

Service

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker =
Organo indipendente per logistica = Organ independenta per
logistichers = Organ indépendant pour les logisticiens**

Band (Jahr): **72 (1999)**

Heft 8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

Essen und Diät

Anmerkungen eines Mediziners zur Badesaison.

Wir sind Geschöpfe der Natur, deshalb gelten auch die Naturgesetze für uns. Wer den Körper auf «speichern» programmiert und isst, wird dick. Anders ist es, wenn der Körper auf «Leistung» programmiert ist. Dann nutzt er die Nahrungsenergie, um Kraft für die geforderte Leistung zu liefern. So funktioniert der Körper nach bestimmten Gesetzen, die leider weder in der Schule noch im Leben gelehrt werden.

Jeder weiss, wie er sein Büro organisieren muss, damit es funktioniert. Auch die Lagerhaltung ist kein Problem. Wareneingang, Warenausgang, Lagerbestand. Aber wie ist es mit dem Essen? Was wird gespeichert? Wie, wann und warum legt der Körper Fett-

polster als Speicher für Notzeiten an?

Wenn die Europäer halb so viel von ihrem Körper wüssten wie von der Bilanzbuchhaltung, wären sie in der Lage, ihn zu verstehen und ihm zu helfen. Woher soll der arme Körper nämlich wissen, dass keine Hungerperiode droht, sondern dass jemand nur augenblicklich fasten möchte, um am Abend beim Dinner richtig zuzuschlagen? Wenn der Körper dann das ersehnte Festmahl ausschliesslich dazu nutzt, um die entbehrten Kalorien als Fettreserven anzulegen, sieht es so aus, als ob ein gemeines Schicksal ausgerechnet den Festvorfaster zu einem besonders guten Futterverwerter gemacht hat. Dabei liegt alles nur an einem Missverständnis zwischen ihm und seinem Körper. Man muss eben

miteinander reden. Aber wer kann sich schon erinnern, das letzte Mal mit seinem Körper gesprochen zu haben? Unlustgefühle, Müdigkeit, Abgeschlagenheit sind die Signale, die der Körper senden kann. Aber wer nimmt diese Signale zum Anlass, einmal über die Ernährung nachzudenken?

Unser Körper funktioniert nach festgeschriebenen Gesetzen, wie die Bilanzbuchhaltung. Wenn wir Fehler machen, stimmt der Abschluss nicht. Einige Profis haben das Problem erkannt und erleben mit Freuden, dass sich perfektes Management auch beim Körper auszahlt. Egal, unter welchen Bedingungen: als Schüler, Lehrling, Manager oder Rentner. Es gibt Gesetze, die darüber entscheiden, ob die zugeführte Nahrung zur Vorratshaltung und Fettspeicherung verwendet wird, oder ob die zugeführte Energie gleich wieder ver-

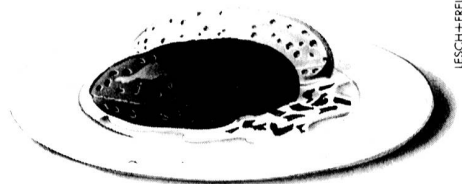
Der Sommer kommt und der Spiegel sagt: Es ist höchste Zeit. Der Bauch muss weg! Aber die sozialen Pflichten! Wer predigt schon Wein und trinkt Wasser? Nur der LVMH-Chef Bernard Arnault.

wertet wird und dadurch fröhlicher, frischer, leistungsbereiter und ausdauernder macht.

Jeder ist schon einmal einem Menschen begegnet, der offenbar essen kann, was er will, und immer schlank und leistungsfähig bleibt. Andere müssen nur ein Kochrezept lesen und schon sind sie wieder ein Kilo schwerer. Warum? Was macht uns fett?

Die Programmierung und das Management

Bei jemandem, der lange hungert, läuft der Organismus auf Sparflamme. Alle zugeführte Nahrungsenergie wird gespeichert, um das Überleben möglichst lange zu gewährleisten. Es versteht sich, dass der Körper



LESCHT+FREI

Die Mousse au chocolat von Carma verleidet nie.

Die Mousse au chocolat von Carma ist bei Dessertkünstlern besonders beliebt, weil sie im Handumdrehen angerichtet ist. Und bei Dessertgenießern, weil sie so herrlich schmeckt. Nämlich genauso luftig-fein wie alle anderen Sorten im Carma Mousses-Angebot. Wo eben aller guten Dinge sechs sind. Carma Mousses gibt es in den Geschmacksrichtungen Zitrone, Erdbeer, dunkle und weisse Schokolade, Mokka, Melone.

Carma

Your Swiss Partner For Sweet Desserts

AUTO SVIZZERO AI MONTANARI

SCHWEIZER BERGHILFE

NEU: TEL. 01/712 60 60

NEU: FAX 01/712 60 50



AGID SVIZZER PER LA MUNTOGNA

AIDE SUISSE AUX MONTAGNARDS

Piles électriques • Condensateurs • Accumulateurs • Redresseurs

Batterien • Kondensatoren • Akkumulatoren • Gleichrichter



1401 Yverdon-les-Bains

dann keinen Wert auf eine Luxusaktivität wie kreatives Denken legt. Selbst wer es wollte, könnte seinen Körper nicht dazu bringen, dieses Prinzip aufzugeben, das sich seit Jahrtausenden bewährt hat. Es gibt genügend Beispiele, die nach vielen vergeblichen Fastenkuren resignierend ihr Spitzengewicht erreicht haben. Die Bedauernswerten sind

fest davon überzeugt, dass bei ihnen noch nichts nützt. Dabei haben sie nur dieses einfache Prinzip unbeachtet gelassen. Als guter Manager organisiert sich der Körper im Hunger optimal auf die bevorstehende anhaltende Notzeit. Jede Nahrung wird konsequent gespeichert. Für die ästhetischen Ziele ist das aber ein glattes Missmanagement. Daher

muss die richtige und wichtige Information für den Körper lauten: Du bekommst deine Nahrung regelmässig und rechtzeitig.

Regel 1: Konsequenz keine Mahlzeit auslassen!

Wer regelmässig das Richtige isst, signalisiert dem Körper, dass er sich keine Sorgen um die

Zukunft machen muss, also gibt er seine Energie gerne für die geforderte Leistung frei. Er erhöht dann auch seinen Grundbedarf an Nahrungsenergie und verstärkt den Aufbau der Muskeln und der Blutzellen sowie die Produktion aller anderen Körpersäfte. Diesen Grundbedarf drosselt er im Hungerzustand. Wer fastet, zwingt den Körper zu



Einweggeschirr

für Festveranstaltungen und Grossanlässe
(Mit Rückgabe-Garantie!)

Wir beraten Sie gerne! Verlangen Sie unsere Gratis-Muster.

E. WEBER & CIE AG
8105 Regensdorf
Telefon 01-870 87 00

E. WEBER & CIE AG
3001 Bern
Telefon 031-350 84 84

BRENNER AG
7270 Davos
Telefon 081-413 56 26

Gewürzassortiment «Truppenhaushalt»


Bestehend aus: Pfeffer, Curry, Paprika, Muskatnuss, Lorbeerblätter, Majoran, Thymian, Nelken, Kümmel, Rosmarin, Worcester-Sauce, Oregano, Salatkräuter, Petersilie

Preise:

Gewürzassortiment Kleinpackung Fr. 42.-
Gewürzassortiment Mittelpackung Fr. 49.-
Gewürzassortiment Grosspackung Fr. 75.-

Aktionen

Champignons de Paris
Dörrbohnen



HANS SCHAFFLÜTZEL
Ey 5 3063 Ittigen / BE

Telefon 079 651 92 65



Wo die Sonne Sie willkommen heisst

Albergo Piazza am See

- Hotel
- Restaurant
- Boulevard-Café
- Pizzeria bei der Schiffstation



Abschalten - Ferien machen - idyllisch wohnen:
direkt am See - Siesta halten an der Piazza
- Romantik erleben - sich freuen an Tessiner Dörfern, Reben und Kastanienwäldern - «echte» Tessiner Wochen geniessen.

Die richtige Art, sich wirklich zu entspannen - dies sollten Sie sich wieder einmal gönnen.

Familie Regli
Tel. 091/791 11 81
Fax 091/791 27 57

Sparmassnahmen, die negative Folgen für die Kreativität des Organismus haben. Dem regelmässig richtig Essenden dankt der Körper mit besserer körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Dann ist die Programmierung richtig, es werden nicht unzweckmässige «stille» Reserven angelegt. Vielmehr ist der Körper bereit, Leistung zu erbringen.

Die Verarbeitung

Mit der Nahrung werden Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate zugeführt. Dies sind die Bausteine, aus denen durch vielfache Prozesse alle organischen Bestandteile des Körpers zusammengesetzt sind. Der Körper kann die Nahrung zur Renovierung der verbrauchten Zellen verwenden, er kann mehr oder weniger Körpersäfte produzieren und er kann geistige und körperliche Leistungen erbringen. Die Prozessierung der Nährstoffe lässt sich in weitem Rahmen beeinflussen. Die Wirkung des Dauerlaufs ist bekannt. Aber wer weiss schon, dass geistige Leistung mehr Kalorien verlangt als körperliche Tätigkeit? Bereits in Ruhe wird ein Drittel des Grundumsatzes für die Funktion des Gehirns verwendet. Der magere Geisteswissenschaftler ist dafür ebenso ein Beispiel wie der stämmige Bauarbeiter.

Ein anderer Aspekt ist die Stressbewältigung. Stresshormone programmieren den Körper zunächst auf «speichern». Wir sollten uns also einmal Gedanken über Stressbewältigung machen. Aber auch auf die Regulation anderer wichtiger Hormone, die über die Verwendung der zugeführten Nahrung entscheiden, kann man über die tägliche Kost Einfluss nehmen. Ein wichtiges Hormon ist das Insulin. Es entscheidet darüber, ob verzehrtes Fett gespeichert wird oder der Energiegewinnung dient und damit munterer macht. Es regelt auch den Appetit und die Einstellung des Zuckerspiegels. Insulin wird über die Art der Nahrung reguliert. Insulin steigt nach einer süssen Nachspeise extrem an, was dazu führt, dass der Körper die süsse und fette Nachspeise mit Hilfe des Insulins gleich in die Fett-polster schiebt. Aber schlimmer

ist noch, dass die Regulation des Insulins langsamer erfolgt als die des Blutzuckers. Wenn die Nachspeise in dem Rettungsring am Bauch abgelagert ist, wirkt das Insulin immer noch und bewirkt einen Abfall des Blutzuckerspiegels. Der wiederum sagt: es ist höchste Zeit, etwas zu essen. Dabei liegt das opulente Mahl gerade erst eine Viertelstunde zurück.

Bei einem schönen fetten Käse zum Abschluss unterbleibt die Hochregulierung des Insulinspiegels. Der Körper signalisiert nicht die Notwendigkeit einer weiteren Nahrungszufuhr. Das Hungergefühl bleibt aus.

Andererseits kann der Stoffwechsel auch nicht alles gleichzeitig erledigen. Hier finden sich unglaubliche Potenziale, um abzunehmen ohne zu hungern. Dick wird man durch angesetztes Fett. Fett macht fett. Aber nur, wenn es gleichzeitig mit Kohlenhydraten gegessen wird. Bei der Verarbeitung der zugeführten Nährstoffe hat der Körper nämlich seine Präferenzen. Zuerst kommt der Alkohol dran, dann die Kohlenhydrate und schliesslich das Eiweiss, während er das in der Nahrung enthaltene Fett lieber speichert. Bei einer Mahlzeit aus guten Kohlenhydraten lagert sich kein Gramm Fett ab. Kohlenhydrate kann der Körper zwar auch in Fett umwandeln, er tut dies aber nur, wenn er mit einem Übermass an schlechten Kohlenhydraten gemästet wird. Schlechte Kohlenhydrate sind unnatürliche Kohlenhydrate, die durch industrielle Fertigungsprozesse aus der natürlichen Kost extrahiert und konzentriert wurden. Etwa der Zucker in den Süssigkeiten. Wie bereits beschrieben, treibt er das Insulin hoch und die folgende Unterzuckerung befiehlt dann wieder: iss doch endlich!

Entscheidungsfindung

Man ist gut beraten zu entscheiden, was man essen will und nicht zuzulassen, etwa vorgesetzt zu bekommen, das dann zu verzehren ist. Die erste Entscheidung gilt der Frage, ob es eine Kohlenhydratmahlzeit oder eine Fettmahlzeit sein soll. Der Trick ist, streng zu trennen: Wird eine Fett-

mahlzeit gewählt, dürfen keine «schlechten» Kohlenhydrate dabei sein. Sonst wird das Fett nicht der Verbrennung zugeführt, sondern gespeichert. Werden Kohlenhydrate bei einer Fettmahlzeit konsequent gemieden, weiss der Körper, dass er jetzt die Möglichkeit hat, das Fett in Energie umzuwandeln und man wird den Tisch gesättigt aber nicht überladen verlassen.

Bei einer Kohlenhydratmahlzeit kann man die guten Kohlenhydrate in Hülle und Fülle geniessen, der Körper nimmt trotzdem ab. Es darf aber kein Fett auf dem Teller erscheinen, das wird sofort gespeichert. Dafür sind aber Gemüse und Vollkornreis oder Kartoffeln à discrétion zu geniessen.

Regel 2: Gute Kohlenhydrate in Hülle und Fülle geniessen

Was sind nun «gute» und «schlechte» Kohlenhydrate? Ganz einfach: alles Natürliche ist gut, das Bearbeitete schlecht. Zucker wurde aus Rüben oder Zuckerrohr hergestellt, ist also schlecht. Honig wurde von den Bienen aus Blüten extrahiert und ist ebenso ungünstig. Weissmehl wurde aus Weizen extrahiert und ist schlecht, ebenso Weissbrot und Kuchen, der aus diesem Mehl hergestellt wurde. Günstiger ist Graubrot, bei welchem dem Korn noch ein Teil seiner wertvollen Hülle belassen wird.

Und der Alkohol ...

Alkohol ist längst nicht so schlecht wie sein Ruf! Schlecht sind nur die «unnatürlichen» Produkte, etwa Schnäpse (konzentrierte Weine), Liköre (Zucker!) und Cocktails. Rotweintrinker haben es gut. Sie können allen «ehrlichen» Weinen zusprechen. Schlecht sind nur Weine, die nachgezuckert oder chaptalisiert werden. Leider ist dies bei vielen Weissweinen der Fall. Deshalb müssen Weissweintrinker besonders aufpassen.

Ein Wort noch zu französischen Essgewohnheiten. Die Franzosen trinken Rotwein und essen fetten Käse, bekommen aber trotzdem keinen Herzinfarkt. Das wurde eine Zeitlang damit erklärt, dass

Rotwein besonders reich an Inhaltsstoffen ist, die als «Antioxidantien» wirken und dadurch die Arteriosklerose verhindern. Tatsächlich sind diese Substanzen im Rotwein in reichem Mass vorhanden. Aber jetzt kommt die gute Nachricht: der Alkohol schützt vor dem Herzinfarkt! Das haben Untersuchungen an biertrinkenden Bayern bewiesen. Bier ist allerdings eine schlechte Option, da es viele schlechte Kohlenhydrate enthält wie der hässliche Bierbauch beweist. Wie mit allem Schönen ist das Masshalten beim Alkohol entscheidend. Ein halber Liter guten Rotweins pro Tag ist erlaubt, besonders gegen das Ende eines guten Essens mit Käse geniessen. Mehr ist von Übel, besonders auf leeren Magen getrunken oder mit Süssigkeiten garniert. Wer rasch abnehmen will, meidet in dieser Zeit unbedingt den Alkohol.

Überwachung

Die Nahrung verlangt Kontrolle, genauso wie der Betrieb und die Leistungen der Mitarbeiter. Es empfiehlt sich eine bewusste Entscheidung für die passende Alternative und ein prüfender Blick auf den Teller. Der Koch verlangt genauso nach Kontrolle wie die Mitarbeiter!

Die fatalen Folgen des Zuckers auf den Insulinspiegel wurden bereits erwähnt. Also Hände weg. Wer dazu nötigt, sich weiter zu mästen, ist kein Freund. Um den Koch zu überzeugen, braucht es Argumente. Zunächst gilt es, den Feind zu erkennen. Die böartigen Insulintreiber verstecken sich in allem, was mit Zucker hergestellt wird. Fast allen Cocktails werden schlechte Kohlenhydrate zugegeben. Wenn unbedingt erforderlich, halte man sich an ein Glas hervorragenden Champagners. Fruchtsäfte enthalten ebenfalls Zucker. Es spricht nichts dagegen, sie zu geniessen, nur nicht im Zusammenhang mit einer Fettmahlzeit. Sobald Fett in der vorgesehenen Mahlzeit ist, kann der Zucker sein böses Spiel beginnen und die Leibesfülle steigt.

Saucen sind ein beliebtes Versteck für weisses Mehl, das fast denselben Effekt hat. Also keine

Sauce, Nudeln oder Kartoffeln zu Braten, Steak oder Fisch. Dafür Salat und Gemüsebeilage. Weiter gilt, auf Desserts zu verzichten und sich statt dessen am Käse zu laben (ohne Brot!). Beim Essen muss man genauso konsequent sein wie im Beruf.

Aus dem Wochenbericht der Bank Julius Bär

PHOTOVINA

An der Huberlistrasse in Stein am Rhein ...

... oder von der Idee, die hier fotografierten Rebenlandschaften mit einer Degustation der edlen einheimischen Weine zu verbinden – also quasi Bilder zum Trinken, auszustellen stammt von Kurt Glarner. Der eingefleischte Hobbyfotograf aber auch Anzeigenverwalter von ARMEE-LOGISTIK wohnt seit fast 20 Jahren an der Huberlistrasse. Durch seine Invalidität ist sie inzwischen zu einem grossen Teil «seine Welt» geworden. Und was er dabei erlebt und gesehen hat, hielt Kurt Glarner in vielen Dutzend Bildern fest.

Vom 3. bis 5. September zeigt er an der ersten Photovina im offenen Zentrum in Stein am Rhein einmalige Aufnahmen vom Frühjahr bis zum Winter. Eindrücklich dokumentiert sind dabei die Auswirkungen der integrierten Produktion (IP) nach deren Verfahren die einheimischen Weine heute ausschliesslich hergestellt werden.

Anlässlich der Photovina sind aber nicht nur seine Bilder zu bewundern, gleichzeitig wird es ein Muss für jeden Besucher sein, die zahlreich angebotenen delikaten Steiner Weine zu geniessen. Kurt Glarner fügt dem hinzu: «Damit ist quasi auch schon ein neues Kapitel über die Rebenlandschaft von Stein am Rhein aufgeschlagen ...»

Die Ausstellung Photovina im offenen Zentrum Stein am Rhein ist geöffnet am Freitag 3. September von 19 bis 21 Uhr; am Samstag 4. September von 14 bis 21 Uhr und am Sonntag 5. September von 14 bis 19 Uhr. Viel Spass!

Neue Bücher auf den Herbst 1999

-r. Der Verlag Huber Frauenfeld präsentiert auf diesen Herbst eine Anzahl neuer Bücher, die das eine oder andere Herz höher schlagen lassen.

*Ohni Wii und Brot
isch d'Liebi tod*

Die langerwartete Neuausgabe des Standardwerkes schweizerdeutscher Sprichwörter kommt demnächst auf den Markt (200 Seiten, gebunden, mit Schutzumschlag, zirka 29.80 Franken, ISBN 3-7193-1194-5). Die Sprichwörter aus Paul Ferdinand Portmanns grosser Sammlung entstammen gedruckten und ungedruckten Quellen und sind in Mundart wiedergegeben. Das Buch stellt die erste grossangelegte Sprichwörterammlung der Schweiz dar, die im Anhang auch alle zugänglichen Quellen vermerkt. Sie ist eine wahre Fundgrube für alle Sprachfreunde.

Was die Walser erzählen ...

Das ganze reichhaltige Erzählgut der Walser, gesammelt in der Schweiz, in Tirol, Vorarlberg, in Liechtenstein und im Piemont, für den heutigen Leser erschlossen durch einen neuen Beitrag von Dr. Max Waibel. Mehr als 200 Sagen und Erzählungen legen Zeugnis ab von einem reichen Schatz an Sitten und Bräuchen, eigenen Lebensformen und einer Sprache, deren Wurzeln zurückreichen in die frühen Tage der Besiedelung von hochalpinen, unwirtlichen Berggegenden oder abgeriegelten Talgründen (rund 300 Seiten, zirka 39.80 Franken, ISBN 3-7193-1195-3, erscheint im September).

*Heute geschlossen,
Mutter verweist*

Mary Sauter, 1934, stammt aus Triboltingen, wo schon ihre Eltern einen Landwirtschaftsbetrieb mit Restaurant führten. Sie ist als Gastgeberin, als engagierte Bewahrerin alten Brauchtums, als umsichtige Geschäftsfrau – und als talentierte Erzählerin vom «Kehlhof» in Ermatingen weit über den Bodenseeraum hinaus bekannt. «Heute geschlossen, Mutter verweist» vermittelt ein

lebendiges Bild des harten aber auch frohen Alltages in einer Welt, die in weiten Teilen der Schweiz noch bis vor kurzem «heil» war, weil sie einfachen, wesentlichen, mindestens aber unbestrittenen Wesen verpflichtet war (rund 150 Seiten und 28 Fotografien, zirka 29.80 Franken, ISBN 3-7193-1193-7).

*Medienarbeit
für soziale Projekte*

Ein neuer Leitfaden für die Praxis von Vereinen, Verbänden, sozialen Institutionen und Non-Profit-Organisationen – von Angela Kreis-Muzzolini nach Erfahrungen als Werberin in der Haushaltprodukte-Branche sowie als PR-Fachfrau in der Bau-, Textil- und Kulturbranche. Sie gründete die PEREX-Communications in Bern. Medienarbeit und Fachjournalismus in den Bereichen Gesundheits- und Bildungswesen bilden heute das Spezialgebiet der viersprachigen Unternehmerin und Mutter von vier Kindern (rund 248 Seiten mit zahlreichen Checklisten und Musterbriefen, rund 58 Franken, ISBN 3-7193-1181-3, September).

Lehrbuch der Vortragstechnik

Die Neuausgabe des erfolgreichen Lehrbuches von Prof. Dr. Rudolf Steiger ermöglicht jedem Leser und jeder Leserin eine zuhörerorientierte Verbesserung der persönlichen Vortragstechnik (rund 200 Seiten, zirka 39.80 Franken, ISBN 3-7193-0764-6, 8. überarbeitete Auflage 1999).

Menschenorientierte Führung

Wer Menschen führt weiss nur zu gut, wie untauglich Regeln und Rezepte sind. Der Leser findet deshalb in diesem Buch praxisnahe Anregungen die für persönliche Ausgestaltung und Verfeinerung Raum lassen. Anregungen sind Denkanstösse und setzen in Bewegung. 11 deutschsprachige und 3 fremdsprachige Auflagen in weniger als 10 Jahren zeigen, welches Potenzial dieses Buch von Prof. Dr. Rudolf Steiger von Auflage zu Auflage hat. Das Vorwort stammt von

Bundesrat Kaspar Villiger (160 Seiten, 39.80 Franken, ISBN 3-7193-1040-X).

Thurgauer Jahrbuch 2000

Das Thurgauer Jahrbuch 2000 mit der vierfach erneuerten Zahl in seinem Titel erscheint zum 75. Mal. Auch zur Jahrtausendwende soll es ein Spiegel der Heimat sein, will es Menschen miteinander ins Gespräch bringen. Hans Ruedi Fischer, Wildhaus, zeichnet als Herausgeber (248 Seiten reich illustriert mit farbigen und schwarzweissen Abbildungen, 39.80 Franken, ISBN 3-7193-1197-X, Oktober).

Schweizer Armee 2000

Das neue Taschenbuch «Armee 2000» ist das einzige umfassende Nachschlagewerk über Aufbau, Organisation, Ausrüstung, Ausbildung, Bewaffnung und Einsatz der Schweizer Armee, das konzise und unterstützt durch Abbildungen, Grafiken und Tabellen eine Übersicht über Facts and Figures der Schweizer Armee bietet (Herausgeber Josef Inauen, 600 Seiten, 32 Franken, November 1999).

Patrouille Suisse Magazin 1999

Das neue Jahresmagazin stellt erstmals nicht nur die Geschichte der Schweizer Kunstflugstaffel vor, sondern gibt auch den Freunden der Royal Airforce mit ihren legendären «Red Arrows» breiten Raum. Streiflichter beleuchten die Zeit als «Hunter»- und «Mirage»-Flugzeuge die Schweiz an internationalen Meetings vertreten. Attraktive Bilder, ein Poster zum Herausnehmen und historisches Bildmaterial sowie die ausführliche Vorstellung aller Staffel-Mitglieder machen das Patrouille Suisse Magazin zu einem attraktiven Begleiter durch das aviatische Jahr. Herausgegeben von der Schweizer Luftwaffe, 64 Seiten durchgehend vierfarbig illustriert, 10 Fr., ISBN 3-7193-1189-9.

**Der Mensch bringt sein
Haar täglich in Ordnung.
Warum nicht auch
sein Herz?**

Chinesisches Sprichwort

