Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile

Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband

Band: 36 (1989)

Heft: 9

Rubrik: Inserentenverzeichnis

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: 19.10.2025

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 Schiebe-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 Tips 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

ACO Zivilschutzmobiliar, 4612 Wangen bei Olten	4, 55 11 71 91 33 41 67
Cartofont AG, 5001 Aarau	37
Domeisen A., 6330 Cham.	95
Embru-Werke AG, 8630 Rüti ZH	86 17
Flubacher Planung, 4460 Gelterkinden	4 37
Gemeinde Neuenhof, 5432 Neuenhof	110 110 110
Hegner J. AG, 8854 Galgenen Helantec AG, 4106 Therwil Hilti (Schweiz) AG, 8134 Adliswil	57 87 120
Inter CB, 3000 Bern 15	11
Keller, Schutzraumanlagen, 9444 Diepoldsau . Kistag, 6170 Schüpfheim . Krankenkassen KPT/CPT, 3000 Bern 22 . Krüger & Co., 9113 Degersheim . Kull AG, 8003 Zürich .	73 33 49 7,9 57

Seite	
L'Octec, 2740 Moutier	
Marcmetal SA, 6934 Bioggio 114 Marolf Walter AG, 2577 Siselen 95 Marzohl & Merz AG, 5734 Reinach 91 Maurer Werner, 5620 Zufikon 113 MK Soft AG, 4552 Derendingen 91	
Nägeli AG, 8594 Güttingen 94 Neukom AG, 8340 Hinwil 64, 98 Nufer A. + E. Metallbau, 8302 Kloten 93	
Oma AG, 5001 Aarau 33 Orion AL-KO AG, 8957 Spreitenbach 85	
Planzer Holz AG, 6262 Langnau b. Reiden100Prim Marketing AG, 4460 Gelterkinden103Promeco AG, 5400 Baden2	
Racher & Co. AG, 8025 Zürich 67 Romay AG, 5727 Oberkulm 83 Roth Kippe AG, 8055 Zürich 91	
Schweizer Ernst AG, 8908 Hedingen 87 Stöckli A. & J. AG, 8754 Netstal 94	
Technokontroll AG, 8049 Zürich91Texco Swiss, 9438 Lüchingen113	
Ubag Tech AG, 9015 St.Gallen 37 Utz Georg AG, 5620 Bremgarten 86	
Varga AG, 6343 Rotkreuz92	
Weikart AG, 8152 Glattbrugg	