

**Zeitschrift:** Bulletin des Schweizerischen Elektrotechnischen Vereins, des Verbandes Schweizerischer Elektrizitätsunternehmen = Bulletin de l'Association suisse des électriciens, de l'Association des entreprises électriques suisses

**Herausgeber:** Schweizerischer Elektrotechnischer Verein ; Verband Schweizerischer Elektrizitätsunternehmen

**Band:** 92 (2001)

**Heft:** 21

**Vorwort:** Der Umgang mit der Zeit = Gérer son temps ; Notiert = Noté

**Autor:** Schmitz, Rolf

### **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:** 14.01.2026

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

## Der Umgang mit der Zeit



Rolf Schmitz  
Chefredaktor SEV

In den letzten Wochen und Monaten haben wir uns daran gewöhnt, dass die New Economy den Anlegern nicht unbedingt das bringt, was sich diese erhoffen. Für die Nutzer der angebotenen Dienstleistungen und Geräte hingegen steht zweifelsfrei fest, dass ihnen die technologischen Neuerungen eindeutige Vorteile – vor allem in Form von Zeitersparnis – bringen. Wie aber gehen wir mit der gewonnenen zusätzlichen Freizeit um?

Bereits im Forumsbeitrag in Heft 17 hat Prof. Dr. Daniel Spreng anhand seines «Drei-Becks» dargelegt, dass wir die uns durch die neuen Technologien eröffneten Informationsmöglichkeiten wohl in erster Linie dazu nutzen, uns im Spannungsfeld der Grössen Energie, Information und Zeit in Richtung möglichst grosser Zeiteinsparung zu bewegen.

Dieser Trend ist nicht neu: Schon früher – als noch niemand vom Informationszeitalter redete – dienten neue technische Entwicklungen in erster Linie dazu, Arbeiten speditiver – also Zeit sparender – auszuführen. In einer Studie der Vontobel-Stiftung von 1994, die mir kürzlich wieder in die Hände geraten ist und die den Einfluss der Technik auf den Familienalltag beleuchtet, sind erstaunliche Parallelen zur heutigen Entwicklung nachzulesen. So etwa der paradoxe Effekt der relativen Konstanz der Arbeitszeit trotz weit gehender Technisierung: die zunehmende Durchdringung der Haushalte mit Arbeitshilfen wie Kühlschrank, Küchengeräte oder Waschmaschine hat zwischen den Fünfziger- und den Neunzigerjahren der Studie zufolge in keiner Weise zu einer Reduktion der Zeitaufwendungen für Hausarbeiten geführt.

Sogar für das – früher sicherlich mehr noch als heute – ausgesprochen mühsame und anstrengende Wäschewaschen wurde in den Neunzigerjahren nicht weniger Zeit aufgewendet als in den Fünfzigern. Gemäss der Studie wurde die gewonnene Zeit damit zunichte gemacht, dass einerseits mehr Kleider angeschafft und andererseits diese – entsprechend den gestiegenen Anforderungen an die Sauberkeit und der Tatsache, dass Kunststofffasern den Schmutz stärker anziehen – bedeutend häufiger gewaschen wurden.

Mit der Informations- und Kommunikationstechnologie hat sich diese Entwicklung noch beschleunigt und verschärft. Neue Techniken wie Mobilfunk und Internet ermöglichen zwar eine – sicherlich wünschenswerte – flexiblere Arbeitsgestaltung, bei der unterschiedlichste Arbeiten weit gehend unabhängig von Zeit und Ort durchgeführt werden können, doch führen sie auch zu einer schleichenden Verschmelzung von Arbeit und Privatem. Die ständige Erreichbarkeit und die beinahe unbeschränkten Zugriffsmöglichkeiten auf Geschäftsdaten von überall her und zu jeder Zeit verleiten uns nur allzu leicht, die nötigen Erholungsphasen wie Feierabend, Wochenenden und Ferien dem steigenden Arbeitsdruck zu opfern. Es scheint dringend nötig, aus den Erfahrungen der erwähnten Studie zu lernen.

*Notiert / note*

## Schluss mit Rückenschmerzen

Fast die Hälfte aller Krankenschreibungen geht auf Rückenschmerzen zurück. In vielen Fällen werden die Schmerzen chronisch und die Rückenpatienten zu Stammkunden bei Ärzten, Physiotherapeuten und Masseuren.

Der Grund für das weit verbreitete Leiden liegt in erster Linie darin, dass sich die Leute

zu wenig bewegen. Sie sitzen den ganzen Tag vor dem Computer, statt sich an der frischen Luft zu bewegen. Dabei belastet nichts so sehr die Wirbelsäule wie stundenlanges Sitzen. Auch psychische Probleme können eine Rolle spielen – sie drücken nicht nur auf die Seele, sondern auch auf die Bandscheiben.

Wenn akute Schmerzattacken auftreten, sollte man keinesfalls zögern, ein Medikament zu nehmen und bei länger anhaltenden Schmerzen rechtzeitig zum Arzt zu gehen. Bei leichteren Schmerzen kann man die Bandscheiben zum Beispiel auch entlasten, indem man sich auf den Rücken legt und die Beine auf einen Würfel lagert. Auch warme Bäder können entspannend wirken.

Langfristig gesehen aber gibt es nur eins: den Rücken regelmässig mit Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken. Ausserdem sollte man unbedingt darauf achten, im Büro möglichst oft aufzustehen und herumzugehen.

Wichtig ist es, dass die Bandscheiben ständig be- und



Rückenschmerzen können die Arbeitsleistung stark beeinträchtigen

entlastet werden. Nur so kann man dauerhaften Schäden – und damit auch den leidigen Rückenschmerzen – erfolgreich vorbeugen. – Quelle: [www.journal.de](http://www.journal.de)



## Gérer son temps

Depuis quelques semaines, quelques mois peut-être, nous constatons que la nouvelle économie n'apporte pas forcément aux investisseurs tous les bénéfices escomptés. En revanche, l'utilisateur des services et des appareils offerts aujourd'hui reconnaîtra sans aucun doute les avantages – surtout en termes de temps gagné – que lui procurent les innovations techniques. Mais que faisons-nous de nos nouveaux loisirs?

Déjà lors du forum paru dans le n° 17, le professeur Daniel Spreng expliquait, à l'aide d'un triangle construit sur les valeurs énergie–information–temps, que les ressources de l'information auxquelles les nouvelles technologies nous permettent d'accéder nous vaudraient sans doute un surplus de temps libre.

La tendance n'est pas nouvelle. Jadis, alors que nul ne parlait encore de l'ère de l'information, les développements techniques permettaient avant tout d'accomplir le travail dans un laps de temps plus court. J'ai retrouvé récemment une étude de la fondation Vontobel datant de 1994, qui évoque l'effet de la technique sur le quotidien familial. Apparaissent alors d'étonnants parallèles avec l'évolution actuelle. On observe par exemple le paradoxe de la constance relative du temps de travail en dépit des progrès techniques étendus. Il ressort en effet de cette étude que l'équipement croissant des ménages en appareils de toutes sortes – réfrigérateur, lave-linge, appareils de cuisine –, depuis les années 1950 jusqu'aux années 1990, n'a nullement diminué la durée des travaux ménagers.

Même la tâche particulièrement pénible et fatigante de la lessive n'absorbait pas moins de temps dans les années 1990 qu'au lendemain de la guerre. Selon l'étude citée, le temps «gagné» a été réduit à néant par le fait que l'on possède davantage de vêtements et surtout, que ceux-ci sont bien plus souvent lavés; nous avons un souci accru de propreté, et les fibres synthétiques sont particulièrement salissantes.

Les techniques de l'information et de la communication ont encore accentué et accéléré cette évolution. Certes, des innovations telles que le téléphone mobile et l'internet permettent un assouplissement souhaitable: bien des tâches peuvent désormais être accomplies indépendamment de l'heure et du lieu – mais c'est aussi la porte ouverte à l'incursion rampante du travail dans la vie privée. La personne atteignable en tout temps, qui a accès aux fichiers de l'entreprise à tout moment et de partout, sera forcément tentée de sacrifier les plages de loisirs – soirées, week-ends et vacances – à un travail où la pression croît sans cesse. Il paraît urgent de prendre au sérieux les conclusions de l'étude citée.

Rolf Schmitz  
rédacteur en chef ASE

## Mythen und Irrtümer in der Ernährung

Frisch gepresster Orangensaft ist besonders gesund! In den grösseren Supermärkten gibt es bereits überall die Saftbars, an denen man sich ganz frisch die verschiedensten Obst- und Gemüsesäfte pressen lassen kann.

Ein Test der Wiener Arbeiterkammer brachte allerdings das ernüchternde Ergebnis, dass ein frisch gepresster Orangensaft nicht unbedingt eine gesunde Sache sein muss. Gerade in diesen Säften wurde eine erhöhte Konzentration an Konservierungsmitteln festgestellt, die von der Oberfläche der Schale stammen. Säfte aus vollautomatischen Pressen, in denen die

ganze Frucht verarbeitet wird, sollte man daher besser meiden. – Quelle: [www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)

## Individuelle Hirnkarten

Ein neues, vom Laboratorium für Signalverarbeitung der ETH Lausanne und dem waadtländischen kantonsspital entwickeltes bildmedizinisches System ermöglicht die Lokalisierung von Hirnstrukturen, die mit bisherigen Methoden nur schwer zu unterscheiden waren. Dies ist besonders für die Neurochirurgie von grossem Nutzen, beispielsweise für das gezielte Einsetzen von Elektroden in tiefe Hirnregionen bei der Behandlung der Parkinsonkrankheit.

Die Forscher haben das Projekt in zwei Etappen durchgeführt. Als erstes haben sie – von Gewebeschnitten ausgehend – einen neuen digitalisierten Hirnatlas erstellt. Auf Gewebeschnitten ist es möglich, mit bildmedizinischen Verfahren kaum feststellbare Strukturen zu erkennen.

In einer zweiten Phase wurde dann eine Software entwickelt, mit welcher sich die Tafeln des Atlas für jeden zu untersuchenden Patienten individuell gestalten lassen. Dabei werden die Tafeln mit – beispielsweise mittels der magnetischen Kernresonanz – erstellten Hirnbildern verglichen. Anschliessend werden die Proportionen der verschiedenen auf den Tafeln abgebildeten

Strukturen so verändert, dass diese mit denjenigen des Patienten übereinstimmen. So kann etwa die genaue Lage und Form des Nucleus hypothalamicus erkannt werden. – Quelle: Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung, [www.snf.ch](http://www.snf.ch)

## Halt Gewalt

Lange Zeit galt das Problem der Gewalt in der Familie als Tabuthema. Der Staat mischte sich nur ungern ein, herbeigerufene Polizisten verhielten sich zurückhaltend und auch die Gerichte wandten das geltende Recht sehr restriktiv an. Das anfänglich vom Nationalfonds mitfinanzierte Projekt wird nun





CRÉATEUR D'AUTOMOBILES

**RENAULT** *Trafic*

**Neuer Traffic:** Punkto Sicherheit und Bremsweg ist der Traffic eines der besten Nutzfahrzeuge. So garantieren vier Scheibenbremsen, 16"-Räder und ABS mit elektronischem Bremskraftverteiler einen überaus kurzen Bremsweg von nur 43 Metern (bei Tempo 100 auf trockener Strasse). Doch auch sonst überzeugt der Traffic mit perfekter Sicherheit: Bis zu vier Airbags, 3-Punkt-Sicherheitsgurte mit Gurtkraftbegrenzern und Gurtstraffern belegen, dass Renault bei Nutzfahrzeugen eine Klasse für sich ist. Der neue Traffic Kastenwagen ab Fr. 25 900.- (exkl. MWST). Die ab Anfang 2002 erhältliche Kombiversion ab Fr. 29 000.- (exkl. MWST). Leasing ab Fr. 279.-/Monat\*. Weitere Infos erhalten Sie unter 0800 84 0800 oder [www.renault.ch](http://www.renault.ch)

**BREMSWEG: FÜR EINMAL WERDEN SIE FROH SEIN,  
VON IHRER KONKURRENZ ÜBERHOLT ZU WERDEN.**



\* Beispiel: 48 Monate, 10 000 km/Jahr, exkl. Vollkasko, 20% Anzahlung auf den Nettopreis, Kautions Fr. 3000.-. Angebot gültig bis zum 31.12.2001.



von privater Seite und vom Basler Justizdepartement getragen. Eine in Vereinsform organisierte Gruppe mit Namen «Halt-Gewalt» zeigt problematische Mechanismen auf und sucht zusammen mit entsprechenden Institutionen nach Lösungen. So werden zum Beispiel rechtliche Spielräume gesucht, die zur Bekämpfung häuslicher Gewalt genutzt werden können. Zudem wird auf ein stärkeres Engagement des Staates hin gearbeitet. Als konkrete Lösung gibt es bereits spezielle Schulungen für Polizisten. Und nicht zuletzt werden auch die Opfer über ihre Möglichkeiten bezüglich des straf- und zivilrechtlichen Schutzes aufgeklärt. – Quelle: [www.ch-forschung.ch](http://www.ch-forschung.ch)

## Fitnesskost als Hauptnahrungsmittel?

Gemäss einer Analyse von Frost & Sullivan hat sich der Markt für Fitnessernährung im letzten Jahrzehnt signifikant entwickelt. Was anfangs nur für professionelle Sportler produziert wurde, erfreut sich inzwischen auch bei den Durchschnittskonsumenten zunehmender Beliebtheit. Obwohl weniger Einkommen für Lebensmittel allgemein ausgegeben wird, sind die Ausgaben für Fitnesskost in den USA auf Multimilliarden-Summen angestiegen. – Quelle: [www.food.frost.com](http://www.food.frost.com)

## IT-Fachleute: Mit 50 im Abseits

Gemäss einer Umfrage des Online-Branchendienstes [silicon.de](http://silicon.de) werden ältere Mitarbeiter in IT-Berufen diskriminiert. Die Personalchefs sind fast ausschließlich auf jüngere Mitarbeiter fixiert, obschon qualifizierte Fachkräfte fehlen. Häufig werden ältere Mitarbeiter unattraktiven Jobs ausgesetzt oder ganz aus dem Unternehmen gedrängt. Fast jeder Dritte soll laut dieser Studie schon beobachtet haben, wie auf ihn oder auf Kollegen wegen des Alters

Druck ausgeübt wurde. Ebenso viele hatten schon den Eindruck, dass ihr Alter bei einer Absage eine Rolle gespielt hat. Die Befragung zeigte andererseits jedoch auch, dass Bildung und Weiterbildung die Perspektiven im IT-Berufsleben auch für ältere Fachleute dauerhaft verbessern. Wer flexibel ist, hat auch noch nach dem 50. Geburtstag gute Chancen. Geschätzt werden die graumelierten IT-Experten vor allem wegen ihrer Erfahrung, ihrem Urteilsvermögen sowie ihrer Beratungskompetenz. – Quelle: [www.sili.con.de](http://www.sili.con.de)

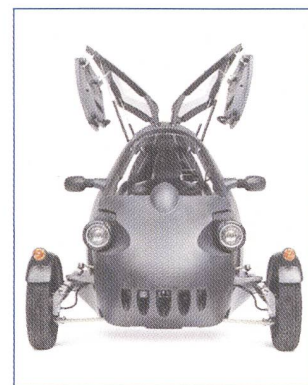
## Ernährungskiosk online

Konsumentinnen und Konsumenten können in den USA, Kanada und UK über sogenannte «Healthnotes»-Kiosks Gesundheits- und Ernährungstipps abrufen. Das General Nutrition Center (GNC) hat bei sich wie auch in Supermärkten und Vitaminshops Kioskterminals aufgestellt, die den Rat Suchenden Zugriff auf eine leicht zu bedienende Datenbank

ermöglichen. An diesen Terminals erfährt man alles über umweltfreundliche und ökologische Ernährung, Diäten, alternative Medizin etc. Ausserdem helfen die Kiosks der Kundenschaft, die Zutaten in Nahrungsmitteln, die sie einkaufen wollen, besser zu verstehen. Hinsichtlich der vielfältigen Allergien, die Experten bereits als «Epidemien des 21. Jahrhunderts» bezeichnen, kommt gerade dieser Informationsmöglichkeit eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu. – Quelle: [www.ercm.de](http://www.ercm.de)

## Elektroflitzer für die City

Viele werden es schon gesehen haben, das neue Elektromobil mit drei Rädern und dem Aussehen einer alten Messerschmitt. Sam, so heisst das Gefährt mit Künstlernamen, besteht aus reinem rezyklierbaren Kunststoff. Im Stadtverkehr verbraucht er nur gerade 5 kWh auf 100 km und lässt sich ohne aufzutanken 50 bis 70 km weit herumfahren.



Sam: das Elektromobil für die City

Platz bietet er für zwei Personen, die sich – wie im Segelflugzeug – hintereinander setzen müssen und damit auch schon den gesamten Stauraum ausfüllen. Immerhin liegt der vollbesetzte Sam noch um satte 0,7 Personen über den im Stadtverkehr mit gerade 1,3 Personen pro Auto doch recht bescheidenen Durchschnitt.

Die Entwicklung des Gefährts wurde im Übrigen über das Programm Energie Schweiz auch mit Steuergeldern gefördert. – Quelle: [www.ch-forschung.ch](http://www.ch-forschung.ch)

## Surfende Litfasssäulen

In Deutschland haben die Unternehmen Consultec und Sauerwein die erste multimediale Litfasssäule in Europa auf den Markt gebracht. Die «Electronic Surround Poster» (ESP) genannte Erfindung bietet 360-Grad-Rundumsicht auf Video-clips, Bilder, Laufbänder und Soundbits mit aktuellen Informationen, Werbebotschaften und Animationen. Im Unterschied zum «guten alten Plakat» werden die Werbebotschaften beim ESP nicht an die Säule geklebt, sondern in Minutenschnelle per Internet übertragen.

Auf beinahe acht Quadratmetern Anzeigefläche lassen sich Videos, Bilder und Laufschriften beliebig kombinieren und per Internet jederzeit ändern. Von einem landesweiten ESP-Zentrum aus werden die angelieferten Werbespots online an die Säulen übermittelt,

wobei jeder Standort bei Bedarf einzeln angesteuert werden kann. Wichtig ist das zum Beispiel für Einkaufszentren mit tagesaktuellen Angeboten. Bei Platzmangel kann die bunte Litfasssäule auch ganz einfach von der Decke hängend montiert werden.

Technisch ist die ESP-Säule ein Ergebnis modernen Erfindergeistes, das sich die Trägheit des menschlichen Auges zunutze macht. Die drei rotierenden LED-Bildschirme, die innerhalb der Säule auf einer Trommel montiert sind, liefern ruhige und

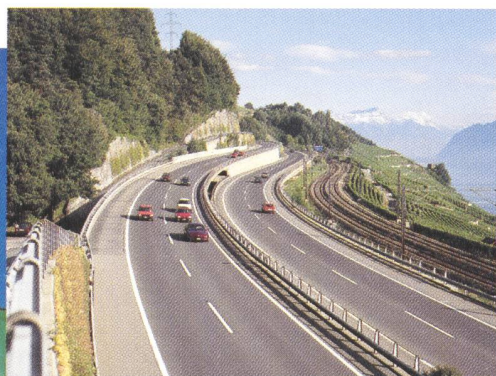
gestochen scharfe Bilder. Diese neue Art von Werbung soll die Besucher und Passanten an viel frequentierten Orten auf magische Weise anziehen. – Quelle: [www.sauerwein.de](http://www.sauerwein.de)



Internet-basierte Litfasssäule «ESP»  
(Bild: Consultec AG)



# Nexans, die Kabel im Alltag



In der Umgebung des Alltags, im persönlichen Leben – Gebäuden, Transport- und Kommunikationsmittel, Gesundheit – und im Geschäftsleben – Telekommunikation, Flugzeugbau, Automobilindustrie:

Die Nexans-Kabel sind omnipräsent. In der Schweiz sind wir die grössten Produzenten und Lieferanten von Energie- und Telekom-Kabel.

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

Nexans

Die Zukunft führt über Nexans

Nexans Schweiz AG, Hauptsitz

2, rue de la Fabrique – CH-2016 Cortaillod – Tel.: +41 (0) 32 843 55 55 – Fax: +41 (0) 32 843 54 43

Werk Cossonay: CH-1305 Cossonay-Gare – Tel.: +41 (0) 21 861 81 11 – Fax: +41 (0) 21 861 87 13

Werk Breitenbach: CH-4226 Breitenbach – Tel.: +41 (0) 61 785 42 10 – Fax: +41 (0) 61 781 22 40