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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 78 (2005)

Heft: 8

Rubrik: Service

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: 29.07.2025

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

Service

Sport

Krafttraining: wirksamer mit Ruhetag

Mehr Fortschritte bei der Kraftausdauer.

(azpd) Wer seine Muskeln optimal trainieren will, muss nicht jeden Tag ins Kraftstudio gehen, sondern besser nur jeden zweiten Tag. Dieser Rat stützt sich auf einen Test, der kürzlich mit sieben untrainierten jungen Männern in Kopenhagen durchgeführt worden ist.

Alle haben sie zehn Wochen lang ihre Beine trainiert, jeweils fünf Tage pro Woche mit einer Pause über das Wochenende. Um herauszufinden, welches Training besser wirkt, haben sie mit dem linken Bein anders trainiert als mit dem rechten.

Ein Bein, zufällig ausgelost, hatte an einem Tag zwei Trainings von je einer Stunde zu absolvieren, mit einer Pause von zwei Stunden dazwischen. Dafür durfte es sich am nächsten Tag ausruhen. Das andere wurde täglich je eine Stunde trainiert und hatte, ausser über das Wochenende, keine freien Tage. Beide Beine leisteten also genau die gleiche Trainingsarbeit, aber unterschiedlich verteilt.

Vor und nach den zehn Wochen Training sind die Leistungen beider Beine gemessen worden. Die maximale Kraft hat bei beiden Beinen um jeweils die Hälfte zugenommen. Doch die Kraftausdauer hat sich mit Training nur jeden zweiten Tag doppelt so stark verbessert als mit täglichem Training.

Fazit: Statt täglichem Training bringt es mehr, seine müden Muskeln nach einer Erholungspause in einem zweiten Durchgang nochmals zu trainieren, das aber nur zwei- bis dreimal pro Woche zu tun. Das Training ist nämlich wirksamer, wenn die Energiespeicher der Muskeln fast leer sind. Allerdings erfordert das intensivere Training eine um so längere Erholungspause.

Gesundheit

Zum Tee etwas Fettes essen

Fett dämpft Anstieg des Blutdrucks.

(azpd) Wer oft und gerne Tee trinkt, tut auf lange Sicht Gutes für seinen Blutdruck: Die Funktion der Arterien verbessert sich, und der Blutdruck sinkt. Doch nach drei Tassen Tee auf nüchternen Magen steigt der Blutdruck für einige Stunden um bis zu zehn Millimeter Quecksilber an.

Wer an zu hohem Blutdruck leidet, steht also vor einem Dilemma: Soll er nun Tee trinken oder nicht? Die Antwort der Forschung: Er soll – aber dazu etwas essen.

Zu diesem Schluss kommt eine Studie an zwanzig Personen im Alter von 45 bis 70 Jahren. In einer Serie von Versuchen haben sie drei Tassen Tee oder bloss heisses Wasser getrunken, einmal auf nüchternen Magen und einmal zu einer Mahlzeit mit Wurst, Schinken und Ei. Die Messung des Blutdrucks drei Stunden danach hat gezeigt: Fettes Essen zum Tee lässt den Blutdruck nur sehr wenig ansteigen.

Tee und Fett scheinen ihre Wirkungen gegenseitig zu neutralisieren: Fett dämpft den Anstieg des Blutdrucks, und Tee dämpft die schädliche Wirkung des Fettes auf die Funktion der Arterien. Das hat die Untersuchung des Blutflusses in den Arterien mittels Ultraschall gezeigt.

Wirtschaft

Weniger Bäckereien

-r. Gegenwärtig zählt der Schweizerische Bäcker-Konditorenmeister-Verband (SBKV) 2126 Mitglieder mit mindestens einem Geschäft: das sind 37 weniger als im Vorjahr. Die Anzahl Verkaufsstellen nahm um 63 auf 2949 ab.

Fleischverbände: Fusion in Sicht

Die Schweizer Fleisch-Fachverbände (SFF) und der Verband Schweizer Metzgermeister (VSM) sollen ab nächstem Jahr zum Fachverband der Schweizer Fleischwirtschaft fusioniert werden.

Sackmesser für die Nato

IBACH SZ – -r. Die Messerfarbrik Victorinox im schwyzerischen Ibach kann für die Nato Sackmesser produzieren. Dazu in einem Gespräch sagt Carl Elsener jun. gegenüber dem «Boten der Urschweiz»: «Wir produzieren für die holländische, die norwegische und die deutsche Armee Messer. Für die Holländer und Deutschen ist es ein konventionelles Messer, die Norweger beziehen das Swisstool.»

Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.

Antoine de Saint-Exupéry

Logistiker!

Profitiert von den vielseitigen

Aus- und Weiterbildungsangeboten

der SOLOG oder/und des SFV und ihren Sektionen.

Armee-Logistik-Bücher-

70 Jahre «Der Fourier» 125 Jahre Fourierschule

Das aktuelle Nachschlagewerke der «Hellgrünen» mit einer eindrücklichen Fülle von attraktiven Informationen.
162 Seiten, Format 175 x 250 mm, durchgehend illustriert mit Karikaturen u.a. von Martin Guhl und zahlreichen Schwarzweissbildern.

«Habt Gottvertrauen»

Immer, wenn sich Angst ausbreitete, pflegte General Guisan diese Worte zu sagen. Alltägliche und nicht-alltägliche Gedanken zum Tag. Ein wirklich stark beeindruckendes Rezeptbuch für unsere Seele.

Bestellcoupon

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung:

... Expl. «**70 Jahre ‹Der Fourier› / 125 Jahre Fourierschule**» zum Preis von Fr. 28.–.

... Expl. «**Habt Gottvertrauen**» zum Preis von Fr. 14.50 (exklusive Porto und Verpackung).

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort

Datum: Unterschrift:

Coupon einsenden an: Armee-Logistik, Postfach 2840, 6002 Luzern – Fax: 041 240 38 69 – E-Mail: mas-lu@bluewin.ch