

Rotkreuz-Gesundheitsschieber

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile**

Band (Jahr): **36 (1989)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-367787>

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.

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 Schiebep-Tabelle 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 Tipps 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

Seite

ACO Zivilschutzmobiliar, 4612 Wangen bei Olten	54, 55	L'Octec, 2740 Moutier	57
Aksa Würenlos AG, 8116 Würenlos	11	Marcmetal SA, 6934 Bioggio	114
Andair AG, 8450 Andelfingen	71	Marolf Walter AG, 2577 Siselen	95
Anliker & Co., 4600 Olten	91	Marzohl & Merz AG, 5734 Reinach	91
Artlux, 5745 Safenwil	33	Maurer Werner, 5620 Zufikon	113
Ascom Autophon AG, 4503 Solothurn	41	MK Soft AG, 4552 Derendingen	91
Aseol AG, 3000 Bern 5	67	Nägeli AG, 8594 Güttingen	94
Autier Abri Service, 1258 Perly	17	Neukom AG, 8340 Hinwil	64, 98
Cartofont AG, 5001 Aarau	37	Nufer A. + E. Metallbau, 8302 Kloten	93
Domeisen A., 6330 Cham	95	Oma AG, 5001 Aarau	33
Embru-Werke AG, 8630 Rüti ZH	86	Orion AL-KO AG, 8957 Spreitenbach	85
Eskimo Textil AG, 8488 Turbenthal	17	Planzer Holz AG, 6262 Langnau b. Reiden	100
Flubacher Planung, 4460 Gelterkinden	4	Prim Marketing AG, 4460 Gelterkinden	103
Frewa Handel AG, 8953 Dietikon	37	Promeco AG, 5400 Baden	2
Gemeinde Neuenhof, 5432 Neuenhof	110	Racher & Co. AG, 8025 Zürich	67
Gemeindeverwaltung, 3074 Muri bei Bern	110	Romay AG, 5727 Oberkulm	83
GRD Gruppe für, 3000 Bern 25	110	Roth Kippe AG, 8055 Zürich	91
Hegner J. AG, 8854 Galgenen	57	Schweizer Ernst AG, 8908 Hedingen	87
Helantec AG, 4106 Therwil	87	Stöckli A. & J. AG, 8754 Netstal	94
Hilti (Schweiz) AG, 8134 Adliswil	120	Technokontroll AG, 8049 Zürich	91
Inter CB, 3000 Bern 15	11	Texco Swiss, 9438 Lüchingen	113
Keller, Schutzraumanlagen, 9444 Diepoldsau	73	Ubag Tech AG, 9015 St.Gallen	37
Kistag, 6170 Schüpfheim	33	Utz Georg AG, 5620 Bremgarten	86
Krankenkassen KPT/CPT, 3000 Bern 22	49	Varga AG, 6343 Rotkreuz	92
Krüger & Co., 9113 Degersheim	7, 9	Weikart AG, 8152 Glattbrugg	67
Kull AG, 8003 Zürich	57	Würgler & Co. 8910 Affoltern am Albis	53