Buchbesprechungen

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **61 (1988)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Jonglieren Sie mit Kalorien!

Eine Diät einhalten, Gewichtskontrollen, Produkte, die wir essen sollten oder vielmehr meiden, sind heute alltägliche Gesprächsthemen geworden, bald häufiger als über das Wetter zu klagen!

«Jonglieren Sie mit Kalorien!» ist ein allgemein verständliches Buch zur praktischen Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse auf dem Gebiet der Gewichtsveränderung.

Die Ernährungsspezialisten sind sich einig, dass jedes Kilo Körpergewicht das Ergebnis einer Nahrungsumsetzung vo 7000 kcal bedeutet.

Diese Veröffentlichung schlägt keine Diät vor, sondern unterbreitet Vorschläge seine Ernährungsgewohnheiten wenn nötig zu verändern, indem man:

- analysiert was man isst
- Fehlerquellen herausfindet
- das verändert, was einem am wenigsten stört.

Bei einer effektiven Diät muss man völlig andere Essgewohnheiten annehmen, was oft zu psychologischen und physiologischen Schwierigkeiten führen kann und ärztlich kontrolliert werden sollte.

Der Autor Jean-Fred Quartier.

Hier aber werden Energiebedarf und Nahrungsaufnahme in Kilokalorien umgesetzt. Jeder Teil von 7000 kcal mehr oder weniger eingenommener Energie im Verhältnis zu unserem Bedarf, resultiert in einer Gewichtsveränderung von einem Kilo nach oben oder unten.

Sein Gewicht halten oder verändern zu können heisst lernen, seine eigene energetische Bilanz zu verwalten. «Jonglieren Sie mit Kalorien!» erlaubt leicht die persönlichen Energiebedürfnisse zu erkennen.

Das Vorgehen ist einfach und sinnvoll:
In einer Viertelstunde kann jedermann seinen individuellen Energiebedarf errechnen, der sich je nach Alter, Geschlecht, Gewicht und körperlicher Betätigung verändert. Der tägliche Bedarf variiert zwischen 1800 und 3200 kcal und das Herausfinden seiner eigenen Zahlen ist äusserst wichtig!

In einer nächsten Etappe lernen wir unsere Essgewohnheiten zu beobachten. Ein sehr interessantes Kapitel, wobei wir eine Anzahl von Gerichten mit kcal angegeben finden, die wir gewohnt sind zu essen. Kalorienangaben findet man auch bei mehr als 500 typisch schweizerischen Rezepten. Diese Angaben gelten für die Endzubereitung und nicht für die einzelnen Zutaten, was die Berechnung ausserordentlich erleichtert.

Beim Zusammenzählen unserer täglichen Nahrungsaufnahmen ist es dann leicht, dieses Resultat mit unserem echten Bedarf zu vergleichen und damit ein Bild unserer Energiebilanz pro Tag zu bekommen. Ideal ist es, sein «Kalorienkonto» auf eine Woche hin zu berechnen. Ein wöchentliches Defizit von 3500 kcal heisst 2 kg Gewicht pro Monat zu verlieren!

Lernen alle diese Zahlen zu manipulieren – mit ihnen zu jonglieren – bedeutet frei seine Ernährungsweise zu wählen, die einem dann auch physiologisch und psychologisch befriedigt.

Jean-Fred Quartier, 173 Seiten, 116 Illustrationen, Mediasystem-Verlag, Montreux. Fr. 28.–.
Direkt beim Herausgeber oder durch den Buchhandel zu beziehen.

Menschenführung im Spiegel von Kriegserfahrungen

Kriegserfahrungen dienen dem Autor als Grundlage seiner Untersuchungen über den militärischen Führer in Krisen und im Kampf. Mit Hilfe vieler Erfahrungsberichte und Untersuchungen über die grossen bewaffneten Auseinandersetzungen der letzten 50 Jahre (Zweiter Weltkrieg, Korea- und Vietnamkrieg, Nahostkonflikte 1967 und 1973, Afghanistan, Falkland und Libanon) werden Führungspersönlichkeit und Führungsverhalten beleuchtet.

Es werden unter anderem Antworten auf folgende Fragen gesucht: Gibt es ideale Führungseigenschaften? Über welche Kenntnisse und welches Können muss ein Führer bis Stufe Bataillonskommandant verfügen? Wie belastbar muss er sein? Wie überwindet er seine normale Angst? Was bedeutet vorbildliches Führerverhalten? Wo wählt er seinen Standort im Gefecht? Warum ist der Ausfall von Führern in der Regel hoch?

Im weiteren werden die Bedeutung der Sprache, der Information, der Sorge um das Wohl der Truppe, des Zwangs, der Kampfgemeinschaft, des Korpsgeistes und der Tradition für die Führung von Soldaten im Krieg behandelt.

Daran schliessen sich die Schlüsse und Erkenntnisse des Verfassers über Auswirkungen auf Führung, Erziehung und Ausbildung in unserer Armee.

Von Dr. iur. Ulrich Zwygart, 192 Seiten, broschiert, Fr. 32.–. Erschienen im Verlag Huber AG, Frauenfeld.

‹RS – Das Handbuch für Rekruten›

40 000 junge Schweizer rücken Jahr für Jahr in die Rekrutenschule ein. Vier Monate in Uniform – ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Die Probleme mit dem starren Dienstbetrieb und der ungewohnten Umgebung bleiben nicht aus. «RS – Das Handbuch für Rekruten» hilft sie lösen und auch vermeiden.

Der neueste Ratgeber aus der Beobachter-Praxis zeichnet die Kontakte nach, die zwischen dem 16- bis 20-jährigen Schweizer und der Armee entstehen, und zeigt, was der Dienstpflichtige in diesen Situationen (oder vorher) zu seinen Gunsten unternehmen kann.

Für die Dienstzeit selbst bringt dieses Buch Hunderte von hilfreichen Tips, die den Dienst erleichtern, die aber auch Rat geben für den Umgang mit den Vorgesetzten und bei familiären, seelischen und finanziellen Sorgen.

Die flüssige Art, in der «RS – Das Handbuch für Rekruten» geschrieben ist, macht es dem Leser leicht, ins Thema einzusteigen. Und die in den Text eingestreuten Illustrationen des bekannten Cartoonisten Hans-Peter Wyss zeigen immer wieder auch die humorvolle Seite des Dienstbetriebes. Dank der Mitarbeit einer Gruppe von Rekruten und Ausbildungsoffizieren ist auch gewährleistet, dass das Buch einen engen Bezug zur heutigen Realität bewahrt.

Der Ratgeber ist in sechs Hauptartikel aufgeteilt: Vor der RS, Die Rekrutenschule, Pflichten und Rechte, Weitermachen, Nach der RS und Rund um die Armee. Im Anhang sind wichtige Adressen, die Truppengattungen mit den Einteilungsfunktionen, eine Liste aller Rekrutenschulen und ein Verzeichnis der persönlichen Ausrüstung aufgeführt. Dank dieser klaren Aufteilung kann der Ratgeber wie ein Handbuch genutzt werden. Denn die einzelnen Hauptkapitel sind wiederum so gegliedert, dass der Leser mit einem Blick den Problemkreis findet, der ihn gerade besonders beschäftigt.

Soll ich eine vordienstliche Ausbildung absolvieren? Was geschieht eigentlich an der Aushebung? Wie schaffe ich es, dass Militär und Beruf oder Studium zeitlich zueinander passen? Was muss ich beim Einrücken in die RS mitnehmen? Welche Rechte stehen mir als Arbeitnehmer zu? Weitermachen oder nicht? Fragen über Fragen – «RS – Das Handbuch für Rekruten» beantwortet sie, einfach, klar und umfassend.

«RS – Das Handbuch für Rekruten»
Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis
Verlagsgesellschaft Beobachter AG,
Buchverlag, Glattbrugg, 1987, Format 14 x 21 cm,
broschiert, 208 Seiten, Fr. 22.80.