

## BLEIFREIES BENZIN?

Verschiedene Anfragen von unseren Mitangestellten wegen bleifreiem Benzin veranlassen uns, folgendes mitzuteilen.

In der Schweiz werden Katalysatorenautos nur langsam gekauft, da noch eine grosse Unsicherheit herrscht. In unserer Firma ist deshalb vorläufig kein bleifreies Benzin erhältlich. Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn der Anteil von bleifreiem Benzin steigt, werden wir einen der beiden Tanks (Haus 10 oder 30) umstellen. Die Benzinkarten können dann zumal im Personalbüro umgetauscht werden. Selbstverständlich werden wir unsere Mitangestellten rechtzeitig über die Umstellung informieren.

Hans-Ulrich Wanzenried

## RICHTIGE ERNAEHRUNG

Wir werden immer wieder angefragt, wieviele Kalorien bzw. Joules die Backwaren, die Brötli, die Menus usw. haben. Um unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Rechnung zu erleichtern und weitere Informationen über richtige Ernährung zu geben, haben wir beschlossen, eine Artikelreihe über diese Themen erscheinen zu lassen.

Wir beginnen mit Ernährungslehre, Aufbaustoffen, Verhalten beim Essen und schliessen mit einer ausführlichen Kalorien/Joule-Tabelle. Als Grundlage diente uns das Büchlein "Richtig essen - aber wie?" von Marianne Kaltenbach, herausgegeben vom Migros-Genossenschaftsbund. Wir hoffen, mit dieser Reihe einige Denkanstösse vermitteln zu können, denn eine richtige Ernährung ist ein Garant für Gesundheit und Wohlbefinden.

Peter Angst, Küchenchef

## Vorwort

Einer der wichtigsten Faktoren, der in seiner Bedeutung für die Gesundheit des Menschen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann, ist die Ernährung. Sie liefert die Energie für die Lebensvorgänge und die Baustoffe für den Aufbau und steten Umbau des Körpers. Ihre richtige Zusammensetzung ist entscheidend für die Funktion und das Zusammenspiel der Lebensvorgänge.

Eine richtige oder falsche Ernährungsweise beeinflusst unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Eine entscheidende Rolle spielt dabei nicht nur die Quantität, sondern auch die qualitative Zusammensetzung der Kost und nicht zuletzt die richtige Aufteilung der Nahrung über den ganzen Tag.

Es mag auch in unserem Land zutreffen, was der griechische Arzt Hippokrates schon vor zweitausend Jahren gesagt haben soll: "Tausend essen sich zu Tod", ehe einer stirbt an Hungersnot." Damals hat diese Beobachtung den wenigen Wohlhabenden gegolten, heute trifft sie mindestens bei einem Drittel unserer erwachsenen Bevölkerung zu. Die Konsequenzen der falschen Ernährung sind uns allen bestens bekannt: Herz- und Kreislaufkrankheiten, Stoffwechselstörungen, insbesondere die Zuckerkrankheit und Gicht, Uebergewicht, Zahnkaries, um nur die wichtigsten sog. Zivilisationskrankheiten zu nennen. Heute werden in der Schweiz für die Behandlung von ernährungsabhängigen Krankheiten im Jahr rund vier Milliarden Franken ausgegeben. Das sind 30% der Gesamtausgaben unseres Gesundheitswesens. Es wäre sicher falsch, Askese zu predigen, im Gegenteil, wir müssen auf die Gaumenfreuden nicht verzichten. Essen ist ein Teil der Lebensfreude, und ohne Freude gibt es auch keine Gesundheit. Unsere Ernährung sollte nicht ein Risikofaktor; sondern ein Gesundheitsfaktor werden.

## A. GESUNDE ERNAEHRUNG

Was Sie darüber wissen sollten:

### 1. Sie essen Nahrungsmittel und verwerten Nährstoffe

Die Anforderungen, die an die Nahrung gestellt werden, sind ausserordentlich unterschiedlich, je nach Grösse, Geschlecht und Alter des Menschen, Art der Arbeit und der Lebensgewohnheiten. Zusätzlich spielen Umwelteinflüsse eine wichtige Rolle. Geographische Lage und Klima, Weltanschauung und Brauchtum, wirtschaftliche Bedingungen sowie der technische Entwicklungsstand bewirken, dass die Ernährungsgewohnheiten und -möglichkeiten von Land zu Land sehr unterschiedlich sind. Aufgabe der Ernährung ist, die energetischen und stofflichen Bedürfnisse des Organismus zu decken. Die in unserer Nahrung enthaltenen Nährstoffe lassen sich ihrer Funktion nach in drei Gruppen teilen, nämlich in Baustoffe, Schutzstoffe und Betriebsstoffe. Alle drei Gruppen müssen in unserer Nahrung im richtigen Verhältnis erhalten sein. Darüber hinaus hat die Ernährung eine hohe Bedeutung. Es ist eine alte Erfahrung, dass Essen mehr ist als nur bloss eine Nahrungsaufnahme. Darauf weist die Entwicklung der Esskultur und der Tischsitten schon in den Frühzeiten der Menschengeschichte hin. Der Tisch wird zu einem Ort der Begegnung und der Kommunikation. Daneben hat die Esskultur noch eine andere Wirkung: Sie sorgt dafür, dass für die Nahrungsaufnahme eine entsprechende Zeitspanne zur Verfügung steht und dass ausserdem eine Reihenfolge der Gänge bei der Mahlzeit eingehalten wird, die auf die physiologischen Gesetze der Verdauung Rücksicht nimmt. Sauberes und appetitliches Anrichten der Speisen ist wichtig, wobei u.a. auch die Abstimmung von Farben der verschiedenen Bestandteile eines Gerichtes wichtig sein kann. Wenn das Sprichwort lautet: "Der Mensch isst mit den Augen", so bezieht sich das jedoch nicht nur vor allem auf die Präsentation der Gerichte, sondern es hat auch seine Gültigkeit für einen schön gedeckten Tisch. Diese scheinbar unwesentlichen Kleinigkeiten machen es aus, dass der Esstisch zu einem Ort der Erholung und Entspannung werden kann.

## 2. Die Bestandteile der Nahrung, ihr Vorkommen und ihre Aufgaben

### Eiweiss

Eiweiss (Protein) ist der wichtigste Stoff für Ihren Körper. Es enthält sogenannte Aminosäuren, die Ihr Körper mit der Nahrung aufnehmen muss. Eiweiss wird unter anderem für den Zellenaufbau, zur Produktion von Hormonen und Abwehrstoffen benötigt. Ein Gramm Eiweiss liefert 4 kcal/-17 kJ.\* Man unterscheidet pflanzliches und tierisches Eiweiss. Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln enthalten pflanzliches Eiweiss. Tierische Eiweissquellen sind Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.

Wie wertvoll ein eiweisshaltiges Nahrungsmittel für Ihren Körper ist, hängt von der Menge und dem Verhältnis der enthaltenen Aminosäuren ab. Der Massstab für diese Beurteilung heisst "biologische Wertigkeit". Durch die Kombination von zwei bis drei eiweisshaltigen Nahrungsmitteln erhalten Sie eine hohe biologische Wertigkeit, so zum Beispiel mit Milch, Kartoffeln und Eiern oder Vollkornprodukten, Früchten und Milch oder Kartoffeln, Käse oder Quark oder Hülsenfrüchten und Getreide oder Vollkornprodukten und Gemüse.

\* kcal = Kalorie  
kJ = Joule

### Fett

Fett ist der energiereichste Nährstoff. Ein Gramm enthält 9 kcal/-39 kJ, also doppelt so viel wie ein Gramm Eiweiss oder Kohlenhydrate. Neben der Funktion als Energiespender ist Fett auch Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Es enthält ausserdem die für Ihren Körper unentbehrlichen (essentiellen), mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Auch bei dieser Nährstoffgruppe unterscheidet man nach pflanzlicher und tierischer Herkunft. Tierische Fette enthalten vorwiegend gesättigte Fettsäuren. Pflanzliche Fette, mit Ausnahme von Kokos- und Palmkernfett, liefern Ihnen vorwiegend essentielle Fettsäuren. Ein nicht zu unterschätzender Fettlieferant sind die versteckten Fette, die Sie in fettem Fleisch, Wurstwaren, vollfetten Milchprodukten, Backwaren und verschiedenen Süssigkeiten finden.

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrat ist der Oberbegriff für alle in der Natur vorkommenden Zuckerarten, zu denen beispielsweise Rohr- und Rübenzucker, Milchezucker, aber auch Stärke gehören. Pro Gramm enthalten sie 4 kcal/17 kJ. Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohr- und Rübenzucker werden vom Körper rasch aufgenommen und sind somit kurzfristige Energiespender. Anders verhält es sich mit der Stärke, einem Bestandteil von Getreide, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Gemüse. Sie muss zuerst im Körper abgebaut werden. Die erwähnten Nahrungsmittel enthalten zudem Ballaststoffe, die ebenfalls eine langfristige Sättigung bewirken, sowie Mineralstoffe und Vitamine.

### Mineralstoffe und Spurenelemente

Zu dieser Gruppe gehören Stoffe, die Sie Ihrem Körper regelmässig zuführen müssen! Mineralstoffe und Spurenelemente gehören zu den Bausteinen des Körpers und sind Bestandteile von Stoffen, welche die Körperfunktionen steuern. Sie kommen in den meisten Nahrungsmitteln, allerdings in höchst unterschiedlichen Mengen, vor. Allgemein bekannt sind Kalium, Natrium, Phosphor und Magnesium. Sie benötigen aber auch geringe Mengen, zum Teil nur Spuren von Mangan, Kobalt, Jod, Zink, Fluor, Kupfer und vielen anderen Stoffen.

Kalzium und Phosphor dienen dem Aufbau von Knochen und Zähnen. Ausserdem hilft Kalzium mit bei der Reizübertragung durch die Nerven und bildet einen wichtigen Faktor bei der Blutgerinnung. Phosphor nimmt eine Schlüsselstellung ein im Stoffwechsel. Fluor ist ein Stoff, der eine allgemeine funktionsfördernde Wirkung besitzt. Es härtet den Zahnschmelz und hat so eine karieshemmende Wirkung. Auch Natrium, das Sie vor allem als Kochsalz zu sich nehmen, hat wichtige Aufgaben zu erfüllen: Unter anderem hält es das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht und spielt eine Rolle bei der Regulation des Wasserhaushaltes. Die Natriumaufnahme ist aber allgemein zu hoch, was für die Gesundheit nachteilige Folgen haben kann. Die Aufnahme übersteigt den eigentlichen Bedarf ungefähr um das Vierfache!

## NEUEINTRITTE PER SEPTEMBER 1985

### Willi Studer AG Regensdorf

Meree Bandith	Löterin/Bestückerin
Anna Barborak	Löterin/Bestückerin
René Bruggmann	Operator
Gabriela Bühler	Löterin/Bestückerin
Mauro Calzolari	Mech. Kontrolleur
Fabrizio Cerfoglio	Prüffeld-Techniker
Nacit Dileme	Laborant
Erika Egli	Löterin/Bestückerin
Felix Koller	Offsetmonteur/Kopist
Yvonne Leuthold	Löterin/Bestückerin
Andre Leutwiler	Laborant
Luigi Luchena	Lagerist (Chauffeur)
Massimo Muggli	Entwicklungsing. HTL
Armando Polcino	Prüffeld-Techniker
Salvatore Randazzo	Monteur
Santiago Rodriguez	Mechanik-Mitarbeiter
Chalnay Rüegg	Löterin/Bestückerin
Salvatore Sicurella	Mechaniker/Monteur
Pavlos Sideridis	Lagerist
Werner Sturzenegger	Prüffeld-Techniker
Charles Widmer	Prüffeld-Techniker
Claudio Zanolì	Mitarbeiter Qualitätssicherung (Uebertritt von ELA)

### Willi Studer AG Mollis

Marianne Bey	Raumpflegerin
Giuseppe Coviello	Lagerist
Maria de Fatima Folgado	Löterin/Bestückerin
Bernadette Giezendanner	Löterin/Bestückerin
Martha Ilgenmann	Monteurin
Magdalena Schiesser	Löterin/Bestückerin

### Revox ELA AG

René Kobi	Service-Techniker
Eugen Rameì	Service-Techniker
Monika Wyrtsch	Telefonistin

### Studer International AG

Simon Egli	Produktbetreuer
------------	-----------------

## PERSONALNACHRICHTEN

Bei der STI ist Peter Wunderlin in den Ehestand getreten. Auch Vincenzo Giancola meldet seine Hochzeit.

Unsere besten Wünsche begleiten die frischvermählten Ehepaare in die Zukunft.

Herr Charles Egli von der WST meldet die Geburt einer Tochter Simone. Wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute.

## OFFENE STELLEN

### Revox ELA AG

Service-Techniker  
Sekretärin bilingue d/f

### Willi Studer AG Regensdorf

Entwicklungsingenieure ETH und HTL  
Elektronik-Laboranten  
Prüffeld-Techniker  
Décolleteur  
Löterinnen/Bestückerinnen

### Willi Studer AG Mollis

AVOR-Sachbearbeiter  
Löterinnen/Bestückerinnen

### Studer International AG

Verkaufs-Sachbearbeiter