Zeitschrift: Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker = Organo indipendente per logistica = Organ independenta per logistichers = Organ indépendent pour les logisticiens

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 72 (1999)

Heft: 8

Rubrik: Service

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 21.05.2025

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

Essen und Diät

Anmerkungen eines Mediziners zur Badesaison.

Wir sind Geschöpfe der Natur, deshalb gelten auch die Naturgesetze für uns. Wer den Körper auf «speichern» programmiert und isst, wird dick. Anders ist es, wenn der Körper auf «Leistung» programmiert ist. Dann nutzt er die Nahrungsenergie, um Kraft für die geforderte Leistung zu liefern. So funktioniert der Körper nach bestimmten Gesetzen, die leider weder in der Schule noch im Leben gelehrt werden.

Jeder weiss, wie er sein Büro organisieren muss, damit es funktioniert. Auch die Lagerhaltung ist kein Problem. Wareneingang, Warenausgang, Lagerbestand. Aber wie ist es mit dem Essen? Was wird gespeichert? Wie, wann und warum legt der Körper Fettpolster als Speicher für Notzeiten an?

Wenn die Europäer halb so viel von ihrem Körper wüssten wie von der Bilanzbuchhaltung, wären sie in der Lage, ihn zu verstehen und ihm zu helfen. Woher soll der arme Körper nämlich wissen, dass keine Hungerperiode droht, sondern dass jemand nur augenblicklich fasten möchte, um am Abend beim Dinner richtig zuzuschlagen? Wenn der Körper dann das ersehnte Festmahl ausschliesslich dazu nutzt, um die entbehrten Kalorien als Fettreserven anzulegen, sieht es so aus, als ob ein gemeines Schicksal ausgerechnet den Festvorfaster zu einem besonders guten Futterverwerter gemacht hat. Dabei liegt alles nur an einem Missverständnis zwischen ihm und seinem Körper. Man muss eben miteinander reden. Aber wer kann sich schon erinnern, das letzte Mal mit seinem Körper gesprochen zu haben? Unlustgefühle, Müdigkeit, Abgeschlagenheit sind die Signale, die der Körper senden kann. Aber wer nimmt diese Signale zum Anlass, einmal über die Ernährung nachzudenken?

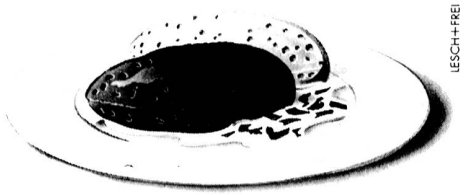
Unser Körper funktioniert nach festgeschriebenen Gesetzen, wie die Bilanzbuchhaltung. Wenn wir Fehler machen, stimmt der Abschluss nicht. Einige Profis haben das Problem erkannt und erleben mit Freuden, dass sich perfektes Management auch beim Körper ausbezahlt. Egal, unter welchen Bedingungen: als Schüler, Lehrling, Manager oder Rentner. Es gibt Gesetze, die darüber entscheiden, ob die zugeführte Nahrung zur Vorratshaltung und Fettspeicherung verwendet wird, oder ob die zugeführte Energie gleich wieder verwertet wird und dadurch fröhlicher, frischer, leistungsbereiter und ausdauernder macht.

Der Sommer kommt und der Spiegel sagt: Es ist höchste Zeit. Der Bauch muss weg! Aber die sozialen Pflichten! Wer predigt schon Wein und trinkt Wasser? Nur der LVMH-Chef Bernard Arnoult.

Jeder ist schon einmal einem Menschen begegnet, der offenbar essen kann, was er will, und immer schlank und leistungsfähig bleibt. Andere müssen nur ein Kochrezept lesen und schon sind sie wieder ein Kilo schwerer. Warum? Was macht uns fett?

Die Programmierung und das Management

Bei jemandem, der lange hungert, läuft der Organismus auf Sparflamme. Alle zugeführte Nahrungsenergie wird gespeichert, um das Überleben möglichst lange zu gewährleisten. Es versteht sich, dass der Körper



Die Mousse au chocolat von Carma verleidet nie.

Die Mousse au chocolat von Carma ist bei Dessertkünstlern besonders beliebt, weil sie im Handumdrehen angerichtet ist. Und bei Dessertgeniessern, weil sie so herrlich schmeckt. Nämlich genauso luftig-fein wie alle anderen Sorten im Carma Mousses-Angebot. Wo eben aller guten Dinge sechs sind. Carma Mousses gibt es in den Geschmacksrichtungen Zitrone, Erdbeer, dunkle und weisse Schokolade, Mokka, Melone.

Carma

Your Swiss Partner For Sweet Desserts

SCHWEIZER BERGHILFE

NEU: TEL. 01/712 60 60

NEU: FAX 01/712 60 50

AIUTO SVIZZERO AI MONTANARI

AIDE SUISSE AUX MONTAGNARDS

AGID SVIZZER PER LA MUNTOGNA

Piles électriques • Condensateurs • Accumulateurs • Redresseurs

Batterien • Kondensatoren • Akkumulatoren • Gleichrichter

Leclanché

1401 Yverdon-les-Bains

dann keinen Wert auf eine Luxusaktivität wie kreatives Denken legt. Selbst wer es wollte, könnte seinen Körper nicht dazu bringen, dieses Prinzip aufzugeben, das sich seit Jahrtausenden bewährt hat. Es gibt genügend Beispiele, die nach vielen vergeblichen Fastenkuren resignierend ihr Spitzengewicht erreicht haben. Die Bedauernswerten sind fest davon überzeugt, dass bei ihnen noch nichts nützt. Dabei haben sie nur dieses einfache Prinzip unbeachtet gelassen. Als guter Manager organisiert sich der Körper im Hunger optimal auf die bevorstehende anhaltende Notzeit. Jede Nahrung wird konsequent gespeichert. Für die ästhetischen Ziele ist das aber ein glattes Missmanagement. Daher muss die richtige und wichtige Information für den Körper lauten: Du bekommst deine Nahrung regelmässig und rechtzeitig.

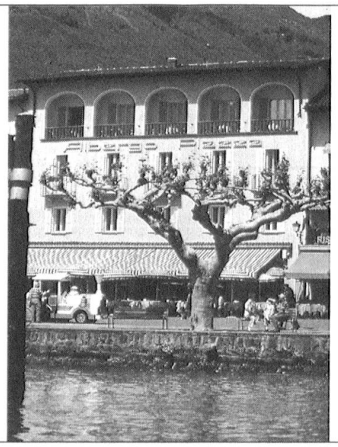
Regel 1: Konsequent keine Mahlzeit auslassen!

Wer regelmässig das Richtige isst, signalisiert dem Körper, dass er sich keine Sorgen um die Zukunft machen muss, also gibt er seine Energie gerne für die geforderte Leistung frei. Er erhöht dann auch seinen Grundbedarf an Nahrungsenergie und verstärkt den Aufbau der Muskeln und der Blutzellen sowie die Produktion aller anderen Körpersäfte. Diesen Grundbedarf drosselt er im Hungerzustand. Wer fastet, zwingt den Körper zu

WEBSTAR
Einweggeschirr
für Festveranstaltungen und Grossanlässe
(Mit Rückgabe-Garantie!)
Wir beraten Sie gerne! Verlangen Sie unsere Gratis-Muster.
E. WEBER & CIE AG
8105 Regensdorf
Telefon 01-870 87 00
E. WEBER & CIE AG
3001 Bern
Telefon 031-350 84 84
BRENNER AG
7270 Davos
Telefon 081-413 56 26

Gewürzassortiment «Truppenhaushalt»
Bestehend aus: Pfeffer, Curry, Paprika, Muskatnuss, Lorbeerblätter, Majoran, Thymian, Nelken, Kümmel, Rosmarin, Worcester-Sauce, Oregano, Salatkräuter, Petersilie
Preise:
Gewürzassortiment Kleinpackung Fr. 42.–
Gewürzassortiment Mittelpackung Fr. 49.–
Gewürzassortiment Grosspackung Fr. 75.–
Aktionen
Champignons de Paris
Dörrbohnen
HAMO-PRODUKTE
HANS SCHAFFLÜTZEL
Ey 5 3063 Ittigen / BE Telefon 079 651 92 65

albergo Piazza ascona
Wo die Sonne Sie willkommen heisst
Albergo Piazza am See
- Hotel
- Restaurant
- Boulevard-Café
- Pizzeria bei der Schiffstation



Abschalten - Ferien machen - idyllisch wohnen:
direkt am See - Siesta halten an der Piazza - Romantik erleben - sich freuen an Tessiner Dörfern, Reben und Kastanienwäldern - «echte» Tessiner Wochen geniessen.
Die richtige Art, sich wirklich zu entspannen - dies sollten Sie sich wieder einmal gönnen.
Familie Regli
Tel. 091/791 11 81
Fax 091/791 27 57

Sparmassnahmen, die negative Folgen für die Kreativität des Organismus haben. Dem regelmässig richtig Essenden dankt der Körper mit besserer körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Dann ist die Programmierung richtig, es werden nicht unzweckmässige «stille» Reserven angelegt. Vielmehr ist der Körper bereit, Leistung zu erbringen.

Die Verarbeitung

Mit der Nahrung werden Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate zugeführt. Dies sind die Bausteine, aus denen durch vielfache Prozesse alle organischen Bestandteile des Körpers zusammengesetzt sind. Der Körper kann die Nahrung zur Renovierung der verbrauchten Zellen verwenden, er kann mehr oder weniger Körpersäfte produzieren und er kann geistige und körperliche Leistungen erbringen. Die Prozessierung der Nährstoffe lässt sich in weitem Rahmen beeinflussen. Die Wirkung des Dauerlaufs ist bekannt. Aber wer weiss schon, dass geistige Leistung mehr Kalorien verlangt als körperliche Tätigkeit? Bereits in Ruhe wird ein Drittel des Grundumsatzes für die Funktion des Gehirns verwendet. Der magere Geisteswissenschafter ist dafür ebenso ein Beispiel wie der stämmige Bauarbeiter.

Ein anderer Aspekt ist die Stressbewältigung. Stresshormone programmieren den Körper zunächst auf «speichern». Wir sollten uns also einmal Gedanken über Stressbewältigung machen. Aber auch auf die Regulation anderer wichtiger Hormone, die über die Verwendung der zugeführten Nahrung entscheiden, kann man über die tägliche Kost Einfluss nehmen. Ein wichtiges Hormon ist das Insulin. Es entscheidet darüber, ob verzehrtes Fett gespeichert wird oder der Energiegewinnung dient und damit munterer macht. Es regelt auch den Appetit und die Einstellung des Zuckerspiegels. Insulin wird über die Art der Nahrung reguliert. Insulin steigt nach einer süssen Nachspeise extrem an, was dazu führt, dass der Körper die süsse und fette Nachspeise mit Hilfe des Insulins gleich in die Fettpolster schiebt. Aber schlimmer ist noch, dass die Regulation des Insulins langsamer erfolgt als die des Blutzuckers. Wenn die Nachspeise in dem Rettungsring am Bauch abgelagert ist, wirkt das Insulin immer noch und bewirkt einen Abfall des Blutzuckerspiegels. Der wiederum sagt: es ist höchste Zeit, etwas zu essen. Dabei liegt das opulente Mahl gerade erst eine Viertelstunde zurück.

Bei einem schönen fetten Käse zum Abschluss unterbleibt die Hochregulierung des Insulinspiegels. Der Körper signalisiert nicht die Notwendigkeit einer weiteren Nahrungszufuhr. Das Hungergefühl bleibt aus.

Andererseits kann der Stoffwechsel auch nicht alles gleichzeitig erledigen. Hier finden sich unglaubliche Potenziale, um abzunehmen ohne zu hungern. Dick wird man durch angesetztes Fett. Fett macht fett. Aber nur, wenn es gleichzeitig mit Kohlenhydraten gegessen wird. Bei der Verarbeitung der zugeführten Nährstoffe hat der Körper nämlich seine Präferenzen. Zuerst kommt der Alkohol dran, dann die Kohlenhydrate und schliesslich das Eiweiss, während er das in der Nahrung enthaltene Fett lieber speichert. Bei einer Mahlzeit aus guten Kohlenhydraten lagert sich kein Gramm Fett ab. Kohlenhydrate kann der Körper zwar auch in Fett umwandeln, er tut dies aber nur, wenn er mit einem Übermass an schlechten Kohlenhydraten gemästet wird. Schlechte Kohlenhydrate sind unnatürliche Kohlenhydrate, die durch industrielle Fertigungsprozesse aus der natürlichen Kost extrahiert und konzentriert wurden. Etwa der Zucker in den Süssigkeiten. Wie bereits beschrieben, treibt er das Insulin hoch und die folgende Unterzuckerung befiehlt dann wieder: iss doch endlich!

Entscheidungsfindung

Man ist gut beraten zu entscheiden, was man essen will und nicht zuzulassen, etwa vorgesetzt zu bekommen, das dann zu verzehren ist. Die erste Entscheidung gilt der Frage, ob es eine Kohlenhydratmahlzeit oder eine Fettmahlzeit sein soll. Der Trick ist, streng zu trennen: Wird eine Fettmahlzeit gewählt, dürfen keine «schlechten» Kohlenhydrate dabei sein. Sonst wird das Fett nicht der Verbrennung zugeführt, sondern gespeichert. Werden Kohlenhydrate bei einer Fettmahlzeit konsequent gemieden, weiss der Körper, dass er jetzt die Möglichkeit hat, das Fett in Energie umzuwandeln und man wird den Tisch gesättigt aber nicht überladen verlassen.

Bei einer Kohlenhydratmahlzeit kann man die guten Kohlenhydrate in Hülle und Fülle geniessen, der Körper nimmt trotzdem ab. Es darf aber kein Fett auf dem Teller erscheinen, das wird sofort gespeichert. Dafür sind aber Gemüse und Vollkornreis oder Kartoffeln à discrétion zu geniessen.

Regel 2: Gute Kohlenhydrate in Hülle und Fülle geniessen

Was sind nun «gute» und «schlechte» Kohlenhydrate? Ganz einfach: alles Natürliche ist gut, das Bearbeitete schlecht. Zucker wurde aus Rüben oder Zuckerrohr hergestellt, ist also schlecht. Honig wurde von den Bienen aus Blüten extrahiert und ist ebenso ungünstig. Weissmehl wurde aus Weizen extrahiert und ist schlecht, ebenso Weissbrot und Kuchen, der aus diesem Mehl hergestellt wurde. Günstiger ist Graubrot, bei welchem dem Korn noch ein Teil seiner wertvollen Hülle belassen wird.

Und der Alkohol ...

Alkohol ist längst nicht so schlecht wie sein Ruf! Schlecht sind nur die «unnatürlichen» Produkte, etwa Schnäpse (konzentrierte Weine), Liköre (Zucker!) und Cocktails. Rotweintrinker haben es gut. Sie können allen «ehrlichen» Weinen zusprechen. Schlecht sind nur Weine, die nachgezuckert oder chaptalisiert werden. Leider ist dies bei vielen Weissweinen der Fall. Deshalb müssen Weissweintrinker besonders aufpassen.

Ein Wort noch zu französischen Essgewohnheiten. Die Franzosen trinken Rotwein und essen fetten Käse, bekommen aber trotzdem keinen Herzinfarkt. Das wurde eine Zeitlang damit erklärt, dass Rotwein besonders reich an Inhaltsstoffen ist, die als «Antioxidantien» wirken und dadurch die Arteriosklerose verhindern. Tatsächlich sind diese Substanzen im Rotwein in reichem Mass vorhanden. Aber jetzt kommt die gute Nachricht: der Alkohol schützt vor dem Herzinfarkt! Das haben Untersuchungen an biertrinkenden Bayern bewiesen. Bier ist allerdings eine schlechte Option, da es viele schlechte Kohlenhydrate enthält wie der hässliche Bierbauch beweist. Wie mit allem Schönen ist das Masshalten beim Alkohol entscheidend. Ein halber Liter guten Rotweins pro Tag ist erlaubt, besonders gegen das Ende eines guten Essens mit Käse genossen. Mehr ist von Übel, besonders auf leeren Magen getrunken oder mit Süssigkeiten garniert. Wer rasch abnehmen will, meidet in dieser Zeit unbedingt den Alkohol.

Überwachung

Die Nahrung verlangt Kontrolle, genauso wie der Betrieb und die Leistungen der Mitarbeiter. Es empfiehlt sich eine bewusste Entscheidung für die passende Alternative und ein prüfender Blick auf den Teller. Der Koch verlangt genauso nach Kontrolle wie die Mitarbeiter!

Die fatalen Folgen des Zuckers auf den Insulinspiegel wurden bereits erwähnt. Also Hände weg. Wer dazu nötigt, sich weiter zu mästen, ist kein Freund. Um den Koch zu überzeugen, braucht es Argumente. Zunächst gilt es, den Feind zu erkennen. Die bösartigen Insulintreiber verstecken sich in allem, was mit Zucker hergestellt wird. Fast allen Cocktails werden schlechte Kohlenhydrate zugegeben. Wenn unbedingt erforderlich, halte man sich an ein Glas hervorragenden Champagners. Fruchtsäfte enthalten ebenfalls Zucker. Es spricht nichts dagegen, sie zu geniessen, nur nicht im Zusammenhang mit einer Fettmahlzeit. Sobald Fett in der vorgesehenen Mahlzeit ist, kann der Zucker sein böses Spiel beginnen und die Leibesfülle steigt.

Saucen sind ein beliebtes Versteck für weisses Mehl, das fast denselben Effekt hat. Also keine

Sauce, Nudeln oder Kartoffeln zu Braten, Steak oder Fisch. Dafür Salat und Gemüsebeilage. Weiter gilt, auf Desserts zu verzichten und sich statt dessen am Käse zu laben (ohne Brot!). Beim Essen muss man genauso konsequent sein wie im Beruf.

Aus dem Wochenbericht der Bank Julius Bär

PHOTOVINA

An der Huberlistrasse in Stein am Rhein ...

... oder von der Idee, die hier fotografierten Rebenlandschaften mit einer Degustation der edlen einheimischen Weine zu verbinden – also quasi Bilder zum Trinken, auszustellen stammt von Kurt Glarner. Der eingefleischte Hobbyfotograf aber auch Anzeigenverwalter von ARMEE-LOGISTIK wohnt seit fast 20 Jahren an der Huberlistrasse. Durch seine Invalidität ist sie inzwischen zu einem grossen Teil «seine Welt» geworden. Und was er dabei erlebt und gesehen hat, hielt Kurt Glarner in vielen Dutzend Bildern fest.

Vom 3. bis 5. September zeigt er an der ersten Photovina im offenen Zentrum in Stein am Rhein einmalige Aufnahmen vom Frühjahr bis zum Winter. Eindrücklich dokumentiert sind dabei die Auswirkungen der integrierten Produktion (IP) nach deren Verfahren die einheimischen Weine heute ausschliesslich hergestellt werden.

Anlässlich der Photovina sind aber nicht nur seine Bilder zu bewundern, gleichzeitig wird es ein Muss für jeden Besucher sein, die zahlreich angebotenen delikaten Steiner Weine zu geniessen. Kurt Glarner fügt dem hinzu: «Damit ist quasi auch schon ein neues Kapitel über die Rebenlandschaft von Stein am Rhein aufgeschlagen ...»

Die Ausstellung Photovina im offenen Zentrum Stein am Rhein ist geöffnet am Freitag 3. September von 19 bis 21 Uhr; am Samstag 4. September von 14 bis 21 Uhr und am Sonntag 5. September von 14 bis 19 Uhr. Viel Spass!

Neue Bücher auf den Herbst 1999

-r. Der Verlag Huber Frauenfeld präsentiert auf diesen Herbst eine Anzahl neuer Bücher, die das eine oder andere Herz höher schlagen lassen.

Ohni Wii und Brot isch d'Liebi tod

Die langerwartete Neuausgabe des Standardwerkes schweizerdeutscher Sprichwörter kommt demnächst auf den Markt (200 Seiten, gebunden, mit Schutzumschlag, zirka 29.80 Franken, ISBN 3-7193-1194-5). Die Sprichwörter aus Paul Ferdinand Portmanns grosser Sammlung entstammen gedruckten und ungedruckten Quellen und sind in Mundart wiedergegeben. Das Buch stellt die erste grossangelegte Sprichwörtersammlung der Schweiz dar, die im Anhang auch alle zugänglichen Quellen vermerkt. Sie ist eine wahre Fundgrube für alle Sprachfreunde.

Was die Walser erzählen ...

Das ganze reichhaltige Erzählgut der Walser, gesammelt in der Schweiz, in Tirol, Vorarlberg, in Liechtenstein und im Piemont, für den heutigen Leser erschlossen durch einen neuen Beitrag von Dr. Max Waibel. Mehr als 200 Sagen und Erzählungen legen Zeugnis ab von einem reichen Schatz an Sitten und Bräuchen, eigenen Lebensformen und einer Sprache, deren Wurzeln zurückreichen in die frühen Tage der Besiedelung von hochalpinen, unwirtlichen Berggegenden oder abgeriegelten Talgründen (rund 300 Seiten, zirka 39.80 Franken, ISBN 3-7193-1195-3, erscheint im September).

Heute geschlossen, Mutter verreist

Mary Sauter, 1934, stammt aus Triboltingen, wo schon ihre Eltern einen Landwirtschaftsbetrieb mit Restaurant führten. Sie ist als Gastgeberin, als engagierte Bewahrerin alten Brauchtums, als umsichtige Geschäftsfrau - und als talentierte Erzählerin vom «Kehlhof» in Ermatingen weit über den Bodenseeraum hinaus bekannt. «Heute geschlossen, Mutter verreist» vermittelt ein lebendiges Bild des harten aber auch frohen Alltages in einer Welt, die in weiten Teilen der Schweiz noch bis vor kurzem «heil» war, weil sie einfachen, wesentlichen, mindestens aber unbestrittenen Wesen verpflichtet war (rund 150 Seiten und 28 Fotografien, zirka 29.80 Franken, ISBN 3-7193-1193-7).

Medienarbeit für soziale Projekte

Ein neuer Leitfaden für die Praxis von Vereinen, Verbänden, sozialen Institutionen und Non-Profit-Organisationen – von Angela Kreis-Muzzulini nach Erfahrungen als Werberin in der Haushaltprodukte-Branche sowie als PR-Fachfrau in der Bau-, Textil- und Kulturbranche. Sie gründete die PEREX-Communications in Bern. Medienarbeit und Fachjournalismus in den Bereichen Gesundheits- und Bildungswesen bilden heute das Spezialgebiet der viersprachigen Unternehmerin und Mutter von vier Kindern (rund 248 Seiten mit zahlreichen Checklisten und Musterbriefen, rund 58 Franken, ISBN 3-7193-1181-3, September).

Lehrbuch der Vortragstechnik

Die Neuausgabe des erfolgreichen Lehrbuches von Prof. Dr. Rudolf Steiger ermöglicht jedem Leser und jeder Leserin eine zuhörerorientierte Verbesserung der persönlichen Vortragstechnik (rund 200 Seiten, zirka 39.80 Franken, ISBN 3-7193-0764-6, 8. überarbeitete Auflage 1999).

Menschenorientierte Führung

Wer Menschen führt weiss nur zu gut, wie untauglich Regeln und Rezepte sind. Der Leser findet deshalb in diesem Buch praxisnahe Anregungen die für persönliche Ausgestaltung und Verfeinerung Raum lassen. Anregungen sind Denkanstösse und setzen in Bewegung. 11 deutschsprachige und 3 fremdsprachige Auflagen in weniger als 10 Jahren zeigen, welches Potenzial dieses Buch von Prof. Dr. Rudolf Steiger von Auflage zu Auflage hat. Das Vorwort stammt von Bundesrat Kaspar Villiger (160 Seiten, 39.80 Franken, ISBN 3-7193-1040-X).

Thurgauer Jahrbuch 2000

Das Thurgauer Jahrbuch 2000 mit der vierfach erneuerten Zahl in seinem Titel erscheint zum 75. Mal. Auch zur Jahrtausendwende soll es ein Spiegel der Heimat sein, will es Menschen miteinander ins Gespräch bringen. Hans Ruedi Fischer, Wildhaus, zeichnet als Herausgeber (248 Seiten reich illustriert mit farbigen und schwarzweissen Abbildungen, 39.80 Franken, ISBN 3-7193-1197-X, Oktober).

Schweizer Armee 2000

Das neue Taschenbuch «Armee 2000» ist das einzige umfassende Nachschlagewerk über Aufbau, Organisation, Ausrüstung, Ausbildung, Bewaffnung und Einsatz der Schweizer Armee, das konzise und unterstützt durch Abbildungen, Grafiken und Tabellen eine Übersicht über Facts and Figures der Schweizer Armee bietet (Herausgeber Josef Inauen, 600 Seiten, 32 Franken, November 1999).

Patrouille Suisse Magazin 1999

Das neue Jahresmagazin stellt erstmals nicht nur die Geschichte der Schweizer Kunstflugstaffel vor, sondern gibt auch den Freunden der Royal Airforce mit ihren legendären «Red Arrows» breiten Raum. Streiflichter beleuchten die Zeit als «Hunter»- und «Mirage»-Flugzeuge die Schweiz an internationalen Meetings vertraten. Attraktive Bilder, ein Poster zum Herausnehmen und historisches Bildmaterial sowie die ausführliche Vorstellung aller Staffel-Mitglieder machen das Patrouille Suisse Magazin zu einem attraktiven Begleiter durch das aviatische Jahr. Herausgegeben von der Schweizer Luftwaffe, 64 Seiten durchgehend vierfarbig illustriert, 10 Fr., ISBN 3-7193-1189-9.

Der Mensch bringt sein Haar täglich in Ordnung. Warum nicht auch sein Herz?

Chinesisches Sprichwort

Wichtige Adressen SFV und Sektionen

ZV

Präsident:

Four Adrian Santschi
Pergolastrasse 24 d
3185 Schmitten
T P 026 496 21 06
T G 031 999 22 87
F G 031 999 30 81

Vizepräsident:

Four Heinz Graf
Eriswilstrasse 58
4950 Huttwil
T P 062 962 54 10
T G 033 439 57 07
N 079 356 45 77
F G 033 439 57 10

Pressechef:

Hptm Anton Aebi
Badhausstr. 42
3065 Bolligen
T P 031 921 56 36
T G 0512 20 26 94
F 0512 20 28 91

Kassier:

Four Roland Thommen
Stockhornstr. 40
3600 Thun
T P 033 223 69 29
T G 033 654 40 45

Sekretär/Protokoll:

Four Markus Truog
Bachstrasse 7
3072 Ostermundigen
T P 031 932 04 37
T G 031 930 14 53
F 031 930 14 70

Fähnrich:

Four Christian Henny
Blütenweg 20
3270 Aarberg
T P 032 392 19 63
T G 032 392 57 67
F 032 392 49 07

Präsident der Zeitungskommission «Armee-Logistik»:

Four Jürg Morger
Obere Kirchstrasse 12
8304 Wallisellen
T P 01 830 25 51
T G 01 265 39 39
F 01 265 39 29

Präsident «Foursoft»-Kommission

Four Urs Bühlmann
Lützelmattstrasse 10
6006 Luzern
T P 041 370 56 18
T G 041 240 09 30
F 041 240 08 71

Delegierter «Le Fourrier Suisse»:

Gfr Michel Wild
Bundesbahnweg 1
3008 Bern
T P 031 371 59 84
T G 0512 20514

Delegierter Suisse Romande:

Four Hans Schmid
Av. d'Aire 95 e
1203 Genève
T P 022 345 56 41
T G 022 393 31 02
F 022 393 41 21

Delegierter Svizzera Italiana:

Four
Adriano Pelli
6582 Pianezzo
T P 091 857 20 22
T G 091 851 99 00
F 091 851 99 50

ZTK

Präsident:

Four Martin Anderegg
Breitmattweg 14
3173 Oberwangen
T P 031 889 05 52
T G 031 889 05 55
F 031 889 05 68

Vizepräsident:

Four Bernhard Rufener
Bützacker 20
3636 Längenbühl
T P 033 356 29 18

1. Experte

Major Beat Mathys
Schulhausstrasse 16
3293 Dotzigen
T P 032 351 42 91
T G 031 324 43 33
N 079 631 79 35

2. Experte:

Oblt Martin Brönnimann
Chutzenstrasse 32
3007 Bern
T P 031 372 08 32
T G 031 310 28 28
F 031 310 28 29

Aargau

Präsident:

Four Hans-Ulrich Schär
Im Kupferschmied 20
4663 Aarburg
T P 062 791 02 25
F P 062 791 02 25
N 079 352 99 03

Techn. Leiter:

Adj Uof Sven Külling
Alte Landstrasse 2
5027 Herznach
T G 062 835 90 73
N 079 407 96 55

Adressänderungen an:

Four Stephan Eggenberger
Kornfeldstrasse 10
5210 Windisch
T P 056 442 43 06
T G 01 275 81 63
N 079 400 94 85

Sektionsberichterstatter:

Four René Hochstrasser
Birkenweg 9
5702 Niederlenz
T P 062 891 59 18

Beider Basel

Präsident a. i.:

Four Thomas Casari
Birseckstrasse 35
4127 Birsfelden
T P 061 313 57 22
T G 061 415 53 09
F G 061 415 56 33

1. Techn. Leiter:

Hptm Qm Daniel Faller
Baselstrasse 103
4144 Arlesheim
T P 061 411 05 92
T G 061 688 52 07
F G 061 688 17 90

Adressänderungen an:

Four Andreas Sulser
Gilgenbergstrasse 21
4053 Basel
T P 061 333 10 25
T G 061 337 25 75
F G 061 337 25 80

Sektionsberichterstatter:

Four Michel-Remo Lussana
Mühlhauserstrasse 86
4056 Basel
T P 061 382 97 35
T G 061 324 66 03
F 061 324 67 60

Pistolenclub:

Schützenmeister/Berichterstatter: Four Paul Gygax, Kleinriehenstrasse 78, 4058 Basel; T P 061 603 29 15
T G 061 286 63 14
F G 061 272 24 38

Bern

Präsident:

Four Markus Schärz
Kieselgasse 2
8008 Zürich
T P 01 422 91 48
T G 01 386 46 46
F G 01 386 46 47

Techn. Leiter:

Hptm Bruno Steck
Eymattstrasse 194
3032 Hinterkappelen
T P 031 901 29 63
T G 031 324 43 15

Adressänderungen an:

Four Werner Marti
Nünenenstrasse 30
3600 Thun
T P 033 223 15 85
T G 031 324 32 88

Sektionsberichterstatter:

Four Daniel Kneubühl
Schlossgutweg 38
3073 Gümligen
T P 031 954 14 80
T G 031 342 62 95
F G 031 342 90 55

OG Emmental/Oberaargau

Obmann: Four Heinz Graf
Eriswilstrasse 58
4950 Huttwil; T P 062 962 54 10; T G 033 439 56 56

OG Oberland

Obmann: Four Werner Marti, Nünenenstrasse 30, 3600 Thun; T P 033 223 15 85; T G 031 324 32 88

OG Seeland

Obmann: Four Christian Henny, Blütenweg 20, 3270 Aarberg; T P 032 392 19 63; T G 032 392 57 67

Pistolensektion:

Präsident: Four Markus Truog, Bachstrasse 7, 3072 Ostermundigen; T P 031 932 04 37; T G 031 930 14 53; F 031 930 14 70

Graubünden

Präsident/ Adressmutationen/ Sektionsberichterstatter:

Four Alex Brembilla
Bahnstrasse 3
8603 Schwerzenbach
T P 01 826 04 21
T G 01 235 74 16
F 01 235 71 62

Techn. Leiter:

Lt Qm Alexander Blatter
Höglerstrasse 50
8600 Dübendorf
T P 01 822 03 00
N 079 611 14 13
T G 01 239 58 07

Ostschweiz

Präsident:

Four Hans-Peter Widmer
Sagigut 37
5036 Oberentfelden
T P 062 723 80 53
T G 062 835 92 34
F 062 835 92 27

Techn. Leitung:

Hptm Martin Knöpfel
Ulrich-Rösch-Strasse 6
9403 Goldach
T P 071 845 34 94
T G 071 224 83 74
F G 071 224 85 05
N 079 277 68 33

Adressänderungen an:

Four Thomas Schwarz
Alpenstrasse 8
8583 Sulgen
T P 071 642 72 43
T G 052 724 43 12

Pressechef/ Sektionsberichterstatter:

Four Ernst Huber
Hinter-Horben
8524 Buch b/Frauenfeld
T P 052 746 10 00
T G 01 205 91 18
F G 01 205 90 23

OG Frauenfeld

Obmann: vakant

Technischer Leiter: vakant

OG Oberland

Obmann: Four Florian Vetsch, Teufenerstrasse 12, 9000 St. Gallen; T P 071 222 07 33; T G 071 244 64 70

Technischer Leiter: vakant

OG Rorschach

Obmann: Four Stephan Gebert, Ekkehardstrasse 7, 9400 Rorschach; T P 071 841 63 40; T G 071 229 36 63

OG St. Gallen

Obmann: Four Ruedi Preisig, Ullmannstrasse 39, 9014 St. Gallen; T P 071 278 43 30; T G 071 277 33 45; F 071 277 31 08

Techn. Leiter: Hptm Pius Zuppiger, Hinter-Horben, 8524 Buch b/Frauenfeld; T P 052 746 13 78; T G 052 261 53 55; F 052 261 42 42

OG See/Gaster

Obmann a i: Four Christian Rohrer, Scheffelstrasse 3a, 9000 St. Gallen; T P 071 250 05 80; T G 071 226 74 27;
F 071 226 75 30

OG Wil und Umgebung

Obmann: Four Werner Mattmann, Postfach 815, 9501 Wil; T P 071 911 32 05; T G 071 911 74 74; F 071 911 74 75

Romande (ARFS)

Président:

Fourrier Fernand Gardy
Rue des Glacis-de-Rive 5
1207 Genève
T privé 022 736 06 13
T prof 022 787 51 63
F prof 022 787 51 69

Délégué bilingue du président ARFS:

Fourrier Christian Brack
Chemin de la Gabiule 76
1245 Collonge-Bellerive
T privé 022 752 31 93
T prof 022 855 08 10
F prof 022 739 06 40
N 076 203 51 70

Technische Leitung:

Plt Qm Didier Maillard
Rue de Prévent 20
1926 Fully VS
T P 027 746 27 22
N 079 431 25 21

Ticino

Presidente:

Furiere André Gauchat
via delle Scuole 28a
6963 Pregassona
T u. 091 940 14 88
T a. 091 820 63 03
F 091 820 63 51

Commissione tecnica:

Cap Renato Pietra
Via Limosna 5 b
6949 Comano
T 091 941 45 50
T a. 091 910 48 22
F 091 910 14 15

Cap Claudio Fonti
Montedato
6595 Riazzino
T u. 091 850 59 31
T a. 091 859 35 79
F 091 850 59 39

Cap Gianmaria Canova
corso S. Gottardo 109
6830 Chiasso
T u. 091 873 74 11
T a. 079 685 18 83

Corrispondente «Logistica dell'esercito»:

Cap Paolo Bernasconi
Beaulieu 6
1752 Villars/s/Glâne

Mutazioni e cassiere:

Iten Stefano Moro
6703 Osogna
T u. 091 921 39 39
T a. 091 863 38 23
F 091 923 65 43

Zentralschweiz

Präsident:

Adj Uof Daniel Pfund
Langensandstrasse 80
6005 Luzern
T P 041 360 53 34
T G 041 228 54 64
N 079 684 43 85

Techn. Leiter/ Sektionsberichterstatter:

Four Markus Fick
Hans-Waldmann-Strasse 7
6340 Baar
T P 041 761 20 68
G T 01 332 93 50

Adress- und Gradänderungen an:

Four Hansjörg Gadient
Unterlachenstrasse 19
6005 Luzern
T P 041 360 65 02
T G 041 749 73 06

Zürich

Präsident:

Adj Uof Beat Schmid
Witikonerstrasse 249
8053 Zürich
T P 01 383 56 18
T G 01 463 03 33
F 01 462 76 73

Technische Leitung:

Oblt Michael Geisser
Chüeferistrasse 8
8320 Fehraltorf
T P 01 954 29 47
T G 01 937 32 03

Four André Rotschi
In der Fadmatt 57
8902 Urdorf
T P 01 734 19 36
T G 01 333 32 45

Adressänderungen an:

Four Roger Seiler
Metzgerweg 4
8906 Bonstetten
T P 01 701 25 90
T G 01 236 45 69
F 01 236 63 07

Sektionsberichterstatter a i:

Four Jürg Morger
Obere Kirchstrasse 12
8304 Wallisellen
T F 01 830 25 51
T G 01 265 39 39
F G 01 265 39 29

RG Schaffhausen:

Obmann: Four Patric Studer, Postfach 3265, 8201 Schaffhausen 1; T P 052 624 61 71; T G 052 632 54 16

RG Winterthur:

Obmann: Four Benito Enderle, Bachtelstrasse 27, 8400 Winterthur; T P 052 213 30 83

RG Zürich-Stadt:

Obmann: Four René Knecht, Brunaustrasse 179, 8951 Fahrweid; T P 01 748 35 97; T G 01 201 08 44

Pistolensektion PSS

Obmann: Four Hannes Müller, Engeloostrasse 6, 5621 Zufikon; T P 056 631 62 28

Adressänderungen nur PSS Zürich: Ernst Müller, Lerchenberg 17, 8046 Zürich; T P 01 371 96 22

Sektionsberichterstatter PSS: Bernhard Wieser, Mutschellenstrasse 185, 8038 Zürich, T 01 482 39 43

Adress- und Gradänderungen

Verbandsmitglieder wenden sich an den Sektionspräsidenten oder an die in dieser Rubrik erwähnte Meldestelle.

Freie Abonnenten an Triner AG, Schmiedgasse 7, 6431 Schwyz: Telefon 041 819 08 10 oder Fax 041 819 08 53