

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 36 (1989)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Rotkreuz-Gesundheitsschieber  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-367787>

### **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:** 03.01.2026

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

# Rotkreuz- Gesundheitsschieber


SRK/Pd. Welche Nährstoffe braucht mein Körper? Wie errechne ich meinen Kalorienbedarf? Wie erreiche ich mein Idealgewicht? Solche Fragen beantwortet der Gesundheitsschieber «Gsund bliibe» des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK).

Mit der Formel «Gewicht durch Grösse im Quadrat», die den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht, lässt sich eine Zahl errechnen, mit deren Hilfe man aufgrund einer Schiebep-Tabelle das Körpergewicht interpretieren kann (Fettsucht, Übergewicht, Untergewicht, Magersucht). Eine besondere Tabelle gibt Auskunft über die Bedeutung des Gewichts bei Kindern.

Der SRK-Gesundheitsschieber enthält ferner eine Nährwert-Tabelle für zahlreiche wichtige Lebensmittel sowie einen Früchte- und Gemüse-Kalender, der saisonbewusstes Essen ermöglicht.

Eine weitere Tabelle gibt an, bei welcher Sportart in welcher Zeit wie viele Kalorien verbraucht werden.

Unter dem Motto «Stress vermindern – gesünder leben» erhält der Leser nützliche Tipps für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Der farbig gestaltete Gesundheitsschieber «Gsund bliibe», mit dem das SRK einen Beitrag an die Volksgesundheit leisten will, kann bestellt werden beim Schweizerischen Roten Kreuz, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern, Telefon 031 66 71 11. 



## Inserentenverzeichnis

Seite

Seite

ACO Zivilschutzmobiliar, 4612 Wangen bei Olten . . . . .	54, 55	L'Octec, 2740 Moutier . . . . .	57
Aksa Würenlos AG, 8116 Würenlos . . . . .	11	Marcmetal SA, 6934 Bioggio . . . . .	114
Andair AG, 8450 Andelfingen . . . . .	71	Marolf Walter AG, 2577 Siselen . . . . .	95
Anliker & Co., 4600 Olten . . . . .	91	Marzohl & Merz AG, 5734 Reinach . . . . .	91
Artlux, 5745 Safenwil . . . . .	33	Maurer Werner, 5620 Zufikon . . . . .	113
Ascom Autophon AG, 4503 Solothurn . . . . .	41	MK Soft AG, 4552 Derendingen . . . . .	91
Aseol AG, 3000 Bern 5 . . . . .	67	Nägeli AG, 8594 Güttingen . . . . .	94
Autier Abri Service, 1258 Perly . . . . .	17	Neukom AG, 8340 Hinwil . . . . .	64, 98
Cartofont AG, 5001 Aarau . . . . .	37	Nufer A. + E. Metallbau, 8302 Kloten . . . . .	93
Domeisen A., 6330 Cham . . . . .	95	Oma AG, 5001 Aarau . . . . .	33
Embru-Werke AG, 8630 Rüti ZH . . . . .	86	Orion AL-KO AG, 8957 Spreitenbach . . . . .	85
Eskimo Textil AG, 8488 Turbenthal . . . . .	17	Planzer Holz AG, 6262 Langnau b. Reiden . . . . .	100
Flubacher Planung, 4460 Gelterkinden . . . . .	4	Prim Marketing AG, 4460 Gelterkinden . . . . .	103
Frewa Handel AG, 8953 Dietikon . . . . .	37	Promeco AG, 5400 Baden . . . . .	2
Gemeinde Neuenhof, 5432 Neuenhof . . . . .	110	Racher & Co. AG, 8025 Zürich . . . . .	67
Gemeindeverwaltung, 3074 Muri bei Bern . . . . .	110	Romay AG, 5727 Oberkulm . . . . .	83
GRD Gruppe für, 3000 Bern 25 . . . . .	110	Roth Kippe AG, 8055 Zürich . . . . .	91
Hegner J. AG, 8854 Galgenen . . . . .	57	Schweizer Ernst AG, 8908 Hedingen . . . . .	87
Helantec AG, 4106 Therwil . . . . .	87	Stöckli A. & J. AG, 8754 Netstal . . . . .	94
Hilti (Schweiz) AG, 8134 Adliswil . . . . .	120	Technokontroll AG, 8049 Zürich . . . . .	91
Inter CB, 3000 Bern 15 . . . . .	11	Texco Swiss, 9438 Lüchingen . . . . .	113
Keller, Schutzraumanlagen, 9444 Diepoldsau . . . . .	73	Ubag Tech AG, 9015 St.Gallen . . . . .	37
Kistag, 6170 Schüpfheim . . . . .	33	Utz Georg AG, 5620 Bremgarten . . . . .	86
Krankenkassen KPT/CPT, 3000 Bern 22 . . . . .	49	Varga AG, 6343 Rotkreuz . . . . .	92
Krüger & Co., 9113 Degersheim . . . . .	7, 9	Weikart AG, 8152 Glattbrugg . . . . .	67
Kull AG, 8003 Zürich . . . . .	57	Würgler & Co. 8910 Affoltern am Albis . . . . .	53