

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 63 (1990)  
**Heft:** 7

## **Titelseiten**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Member of the European  
Military Press Association  
(EMPA)

Gersau, Juli 1990

63. Jahrgang Nr. 7

## Impressum

### Herausgeber

Schweizerischer Fourierverband,  
Zeitungskommission  
Präsident Four Peter Salathé,  
Alpenstrasse 42, 8200 Schaffhausen  
Tel. P 053 25 79 70 G 053 27 11 11

### Verantwortlicher Redaktor

Major Hanspeter Steger,  
Weinbergstrasse 68, 8006 Zürich  
Tel. P 01 361 10 20 G 01 259 33 36  
Fax 01 361 96 73

### 2. Redaktor (Stellvertreter)

vakant

### Druck

Buch- und Offsetdruckerei Müller AG,  
6442 Gersau  
Tel. 041 84 11 06 Fax 041 84 11 07

### Anzeigenverwaltung

Vogt-Schild, Inseratendienst, Kanzleistr. 80  
Postfach, 8026 Zürich, Tel. 01 242 68 68  
Anzeigenleitung K. Glarner  
Tel. 054 41 19 69

### Insertionsschluss

Am 5. des Vormonats; Beilagen und Stellen-  
inserate am 15. des Vormonats

### Jährlicher Abonnementspreis

Für Sektionsmitglieder im Mitgliederbeitrag  
inbegriffen.  
Für nicht dem Verband angeschlossene  
Fouriere und übrige Abonnenten Fr. 25.-.  
Einzelnummer Fr. 2.50  
Postcheckkonto 80-18 908-2

### Adress- und Gradänderungen

Siehe Vermerk auf letzter Seite.

### Copyright

Nachdruck, auch teilweise, ist nur mit  
Quellenangabe gestattet.

### Erscheint monatlich

Nutzaufgabe 10 602 (WEMF)  
23. Oktober 1987

## Aus dem Inhalt

	Seite
Editorial	258
Lebensqualität – eine facettenreiche Zielsetzung	259
50 Jahre Militärischer Frauendienst (MFD)	261
Sehenswert: Das Alimentarium in Vevey	262
Ernährung und (Armee-) Sport	263
– 68 % der Bevölkerung essen kein Frühstück!	
– Kochen für Sportler – nahrhaft und appetit- anregend	264
– Oft vernachlässigt – der Flüssigkeitshaushalt des Körpers	264
– Schokolade – ein wertvolles Nahrungsmittel	265
– Wochen-Menüplan des SBG Culinariums	266
– Doch, doch: Auch Sportler geniessen das Essen	267
– Fit sein – ein Erlebnis	268
«Nutritio Nestlé» Die Ernährungsinformation	269
– Sport – auch die Ernährung ist entscheidend	
– Kilojoule-Tabelle	271
Sport bekämpft Cholesterin	272
– Gelesen: Alarmierende Cholesterinwerte	
Fachtip des Monats	273
– Zugverbindungen per Tastendruck	
– Auslagen für Telefongespräche	
– Es kommt immer wieder vor . . .	
Die Instrukturen des OKK – Wer ist wo?	274
Tag der höheren Unteroffiziere der Flab Br 33	275
Aromatische Tomaten – jetzt aktuell!	276
Beförderungsfeier der Fourierschule 1/90	277
Auch 1990 Gmües-Pfad im Seeland	277
Sie lesen im nächsten «Der Fourier»	277
Tiefgekühltes und Mikrowellen ergänzen sich ideal	278
Eidgenössische Volkszählung vom 4. Dezember 1990	279
Auf Tournee: Wissenswertes über Alu-Recycling	280
Ferienreisen ohne Verkehrsinfarkte	281
Termine	281
71. Comptoir Suisse – Foire nationale Lausanne	282
Spiegel 90'	283