

## FERA 85

Es steht wohl ausser Frage, dass wir mit dieser jährlichen Messe ein Instrument in Händen halten, um unsere Aktualität am Markt zu messen und zu testen.

Unsere "Sensoren" ermittelten an der FERA 85 eine durchwegs positive Einstellung zu unseren Produkten. Nach zukünftigen Neuheiten wurde für einmal nur wenig oder zaghaft gefragt, denn jedermann weiss um die Langlebigkeit der REVOX-Geräte. Zudem sind unsere Mitangestellten hier und dort etwas verantwortungsbewusster geworden und behalten ihr Wissen, wie es sein sollte, vermehrt für sich.

An dieser Stelle möchte ich allen Mitangestellten vor und hinter den Kulissen für ihren Einsatz herzlich danken. Sie haben alle zum guten Gelingen der FERA 85 beigetragen. Ebenfalls ein Dankeschön an alle "Daheimgebliebenen". Sie mussten ja die täglich anfallenden Aufgaben für "jene an der Front" mit übernehmen.

Jürg Hippele

## RICHTIGE ERNAHRUNG (Fortsetzung)

### Vitamine

Vitamine sind ebenfalls lebensnotwendige Stoffe, die in vielen Nahrungsmitteln enthalten sind. Sie sind für eine ganze Reihe von Vorgängen im Körper unentbehrlich. Bei ungenügender Zufuhr oder gestörter Aufnahme kann es zu Vitaminmangelkrankheiten kommen, die sich, je nach Vitamin, verschieden äussern können. Bei Kindern zeigt sich ein Vitaminmangel generell durch Wachstumsstörungen. Neben den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K gibt es noch die Gruppe der wasserlöslichen Vitamine: Dazu gehören Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin, Folsäure, Pantothenäure, Vitamin C und Biotin. Der Bedarf an einzelnen Vitaminen ist unterschiedlich und hängt unter anderem vom Alter, vom Geschlecht und von der Tätigkeit ab. Er wird aber auch von anderen Faktoren wie Schwangerschaft, Krankheit, Rauchen oder Medikamenteneinnahme beeinflusst.

### Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Bestandteile von Zellwänden und Bindegewebe von Pflanzen. Sie passieren den Darm unverdaut und sind für den Körper nicht als Energie verwertbar. Trotzdem haben sie äusserst wichtige Aufgaben: Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, beeinflussen die Blutfette günstig und dienen der Vorbeugung verschiedener Zivilisationskrankheiten, wie beispielsweise Verstopfung, Arteriosklerose, Ubergewicht, Zuckerkrankheit und Gallensteine. Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse vorhanden. Während die im Getreide enthaltenen Ballaststoffe eine regelmässige Verdauung bewirken, tragen diejenigen im Obst dazu bei, einen erhöhten Blutfettspiegel zu senken.

### Ballaststoffreiche Nahrungsmittel

Lebensmittel	Gehalt in Gramm pro 100 g
Ruchbrot	3
Vollkornbrot (Total-4-Brot, Bircherbrot, Grahambrot, Sonnenblumenkernbrot)	6-7
Leinsamen- und Kernbrot	8
Kleiebrot	10
Weizenkleie	40-50
Haferflocken	6
Birchermüesli-mischung Reddyfit	5
Vollreis	4
Vollkornteigwaren	5
Früchte, frisch	1-4
Weinbeeren, getrocknet	4
Feigen, getrocknet	8
Datteln, getrocknet	7
Nüsse	5-10
Gemüse, Salat, Pilze	1-5
Kartoffeln	2,5
Erbsen, Bohnen, Linsen, getrocknet	10-20

### Wasser

65 bis 70 Prozent Ihres Körpers bestehen aus Wasser. Wasser liefert Ihnen keine Energie, ist aber der wichtigste Stoff, auf den Sie im Notfall nur wenige Tage verzichten können. Wasser wird benötigt für verschiedene Stoffwechselfvorgänge. Es spielt eine wichtige Rolle als Transportmittel für alle wasserlöslichen Stoffe wie Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spuren-

elemente, aber auch für Abbauprodukte des Stoffwechsels, die mit dem Urin ausgeschieden werden. Eine andere bedeutende Aufgabe des Wassers besteht in der Wärmeregulation: Durch intensives Schwitzen verlieren Sie nicht nur Wasser, sondern geben auch Wärme ab, so dass Ihre Körpertemperatur auch an heissen Tagen konstant bleibt.

Ihr Organismus braucht bei geringer körperlicher Aktivität rund drei Liter Flüssigkeit pro Tag. Etwa die Hälfte wird durch feste Nahrung zugeführt. Sie sollten also täglich etwa eineinhalb Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

### 3. Die Bedeutung der wichtigsten Nahrungsmittelgruppen

#### Milch und Milchprodukte

Milch ist ein unentbehrliches Nahrungsmittel für den Aufbau, die Leistung und den Schutz Ihres Körpers. Das Milcheiweiss ist hochwertig und enthält alle essentiellen Aminosäuren in optimalem Verhältnis. Neben leichtverdaulichem Fett und Kohlenhydraten enthalten Milch und Milchprodukte die fettlöslichen Vitamine A, D und E sowie wasserlösliche Vitamine der B-Gruppe. An wichtigen Mineralstoffen liefert Ihnen die Milch insbesondere Kalzium und Phosphor. Ihr Kalziumbedarf lässt sich ausschliesslich durch den regelmässigen Genuss von Milch und Milchprodukten decken. Sie liefern Ihnen gleichzeitig die Spurenelemente Mangan, Jod, Kobalt, Zink und Kupfer.

#### Fleisch, Fisch und Eier

Neben dem Ei- und Milcheiweiss besitzt das Fleischprotein die höchste biologische Wertigkeit. Fleisch liefert Ihrem Körper Phosphor und Eisen. Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln wird besser aufgenommen als jenes aus pflanzlichen. Auch viele Vitamine der B-Gruppe sind im Fleisch enthalten. Da Fleischfett vorwiegend gesättigte Fettsäuren enthält, sollten Sie magere Fleischsorten und magere Wurstwaren bevorzugen. Eine gute und preisgünstige Eiweissquelle sind beispielsweise Geflügel, Truthahn, Kaninchen, Leber und Kutteln. Wegen seines hohen Proteingehaltes und seines Vitamin- und Mineralstoffreichtums sollten Sie dem Fisch einen wichtigen Platz in Ihrem Speise-

plan einräumen. Auch Fische sind äusserst preiswert. Das Ei ist reich an Nährstoffen. Das Eiprotein ist der wertvollste Eiweissstoff. Von Bedeutung für Ihren Körper sind ausserdem die im Eigelb enthaltenen Spurenelemente Eisen, Kupfer und Mangan sowie die Vitamine A, D, B<sub>12</sub> und Folsäure. Eigelb ist allerdings sehr cholesterinreich.

**Fette und Öle**

Mit einer in der Schweiz festgestellten durchschnittlichen Aufnahme von 140 Gramm Fett und Öl pro Tag nehmen Sie das Doppelte der empfohlenen Menge zu sich! Versuchen Sie, Ihren Fettkonsum einzuschränken. Reduzieren Sie den Fettanteil Ihrer Nahrung zugunsten stärkehaltiger Nahrungsmittel. Kaufen Sie fettarme Nahrungsmittel und bevorzugen Sie fettfreie und fettarme Zubereitungsarten.

## TERMINKALENDER 1986

In dieser Ausgabe möchten wir - einem vielseitigen Wunsch unserer Mitangestellten entsprechend - rechtzeitig den Terminkalender 1986 veröffentlichen, damit sowohl geschäftliche als auch private Termine und vor allem die Ferien frühzeitig geplant werden können.

Wir weisen bei dieser Gelegenheit jetzt schon darauf hin, dass die Betriebsferien vom 21.7.-1.8.1986 grundsätzlich wieder für alle Mitangestellten der WST obligatorisch sind. Begründete Ausnahmen müssen rechtzeitig bei der Geschäftsleitung beantragt werden.

Mit dieser Massnahme haben wir die Möglichkeit, die Unterhalts- und Renovationsarbeiten an unseren Infrastrukturanlagen (Gebäude, Parkhaus, usw.) wie in früheren Jahren während den Betriebsferien ohne Störung des Betriebsablaufes durchzuführen.

Zudem haben alle Mitangestellten mit unserer grosszügigen Ferienregelung die Möglichkeit, 1986 ausserhalb der Betriebsferien weitere 3 Wochen Ferien weitgehend nach eigener Wahl zu beziehen.

Die Terminkalender der Firmen ELA und STI weichen etwas von der WST ab und werden später an den Anschlagbrettern angebracht.

## NEUEINTRITTE PER OKTOBER 1985

### Willi Studer AG Regensdorf

Hacer Köz	Monteurin
Jürg Brennwald	Prüffeld-Techniker
Raffaele De Luca	Prüfer
Maria Dontsis	Löterin/Bestückerin
Raoul Grand	Prüffeld-Techniker
Edward Krajewski	Prüffeld-Techniker
Concetta Marchese	Raupflegerin
Marlene Niggli	Löterin/Bestückerin
Biagio Ruggiero	Monteur

### Willi Studer AG Mollis

Jeannine Bovard	Löterin/Bestückerin
Margrith Eisenbart	Monteurin
Ursula Eugster	Löterin/Bestückerin
Brigitte Küng	Löterin/Bestückerin
Andrea Müller	Löterin/Bestückerin
Dragan Nenadovic	Monteur
Maria Nussdorfer	Löterin/Bestückerin
Fabienne Ody	Löterin/Bestückerin
Ruth Oswald	Monteurin
Monique Rapin	Löterin/Bestückerin
Céline Reichensperger	Löterin/Bestückerin
Robert Wülser	Laborant Messgerätebau

### Studer International AG

Herbert Jurt	Service-Techniker (Uebertritt von WST)
--------------	---

## OFFENE STELLEN

### Revox ELA AG

Service-Techniker  
Sekretärin bilingue d/f

### Willi Studer AG Regensdorf

Entwicklungsingenieure ETH und HTL  
Elektronik-Laboranten  
Disponent PPS  
Prüffeld-Techniker  
Techn. Zeichner (in)  
Mechaniker  
Schleifer  
Werkzeugmacher  
Décollateur  
Löterinnen/Bestückerinnen

### Willi Studer AG Mollis

AVOR-Sachbearbeiter  
Löterinnen/Bestückerinnen

### Studer International AG

Verkaufs-Sachbearbeiter

## PERSONALNACHRICHTEN

Herr Ernst Schaub von der STI wurde ein Sohn Thomas geschenkt. Wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute für die Zukunft.

In den Ehestand ist bei WST Marcel Cattani getreten. Auch Peter Moser meldet seine Hochzeit. Wir wünschen den neuvermählten Ehepaaren eine glückliche Zukunft.

## WILLI STUDER AG

Terminkalender 1986													Regensdorf	
	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember		
Mo														
Di				1 315				1 375	1 409			1 474	Mo	
Mi				2 316				2 376	2 410			2 475	Di	
Do				3 317				3 377	3 411			3 476	Mi	
Fr	1 2			4 318	1 1			4 378	4 412	1 431		4 477	Do	
Sa	3			5	2			5	5 413	3 433		5 478	Fr	
Son	4	1		6	3			6	7	4	1	6	Sa	
Mo	5	2	1		4	1		7	8	5	2	7	Son	
Mo	6 256	3 276	3 296	7 319	5 337	2 354	7 379	4 389	8 414	6 434	3 454	8 479	Mo	
Di	7 257	4 277	4 297	8 320	6 338	3 355	8 380	5 390	9 415	7 435	4 455	9 480	Di	
Mi	8 258	5 278	5 298	9 321	7 339	4 356	9 381	6 391	10 416	8 436	5 456	10 481	Mi	
Do	9 259	6 279	6 299	10 322	8	5 357	10 382	7 392	11 417	9 437	6 457	11 482	Do	
Fr	10 260	7 280	7 300	11 323	9	6 358	11 383	8 393	12 418	10 438	7 458	12 483	Fr	
Sa	11	8	8	12	10	7	12	9	13	11	8	13	Sa	
Son	12	9	9	13	11	8	13	10	14	12	9	14	Son	
Mo	13 261	10 281	10 301	14 324	12 340	9 359	14 384	11 394	15 419	13 439	10 459	15 484	Mo	
Di	14 262	11 282	11 302	15 325	13 341	10 360	15 385	12 395	16 420	14 440	11 460	16 485	Di	
Mi	15 263	12 283	12 303	16 326	14 342	11 361	16 386	13 396	17 421	15 441	12 461	17 486	Mi	
Do	16 264	13 284	13 304	17 327	15 343	12 362	17 387	14 397	18 422	16 442	13 462	18 487	Do	
Fr	17 265	14 285	14 305	18 328	16 344	13 363	18 388	15 398	19 423	17 443	14 463	19 488	Fr	
Sa	18	15	15	19	17	14	19	16	20	18	15	20	Sa	
Son	19	16	16	20	18	15	20	17	21	19	16	21	Son	
Mo	20 266	17 286	17 306	21 329	19	16 364	21	18 399	22 424	20 444	17 464	22	Mo	
Di	21 267	18 287	18 307	22 330	20 345	17 365	22	19 400	23 425	21 445	18 465	23	Di	
Mi	22 268	19 288	19 308	23 331	21 346	18 366	23	20 401	24 426	22 446	19 466	24	Mi	
Do	23 269	20 289	20 309	24 332	22 347	19 367	24	21 402	25 427	23 447	20 467	25	Do	
Fr	24 270	21 290	21 310	25 333	23 348	20 368	25	22 403	26 428	24 448	21 468	26	Fr	
Sa	25	22	22	26	24	21	26	23	27	25	22	27	Sa	
Son	26	23	23	27	25	22	27	24	28	26	23	28	Son	
Mo	27 271	24 291	24 311	28 334	26 349	23 369	28	25 404	29 429	27 449	24 469	29	Mo	
Di	28 272	25 292	25 312	29 335	27 350	24 370	29	26 405	30 430	28 450	25 470	30	Di	
Mi	29 273	26 293	26 313	30 336	28 351	25 371	30	27 406		29 451	26 471	31	Mi	
Do	30 274	27 294	27 314		29 352	26 372	31	28 407		30 452	27 472		Do	
Fr	31 275	28 295	28		30 353	27 373		29 408		31 453	28 473		Fr	
Sa			29		31	28		30			29		Sa	
Son			30			29		31			30		Son	
Mo			31			30							Mo	
20 Tage		20 Tage	19 Tage	22 Tage	17 Tage	21 Tage	14 Tage	20 Tage	22 Tage	23 Tage	20 Tage	15 Tage		