

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	67 (1994)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Alltag

### 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:** 16.02.2026

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

## Allergiegetestet!

Immer mehr wird einem Thema Beachtung geschenkt, das für viele Brillenträger ein Problem bedeutet: der Allergie gegen Nickel. Als äusserst zähes Metall von grosser Korrosionsbeständigkeit findet Nickel unter anderem auch in der Produktion von Brillenfassungen Anwendung. Nickel ist jedoch hochallergen, so dass es beschichtet werden muss, um keine Hautreaktionen auszulösen. Ist die Beschichtung einer Brillenfassung zu dünn, so bietet diese ungenügenden Schutz gegen Nickelallergien. Die Fassungen der Polaroid-Sonnenbrillen sind mit einem speziell entwickelten Schutzlack behandelt, der Nickelallergien ausschliesst.

## Lieber reich und gesund als arm und krank

FA. Wer einen wohlhabenden, beruflich erfolgreichen Mann heiratet, kann sich nicht nur mehr leisten im Leben, sondern geniesst dieses schöne Leben auch einige Jahre länger. Bei 1017 Paaren wurde untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen dem sozialen Status der Männer und der Lebenserwartung ihrer Ehefrauen besteht. Es zeigte sich, dass Frauen, die in

besser gestellte Gesellschaftsschicht geheiratet haben, schlanker sind als jene, die eine weniger gute Partie machten. Das sind natürlich Durchschnittswerte, aber der Trend ist deutlich erkennbar. Offenbar legen Männer der Oberschicht Wert auf schlanke (und schlankgebliebene) Gefährtinnen, während weiter unten auf der sozialen Stufenleiter lebensverkürzendes Übergewicht eher toleriert wird.

## Die zehn Gebote des guten Essens

Namhafte Wissenschaftler und Ernährungspraktiker haben an einer Tagung der Eidgenössischen Ernährungskommission, der Schweizerischen Brotinformation und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung ihre Erkenntnisse und Konsequenzen aus dem Dritten Schweizerischen Ernährungsbericht gezogen. Dabei stellte die Leiterin der Schule für Ernährungsberater/innen in Zürich, Elisabeth Pletscher, folgende Grundsätze für eine gesunde und gute Ernährung auf:

1. Achten Sie auf Ihr Gewicht! Essen Sie weniger und treiben Sie dafür mehr Sport!
2. Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum auf die Hälfte!
3. Essen Sie zweimal pro Woche Fisch!

4. Verwenden Sie abwechslungsweise Distel-, Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim- und Olivenöl für die Zubereitung Ihrer Salatsaucen, die letzten vier auch zum Kochen!

5. Brotwaren aus verschiedenen dunklen und Vollkornmehlen sowie andere Vollkornprodukte, Kartoffeln, Obst, Gemüse sollen zur Deckung des Nahrungsfasernbedarfes, der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in jedem Einkaufskorb vorhanden sein.

6. Kinder, vor allem die Mädchen, sollen regelmässig Milchprodukte konsumieren. Auf diese Weise können sie das spätere Risiko einer Osteoporose vermindern.

7. Schränken Sie Ihren Salzkonsum ein! Legen Sie sich auf Ihrem Balkon einen Kräutergarten an!

8. Verteilen Sie Ihren täglichen Energiebedarf auf fünf kleine Mahlzeiten, denn grosse Wan deln sich in Fettpolster um, die sich nur mühsam abspecken lassen!

9. Lernen Sie, ein vollständiges Wochenmenü mit der entsprechenden Einkaufsliste zusammenzustellen! Durch eine salongerechte Menüplanung können Vitaminmängel vermieden werden. Gleichzeitig sparen Sie Zeit und Geld.

10. Nehmen Sie Rücksicht auf Natur und Umwelt!

## Umwelt

### Fünf Millionen Umweltschützer

## Gegen den «Grünen Punkt»

F+G. Alle deutschen Bürgerinitiativen für Umweltschutz und die Verbraucherzentralen mehrerer

Bundesländer sind gegen den «Grünen Punkt». Sie erklärten das Duale System Deutschland (DSD)

für gescheitert und lehnen die vom deutschen Umweltminister Klaus Töpfer vorgeschlagene Novellierung der Verpackungsvorschrift ab. Die Verbände fordern ein absolutes Verbot gefährlicher Stoffe wie PVC, ein normiertes Mehrfach-