

Stress ist vermeidbar

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **60 (1987)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519274>

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.

Einige Zahlen aus der Jahresrechnung 1986 (Fortsetzung)

Ausgaben		Total in Mio Fr. rund	ø pro Sold- bzw. Dienst- tag
Sold (KPN 210, 211)		74	5.60
Verpflegung			
– Geldverpflegung		7,5	–.55
– Naturalverpflegung			
– Selbstsorge (KPN 310 ff, 320 ff)	46		
– Vpf Bezüge durch Nachschub	30,5	76,5	5.75
Unterkunft (KPN 400 ff)		41,6	3.15
Transporte			
– Ausgaben der Trp (KPN 500 ff)	1,8		
– Bahntransporte	32	33,8	2.55
– Betriebsstoffe		55	4.15
Schäden			
– durch Trp bezahlt (KPN 940 ff)	0.3		
– Land- und Sachschäden durch Feldkommissäre bezahlt	6,6	6,9	–.50
Übrige Ausgaben			
– Rechnungswesesn (KPN 100 ff)	1,3		
– Genie-, Sanitäts-, Materialdienst, Bürobedürfnisse (KPN 700 ff, 800 ff)	12,2	13,5	1.--
Total			23,25
Armeetiere			
– Ausgaben der Trp (KPN 600 ff)	0,1		
– Fouragebezüge durch Nachschub	0,4		
– Mietgelder für Lieferantenpferde	1,3	1,8	20,60

Stress ist vermeidbar

Sehr viele Menschen klagen heutzutage über ständigen Stress und Anspannung. Druck und Terminhetze in der Arbeit lassen sie sogar zu Hause keine Ruhe finden. Aber man könnte sein Leben so gestalten, dass Überreizungen vermieden werden.

Die tägliche Arbeit kann man so aufteilen, dass man Wichtiges von Unwichtigem trennt und so in keinen Zeitdruck mehr gerät. Ausserdem sollte man versuchen, einen Ausgleich für sein angespanntes Leben zu finden. Sei es nun ein bestimmtes Hobby, täglich ein geruhsamer

Abendspaziergang oder ablenkende Lektüre. Wer tagsüber viel sitzt, sollte nach Feierabend für ausreichenden körperlichen Ausgleich sorgen. Durch diese Massnahmen können Stress und Überreizung abgebaut werden.

Um sich dagegen in kurzen Pausen richtig zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen, eignen sich am besten bewährte Konzentrationsübungen, wie zum Beispiel autogenes Training, das heute jeder erlernen kann.

(Aus «Schweizer Hausapotheke»)