigen Griechenland. Historisch gesehen stand diese Gemeinde vor der Herausforderung, sich in einer religiös vielfältigen Umgebung nicht von falschen Lehren oder unklaren Einflüssen verunsichern zu lassen, sondern ihren Glauben zu leben.

In der heutigen Zeit, in der wir täglich mit Informationen und Einflüssen überflutet werden, gerade auch im Internet und in den sozialen Medien, gewinnt diese Aufforderung von Paulus neue Brisanz. Hinzu kommt, dass wir mit der künstlichen Intelligenz die nächste technische Revolution erleben, die das Überprüfen noch komplexer werden lässt. Wer weiss schon, ob ich diesen vorliegenden Text selbst geschrieben habe oder ihn von KI (künstlicher Intelligenz) habe schreiben lassen? Wer prüfen will, braucht einen Massstab oder einen Kompass zur Orientierung. Was ist «das Gute» beziehungsweise was trägt zu einem gelingenden Leben bei? In der Fülle der Stimmen, Meinungen, und Studien fühle ich mich oft sehr herausgefordert und nicht selten überfordert. Welche Stimmen sind glaubwürdig? Welchen Meinungsmachern oder Forschenden vertraue ich? In der Geschichte des Blauen Kreuzes haben viele Menschen auch die Bibel als wertvollen Kompass erlebt und insbesondere denjenigen, auf den sie hinweist, als vertrauenswürdigen Gott kennengelernt. Ob ER oder die Bibel auch in der heutigen Zeit noch relevant sind und Orientierung geben können? Die Jahreslosung ist eine Einladung, das zu entdecken und darüber ins Gespräch zu kommen – auch im Blauen Kreuz.

Marc Peterhans, Geschäftsführer Blaues Kreuz Schweiz



# 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

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

# WINTERFREUDEN IN DAVOS

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

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

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



Genüßliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross geschrieben.

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel  
Tel. +41 61 261 81 40 |  
[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.



## Heimgegangene

### Blaues Kreuz Grabs SG

Ursula Eggenberger-Hehli, 78 Jahre,

## 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)

# Innovation und Tradition – Hand in Hand

Die bewährte alkoholfreie Blue Cocktail Bar des Blauen Kreuzes wird zukunftsfähig gemacht. Um die mobile alkoholfreie Bar weiterzuentwickeln, wurden an einem Workshop in St. Gallen mit kreativen und spielerischen Methoden Ideen und Lösungsansätze ausgetauscht und erarbeitet.



Die Blue Cocktail Bar bietet eine genussvolle Alternative zu alkoholhaltigen Drinks

Die Blue Cocktail Bar hat sich über die Jahre hinweg als ein wichtiger Ort der Begegnung, des Genusses und des gemeinsamen Erlebens etabliert. Doch in einer Welt, die sich ständig verändert, ist es entscheidend, auch die Zukunft im Blick zu behalten. Daher wurde im November 2024 der Innovationstag in St. Gallen ins Leben gerufen, um die Bar für die kommenden Jahre fit zu machen und auf aktuelle Trends und Herausforderungen zu reagieren. Gemeinsam mit den Teilnehmenden des Workshops haben wir den Spagat zwischen Bewährtem und neuen, kreativen Ideen gesucht. Die zentrale Frage des Innovationstages war: Wie können wir die Blue Cocktail Bar zukunftsfähig gestalten? Dabei wollten wir nicht nur die Bar als Ort der Begegnung neu denken, sondern auch im Bereich der Suchtprävention neue Akzente setzen, um gesellschaftlich relevant zu bleiben. Am Innovationstag nahmen insgesamt 12 Personen teil, darunter vor allem angestellte und freiwillige Mitarbeitende des Blauen Kreuzes. Moderiert wurden die Workshops von einer Expertin und zwei Experten der Fachhochschule OST. Der Tag

---

**«Innovation bedeutet nicht nur, neue Trends zu setzen, sondern auch, das bewährte Konzept der Bar weiterzuentwickeln.»**

---

begann mit einer herzlichen Begrüssung und einem Inputreferat, das aktuelle Expertinnen- und Expertenmeinungen sowie weltweite Trends im Bereich der Suchtprävention thematisierte. Der Hauptteil des Tages bestand aus drei interaktiven, kreativen Workshops:

## Lego Serious Play

In diesem Workshop nutzten wir Legosteine, um spielerisch und kreativ zu erarbeiten, wie wir die Blue Cocktail Bar weiterentwickeln können. Jede teilnehmende Person hatte die Möglichkeit, Ideen visuell darzustellen und mit anderen zu diskutieren. Diese Methode förderte nicht nur das kreative Denken, sondern half uns, verschiedene Perspektiven zu integrieren und innovative Lösungen zu entwickeln.

## Futurama

Der Futurama-Workshop konzentrierte sich auf zukünftige Herausforderungen und darauf, wie wir mit unserem Präventionsangebot auf diese reagieren können. Es ging nicht nur darum, Trends und Entwicklungen in der Gastronomie und Suchtprävention zu erkennen, sondern

auch zu überlegen, wie wir uns als Institution weiterentwickeln können, um im Einklang mit gesellschaftlichen Veränderungen zu bleiben.

## Persona

Der Persona-Workshop konzentrierte sich auf die unterschiedlichen Kundinnen- und Kundengruppen. Ziel war es, deren Perspektiven aktiv in den kreativen Prozess einzubeziehen. In diesem Workshopteil wurden die verschiedenen Kundinnen- und Kundentypen bewusst überzeichnet und stereotypisiert. Diese Übertreibungen dienten dazu, gezielt Ideen zu entwickeln, die passgenau auf die Bedürfnisse und Erwartungen der jeweiligen Zielgruppen ausgerichtet waren.

## Nächste Schritte und Zukunftsaussichten

Die Ergebnisse des Innovationstages sind vielversprechend und bieten zahlreiche Anregungen für die Weiterentwicklung der Blue Cocktail Bar. Es wurden verschiedene Konzepte besprochen, wie wir die Bar sowohl als Treffpunkt als auch als innovative Anlaufstelle im Bereich der Suchtprävention weiter gestalten können. Diese Ideen sind noch nicht endgültig festgelegt und sollen in den kommenden Monaten weiter ausgearbeitet und getestet werden.

Der nächste Schritt wird ein Pilotprojekt sein, bei dem wir diese Ideen in den Blaukreuz-Regionen Zürich, St. Gallen-Appenzell und Thurgau-Schaffhausen mit den jeweiligen Mitgliedsorganisationen testen wollen.

Der Prozess ist noch offen, aber eines ist sicher: Wir wollen die Bar auch in den kommenden Jahren als Ort der Begegnung, des Genusses und des gemeinsamen Erlebens erhalten. Dabei bleiben wir unserer Vision treu, gesellschaftlich relevant zu bleiben, mit den Trends zu gehen und gleichzeitig unsere Werte zu bewahren.

Geraldine Probst, Nationale Koordinatorin  
Gesundheitsförderung und Prävention

## Abschied von Fritz Zingg

# Ein halbes Leben beim Blauen Kreuz Schweiz

Im August 1989 trat Fritz Zingg seine Stelle als Buchhalter beim Blaukreuz-Verlag an. 35 Jahre später, Ende Dezember 2024, ging er in den wohlverdienten Ruhestand. Wir haben ihn über die Herausforderungen und Höhepunkte während seiner äusserst vielseitigen Laufbahn beim Blauen Kreuz Schweiz befragt.



Fritz Zingg mit Verlagsleiter Lars Lepperhoff (li) und einer Besucherin am 125-Jahre-Jubiläum des Blaukreuz-Verlags 2009 in Aeschiried (BE).

Fritz Zingg ist nicht nur der Allround-Problem-löser auf der Geschäftsstelle, sondern auch «das Gedächtnis» des Blauen Kreuzes. Historisches über die Organisation kann er genauso liefern wie Dokumente, die verloren geglaubt waren. Buchhalter, EDV-Supporter, Fachmann für Infrastruktur, Verantwortlicher für Administration und IT – die Arbeitsbereiche von Fritz Zingg waren vielfältig und abwechslungsreich. Zu seinem Abschied kurz vor Weihnachten wurden seine ausserordentliche Vielseitigkeit und sein grosses Engagement mit einem schönen Fest gebührend gewürdigt.

### Wann genau hast du angefangen, beim Blauen Kreuz zu arbeiten und wie war das Blaue Kreuz Schweiz damals aufgestellt? Wie viele Personen arbeiteten auf der Geschäftsstelle?

Fritz Zingg: Am 1. August 1989 war mein erster Arbeitstag im Blaukreuz-Verlag am Lindenrain 5 in Bern. Im Verlag waren

damals 14 Mitarbeitende tätig, die meisten mit einer 100%-Stelle. Der damalige Verlagsleiter war Edi Müller. Als er 23 Jahren alt war, erhielt er den Auftrag, aus einem Schriftenvertrieb einen Buchverlag aufzubauen. Edi war bis zu seiner Pension Verlagsleiter, also mehr als 40 Jahre. Er war also massgeblich für den Aufbau und die Organisation verantwortlich. Ihm stand eine Verlagskommission zur Seite. Die Verlagsmitarbeitenden waren zuständig für die Buchproduktion, Versandbuchhandlung und Zeitschriftenredaktion. Auch Anlässe wie die Delegiertenversammlung wurde durch die Verlagsmitarbeitenden organisiert. Die heutige Geschäftsstelle hiess damals Zentralsekretariat, bestehend aus dem Zentralsekretär Heiner Studer und Hansruedi Seiler als Stellvertreter plus eine 50%-Sekretariatsstelle.

### Vom Bücherverlag zum IT-Mitarbeiter – was sind die grössten Unterschiede, wie wurden zum Beispiel früher Versände koordiniert? Haben die Technologien einige Arbeiten von früher vereinfacht und verbessert? Wie hast du die Veränderungen wahrgenommen?

Die Versände, und es waren damals viele und in grossem Umfang, waren bestens organisiert. Bei meinem Stellenantritt bestand die Technik aus Telefax und IBM-Kugelkopfschreibmaschinen. Ich als Buchhalter hatte eine RUF-Buchhaltungsmaschine. Die Kontenblätter waren aus Karton und mit einem Magnetstreifen versehen. Die Adressen waren auf Metallplatten aus Zink geprägt und in Karteischubladen aufbewahrt. Diese Schubladen waren recht schwer und erforderten sorgfältige Handhabung, insbesondere wenn die Adressen mit einer Prägemaschine direkt auf die Zeitschriften gedruckt wurden. Ich habe meinen Beruf vom Schreiner zum Buchhalter gewechselt, da mich die aufkommende Computerentwicklung faszinierte.

«Mein Interesse ging so weit, dass ich privat oft nächtelang mit Programmieren verbrachte.»

Mein Interesse ging so weit, dass ich privat oft nächtelang mit Programmieren verbrachte. Nach einer anderthalbjährigen Ausbildung in einer Handelsschule suchte ich einen Betrieb, in dem ich den Einzugs ins Com-

puterzeitalter mitgestalten konnte. Da meine Schwester Margrit im Blaukreuz-Verlag die Lehre zur Kauffrau absolvierte und meine Schwester Ruth für eine kurze Zeit die Buchhaltung geführt hat, war mir der Verlag schon bekannt. In meinem dritten Anstellungsjahr im Verlag erhielt ich den Auftrag, die Büroeinrichtungen zu modernisieren. Besuche an

Computermessen und die Evaluation eines Verlags- und Buchhaltungsprogrammes waren dann die Folge.

### **Was waren grosse Herausforderungen von diesen technologischen oder auch gesellschaftlichen Veränderungen mit der Zeit?**

Der Übergang ins Computerzeitalter war für langjährige Schreibmaschinen-Nutzende sicherlich ein grosser Schritt. In meiner Rolle als Schulungsverantwortlicher konnte ich dabei den Puls der Teilnehmenden fühlen und die Umstellung gezielt und angemessen gestalten.

### **Auf welches Projekt, welchen Meilenstein bist du rückblickend stolz?**

Ich habe fast 20 Jahre lang die Buchhaltung vom Verlag, vom Zentralsekretariat und 35 Jahre lang jene der Chalet-Bovet-Stiftung geführt und dazu noch die Informatik-Infrastruktur aufgebaut. Auf diese Kombination darf ich mit Stolz zurückblicken.

### **Was hat dich bei Kolleginnen und Kollegen besonders nachhaltig beeindruckt? Oder welche Entwicklung beim Blauen Kreuz hat sich positiv ausgewirkt?**

Die vielen Mitarbeitenden, die schweizweit mit grossem Einsatz bei Blauen Kreuz arbeiten und oft mehr leisten als «Dienst nach Vorschrift», weil sie ein grosses Herz für die Betroffenen haben.

### **Was hat dich persönlich durch deine tägliche Arbeit und deine Rolle beim Blauen Kreuz besonders geprägt?**

Mein Blick auf Suchtmittel zeigt eine interessante Entwicklung, die gesellschaftliche Normen und persönliche Erfahrungen miteinander verbindet. Während mein Elternhaus abstinent geprägt war und Alkohol keine Rolle spielte, habe ich durch meine berufliche Tätigkeit auf dem Bau – damals war ich ja noch Schreiner – eine andere Realität kennengelernt. Das tägliche Feierabendbier galt lange Zeit als «normal», fast schon als Bestandteil der Baukultur. Heute wird auch auf dem Bau zunehmend auf Alkohol verzichtet, sei es aus gesundheitlichen, oder vor allem aus sicherheitsrelevanten Gründen. Das finde ich sehr positiv.

### **Was hat dir am meisten Spass gemacht?**

Das sind tatsächlich die Tätigkeiten, die ich oben bereits genannt habe: Die Buchhaltungen des Verlags, des Zentralsekretariats und der Chalet-Bovet-Stiftung zu führen und daneben die Informatik-Infrastruktur aufzubauen – all das hat mich sehr gefordert, mir aber auch sehr viel Spass gemacht.

### **Welche Rolle spielten Mitglieder und Spendende in deiner täglichen Arbeit?**

Für mich ist der Kontakt zu Mitgliedern und Spendenden sehr wichtig. Wir arbeiten hier im Auftrag der Mitglieder und erhalten die notwendigen finanziellen Zuwendungen und Bestätigung durch die Spendenden.



### **Was wirst du am meisten vermissen, wenn du im wohlverdienten Ruhestand bist?**

Das Lindenrain-Team steht seit vielen Jahren für eine fast familiäre Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Abteilungen. Die Vielseitigkeit der Arbeit, die Menschen und die angenehme Arbeitsatmosphäre werden mir in sehr guter Erinnerung bleiben.

### **Welche Botschaft oder welchen Rat gibst du deinen Kolleginnen und Kollegen sowie zukünftigen Mitarbeitenden mit auf den Weg?**

Ganz gleich, welche neuen Herausforderungen auf euch zukommen – bewahrt euch den starken Teamgeist!

### **Du bist ein sehr vielseitiger Mensch mit vielen Begabungen und du warst auch neben deinem Beruf immer sehr aktiv. Welche Tätigkeiten wirst du im (Un-)Ruhestand vermehrt ausüben?**

Während der warmen Jahreszeit werde ich zusammen mit meiner Frau mehr Zeit auf unserem kleinen Segelboot auf dem Neuenburgersee verbringen. Zudem werde ich häufiger (wieder) die Gitarre zur Hand nehmen und Musik machen. Wir wohnen in einem fast 200-jährigen Bauernhaus, um dessen Unterhalt ich mich wieder mehr kümmern will – da kann ich meine handwerklichen Fähigkeiten einsetzen. Und nicht zuletzt will ich wieder mehr draussen sein und die Natur geniessen. Auf all das freue ich mich sehr!

Wir wünschen Fritz Zingg alles Gute für seinen neuen Lebensabschnitt!



*Segeln will Fritz Zingg in Zukunft häufiger.*

# So erstellen Sie unkompliziert Ihr Testament

Das Blaue Kreuz Schweiz arbeitet mit dem Unternehmen DeinAdieu zusammen, das im Bereich der Nachlassplanung tätig ist und Unterstützung bei der Erstellung von Testament, Patientinnen- und Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag sowie eine Ratgeber-Rubrik anbietet. Auf der Website <https://www.deinadieu.ch/> finden Interessierte dazu detaillierte Informationen.

DeinAdieu führte im September und im November des vergangenen Jahres zwei identische Webinare mit dem Titel «Testament erstellen – kostenlos und online» durch. Das Blaue Kreuz Schweiz hatte zuvor seine Abonnentinnen und Abonnenten sowie die Spendenden mit einem Brief zur Teilnahme an den Webinaren eingeladen. Diese waren für die Teilnehmenden lehrreich und interessant: Dr. iur. und Rechtsanwalt Marc'Antonio Iten, Erbrechtsexperte von DeinAdieu, zeigte Schritt für Schritt, wie ein nach Schweizer Recht gültiges Testament erstellt werden kann. Anschließend konnten die Webinar-Teilnehmenden ihre Fragen in einem Chat (Online-Gesprächsforum) anonym stellen und erhielten umgehend eine schriftliche Antwort der juristischen

Mitarbeitenden von DeinAdieu.

Wer ein Testament erstellt, kann seinen Nachlass nach seinen Wünschen regeln und zudem eine oder mehrere Organisationen seiner Wahl berücksichtigen, um auch über das Lebensende hinaus nachhaltig Gutes zu tun. Ein Testament zu verfassen, ist einfacher als gedacht. Mit dem Testamentsgenerator unter [www.blaueskreuz.ch/testament](http://www.blaueskreuz.ch/testament) können Sie in wenigen Schritten kostenlos und unverbindlich eine Testamentsvorlage von DeinAdieu erstellen und sie anschliessend von Hand abschreiben.

Wenn Sie das Blaue Kreuz unterstützen, helfen Sie mit, die gesellschaftlich wichtigen Projekte des Blauen Kreuzes in der Suchtprävention und -beratung sowie in der Gesundheitsförde-

rung und im Jugendschutz voranzubringen und die weitreichenden Folgen des Alkoholmissbrauchs zu bekämpfen. Wir danken Ihnen ganz herzlich für Ihre wertvolle Unterstützung!



*Dank der Unterstützung der Organisationen und Hilfswerke, die DeinAdieu angeschlossen sind – darunter das Blaue Kreuz –, sind die Dienstleistungen von DeinAdieu kostenlos.*

Ein ideales Geschenk für Ihre Kinder oder Enkel im Alter von 3–8 Jahren.



Leseprobe

ISBN / EAN 978-3-03965-038-5  
Hardcover, 40 Seiten  
24.80 CHF / 24,80 EUR

 **mosaicstones**  
VERLAG & BUCHHANDEL

## Impressum

[www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)  
Erscheint sechsmal jährlich.

**Redaktion:** Francesca Heiniger

**Layout und Druck:**  
Brüggli Admedia, 8590 Romanshorn

**Zuschriften sowie Adressänderungen, Inserate, Abonnemente, Versand und Probenummern an**  
Redaktion BLAUES KREUZ

Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern  
Telefon 031 300 58 60, [kommunikation@blaueskreuz.ch](mailto:kommunikation@blaueskreuz.ch)

## Anzeigen

Tarif auf [www.blaueskreuz.ch/bk-anzeigentarif](http://www.blaueskreuz.ch/bk-anzeigentarif)  
Redaktions- und Insertionsschluss für Nr. 2/2025:  
15. Februar 2025