

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 67 (1994)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Umwelt

### **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:** 06.07.2025

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

## Allergiegetestet!

Immer mehr wird einem Thema Beachtung geschenkt, das für viele Brillenträger ein Problem bedeutet: der Allergie gegen Nickel. Als äusserst zähes Metall von grosser Korrosionsbeständigkeit findet Nickel unter anderem auch in der Produktion von Brillenfassungen Anwendung. Nickel ist jedoch hochallergen, so dass es beschichtet werden muss, um keine Hautreaktionen auszulösen. Ist die Beschichtung einer Brillenfassung zu dünn, so bietet diese ungenügenden Schutz gegen Nickelallergien. Die Fassungen der Polaroid-Sonnenbrillen sind mit einem speziell entwickelten Schutzlack behandelt, der Nickelallergien ausschliesst.

## Lieber reich und gesund als arm und krank

FA. Wer einen wohlhabenden, beruflich erfolgreichen Mann heiratet, kann sich nicht nur mehr leisten im Leben, sondern geniesst dieses schöne Leben auch einige Jahre länger. Bei 1017 Paaren wurde untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen dem sozialen Status der Männer und der Lebenserwartung ihrer Ehefrauen besteht. Es zeigte sich, dass Frauen, die in

bessergestellte Gesellschaftschicht geheiratet haben, schlanker sind als jene, die eine weniger gute Partie machten. Das sind natürlich Durchschnittswerte, aber der Trend ist deutlich erkennbar. Offenbar legen Männer der Oberschicht Wert auf schlanke (und schlankgebliebene) Gefährtinnen, während weiter unten auf der sozialen Stufenleiter lebensverkürzendes Übergewicht eher toleriert wird.

## Die zehn Gebote des guten Essens

Namhafte Wissenschaftler und Ernährungspraktiker haben an einer Tagung der Eidgenössischen Ernährungskommission, der Schweizerischen Brotinformation und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung ihre Erkenntnisse und Konsequenzen aus dem Dritten Schweizerischen Ernährungsbericht gezogen. Dabei stellte die Leiterin der Schule für Ernährungsberater/innen in Zürich, Elisabeth Pletscher, folgende Grundsätze für eine gesunde und gute Ernährung auf:

1. Achten Sie auf Ihr Gewicht! Essen Sie weniger und treiben Sie dafür mehr Sport!
2. Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum auf die Hälfte!
3. Essen Sie zweimal pro Woche Fisch!

4. Verwenden Sie abwechslungsweise Distel-, Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim- und Olivenöl für die Zubereitung Ihrer Salatsaucen, die letzten vier auch zum Kochen!

5. Brotwaren aus verschiedenen dunklen und Vollkornmehlen sowie andere Vollkornprodukte, Kartoffeln, Obst, Gemüse sollen zur Deckung des Nahrungsfasernbedarfes, der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in jedem Einkaufskorb vorhanden sein.

6. Kinder, vor allem die Mädchen, sollen regelmässig Milchprodukte konsumieren. Auf diese Weise können sie das spätere Risiko einer Osteoporose vermindern.

7. Schränken Sie Ihren Salzkonsum ein! Legen Sie sich auf Ihrem Balkon einen Kräutergarten an!

8. Verteilen Sie Ihren täglichen Energiebedarf auf fünf kleine Mahlzeiten, denn grosse wandeln sich in Fettpolster um, die sich nur mühsam abspecken lassen!

9. Lernen Sie, ein vollständiges Wochenmenü mit der entsprechenden Einkaufsliste zusammenzustellen! Durch eine saisongerechte Menüplanung können Vitaminmängel vermieden werden. Gleichzeitig sparen Sie Zeit und Geld.

10. Nehmen Sie Rücksicht auf Natur und Umwelt!

## Umwelt

Fünf Millionen Umweltschützer

### Gegen den «Grünen Punkt»

F+G. Alle deutschen Bürgerinitiativen für Umweltschutz und die Verbraucherzentralen mehrerer

Bundesländer sind gegen den «Grünen Punkt». Sie erklärten das Duale System Deutschland (DSD)

für gescheitert und lehnen die vom deutschen Umweltminister Klaus Töpfer vorgeschlagene Novellierung der Verpackungsverordnung ab. Die Verbände fordern ein absolutes Verbot gefährlicher Stoffe wie PVC, ein normiertes Mehr-

wegsystem und eine Verpackungsverordnung, die sich die Vermeidung statt die Rezyklierung zum Ziel setzt.

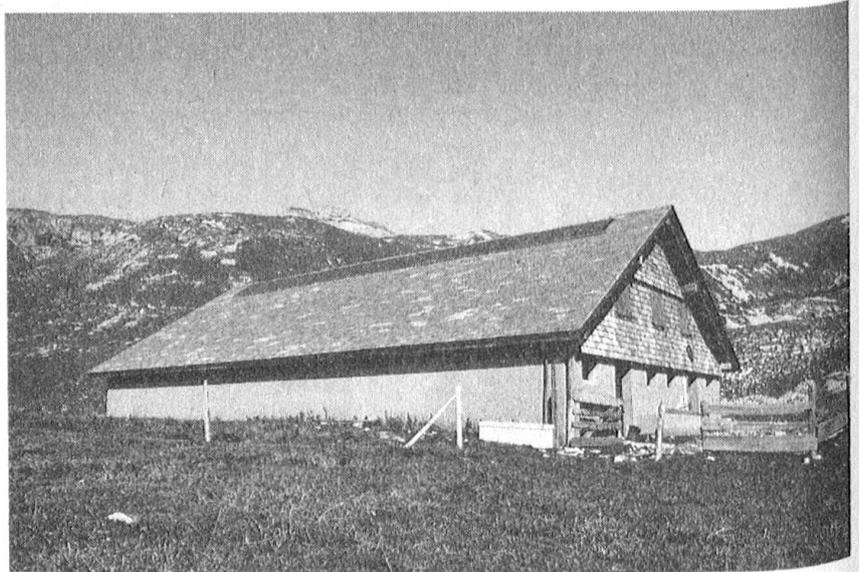
Töpfer wies die Kritik der Umwelt- und Verbraucherverbände zurück

und nannte die Befürchtung, dass die künftig weniger Verpackungen wiederverwertet oder vermieden würden, als nicht haltbar. Die jetzige Novelle soll die bestehende Verpackungsverordnung bloss

leichter vollziehbar machen, ohne ihre Ziele preiszugeben. Schliesslich habe sie die Verpackungsabfälle bereits um 500 000 Tonnen reduziert.

## 10 Jahre Fotovoltaik-Anlage Alp Chlus

pd. Im September 1983 nahmen die CKW auf der Alp Chlus oberhalb Sörenberg ihre erste Fotovoltaik-Anlage in Betrieb. Die Alphütte wird im Sommer rund 6 bis 8 Wochen alpwirtschaftlich genutzt. In den Wintermonaten dient sie dem Schweizerischen Alpenclub als Skihütte. Die Solaranlage belegt auf dem Dach der Alphütte eine Fläche von 14 m<sup>2</sup>. Die maximale Leistung des Solargenerators beträgt 1,4 kW. Ausfälle von Solarpanels, Sturmschäden und Blitzeinschläge beeinträchtigten den Betrieb. Diese Umstände veranlassten die CKW, die Solaranlage Chlus gründlich zu sanieren und auf den neusten Stand der Solartechnik zu bringen. Der Solar-



generator, der Regler, der Wechselrichter und die Batterien wurden ersetzt. Dank der aktiven Hilfe der Mitglieder der SAC-Sektion Entlebuch konnte die Anlage im Herbst dieses Jahres saniert

werden. Die CKW hoffen, dass in den nächsten Jahren die Solaranlage zuverlässig und sicher elektrische Energie für die Alphütte Chlus liefern wird.

Foto: Hans Eggemann

## Blick in den Kochtopf

### Einmal etwas für Verliebte

... und solche, die es geblieben sind!

klu. Der Himmel zeigt sich wolkenlos an diesem Samstagmorgen. Die Luft ist erfüllt vom Duft der Frühlingsblumen. Über Nacht zeigen sich die ersten Blätter aus prallvollen Knospen. Ein wunderbarer Morgen, auch der letzte Langschläfer versucht aus den Federn zu kommen. Wie für viele verliebte Leute, gibt es nichts Schöneres, als gemeinsam Hand in Hand die Schönheiten der Natur

zu bewundern, sich ab und zu etwas Nettes ins Ohr zu flüstern und verliebt in die Augen zu schauen. Dabei spazieren sie auch einmal über den Markt, um sich an dem jungen Frühlingsgemüse zu orientieren, denn Verliebtsein geht bekanntlich auch durch den Magen.

«Was kochen wir heute gemeinsam?», so fragt die verliebte Julia ihren Romeo. Die junge Frau ist

begeistert. Mit seiner Mithilfe wird das ein Festessen für beide und ein wunderschöner gemeinsamer Abend kündigt sich an. Also ein Menü für Verliebte.

Bei einem so grossen und gluschtigen Angebot an Gemüse und Früchten ist es schwierig, sich zu entscheiden. Und so füllt sich der Korb von Julia mit Rüeblen – das Kraut ist so frisch und grün, zu schade um wegzuschneiden –, zartem Spinat und grünen Spargeln und viel Salat. Zum Dessert werden Orangen eingekauft. Auch frische Kräuter dürfen nicht fehlen.