

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: 16.01.2026

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 Schiebentabelle 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

Seite

ACO Zivilschutzmobilier, 4612 Wangen bei Olten	54, 55
Aksa Würenlos AG, 8116 Würenlos	11
Andair AG, 8450 Andelfingen	71
Anliker & Co., 4600 Olten	91
Artlux, 5745 Safenwil	33
Ascom Autophon AG, 4503 Solothurn	41
Aseol AG, 3000 Bern 5	67
Autier Abri Service, 1258 Perly	17
Cartofont AG, 5001 Aarau	37
Domeisen A., 6330 Cham	95
Embru-Werke AG, 8630 Rüti ZH	86
Eskimo Textil AG, 8488 Turbenthal	17
Flubacher Planung, 4460 Gelterkinden	4
Frewa Handel AG, 8953 Dietikon	37
Gemeinde Neuenhof, 5432 Neuenhof	110
Gemeindeverwaltung, 3074 Muri bei Bern	110
GRD Gruppe für, 3000 Bern 25	110
Hegner J. AG, 8854 Galgenen	57
Helantec AG, 4106 Therwil	87
Hilti (Schweiz) AG, 8134 Adliswil	120
Inter CB, 3000 Bern 15	11
Keller, Schutzaumanlagen, 9444 Diepoldsau	73
Kistag, 6170 Schüpfheim	33
Krankenkassen KPT/CPT, 3000 Bern 22	49
Krüger & Co., 9113 Degersheim	7, 9
Kull AG, 8003 Zürich	57

Seite

L'Octec, 2740 Moutier	57
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. Reiden	100
Prim Marketing AG, 4460 Gelterkinden	103
Promeco AG, 5400 Baden	2
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 Zürich	91
Texco Swiss, 9438 Lüchingen	113
Ubag Tech AG, 9015 St.Gallen	37
Utz Georg AG, 5620 Bremgarten	86
Varga AG, 6343 Rotkreuz	92
Weikart AG, 8152 Glattbrugg	67
Würgler & Co. 8910 Affoltern am Albis	53