

REGLEMENTSAENDERUNG

Wie Ihnen bereits bekannt ist, erhalten alle Mitangestellten ab 1.1.1986 mindestens 5 Wochen Ferien.

Dieser Zahltagsabrechnung ist deshalb die korrigierte Seite unseres Personalreglementes beigelegt. Wir bitten Sie, diese Seite in Ihrem Personalreglement auszutauschen.

Hans-Ulrich Wanzenried

KURZANALYSE DES PERSONALBESTANDES DER WILLI STUDER AG

Die Firma Willi Studer AG (Regensdorf und Mollis) beschäftigte am 31.10.1985 779 Mitangestellte mit einem festen Anstellungsvertrag. Dies bedeutet eine Zunahme gegenüber dem Vorjahr von 112 Personen.

Dieser Personalbestand setzt sich aus 229 Frauen und 480 Männern zusammen.

Die Aufteilung nach Schweizern und Ausländern ergibt folgendes Bild:

459 Schweizer
278 Ausländer mit Niederlassung C
41 kontrollpflichtige Ausländer mit Bewilligung B
1 Grenzgänger

Das Durchschnittsalter unserer Belegschaft beträgt 36 Jahre (Vorjahr 37 Jahre) und das durchschnittliche Dienstalter bleibt unverändert 7 Jahre.

Hans-Ulrich Wanzenried

OFFENE STELLENWilli Studer AG Regensdorf

Analytiker/Programmierer
Finanzbuchhalter
Einkaufs-Assistent (in)
Entwicklungsingenieur ETH oder HTL
Projektbearbeiter Studiobau
Technischer Redaktor
Prüffeld-Techniker
Lageristin
Décolleteur

Willi Studer AG Mollis

Löterinnen/Bestückerinnen

Studer International AG

Service-Techniker
Export-Sachbearbeiter (in)

NEUEINTRITTE PER DEZEMBER 1985Willi Studer AG Regensdorf

Carmelo Anello	Mechanik-Mitarbeiter
Monika Baumgartner	Löterin/Bestückerin
Marion Becker	Verkaufs-Sachbearbeiterin
Rolf Bleuer	CNC-Operator
Peter Bryner	Prüfer
Thomas Holenstein	Maschinenzeichner
Ruzica Ignic	Prüferin
Markus Isler	Entwicklungsing. HTL
Thi Lam	Tonkopfmonteurin
Eva Leitner	Löterin/Bestückerin
Tomas Matias	Prüffeld-Techniker
Marcus Philip	Laborant
Alex Rüegg	Entwicklungsing. HTL

Willi Studer AG Mollis

Alfred Widmer Lagerchef

Revox ELA AG

Eliane Imhof Kaufm. Angestellte

Studer International AG

Annamarie Lehmann Datatypistin/Büroangestellte
Roland Ruesch Service-Techniker

PERSONALNACHRICHTEN

Bei der WST melden Celerina und Mauro Maresca die Geburt eines Sohnes Maurizio. Unsere herzliche Gratulation und alles Gute wünschen wir unserem Ehepaar Maresca und dem Nachwuchs.

RICHTIGE ERNAEHRUNG (Fortsetzung)4. Der Nahrungsbedarf in verschiedenen LebensphasenEnergie

Weil Ihr Energiebedarf abhängig ist von zahlreichen Faktoren, wie beispielsweise Ihrer Grösse, Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht und Ihrer Tätigkeit, ist es äusserst schwierig, Ihren Bedarf hier in Zahlen anzugeben. Der Energiebedarf ist in der Pubertät am grössten und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Eine regelmässig durchgeführte Gewichtskontrolle (in Übereinstimmung mit Ihrem Normalgewicht) gibt Ihnen darüber Aufschluss, ob Sie zuviel oder zuwenig essen! Natürlich spielt nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität der Nahrung eine bedeutende Rolle.

Die Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit

Der Energiebedarf ist erst vom sechsten Monat an erhöht. Die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sollte zehn Kilogramm nicht überstei-

gen. Wichtig ist eine regelmässige Gewichtskontrolle. Achten Sie auf eine eher eiweissreiche, fettarme Ernährung. Decken Sie den Mehrbedarf an Kohlenhydraten durch stärkehaltige Nahrungsmittel. Weil Ihr Stoffwechsel in dieser Zeit auf Hochtouren läuft, ist der Vitamin- und Mineralstoffbedarf erhöht. Eine Ausnahme bildet das Natrium: Gehen Sie also sparsam um mit Kochsalz!

Im allgemeinen gelten für die Stillzeit und die Schwangerschaft die gleichen Ernährungsempfehlungen. Der Energiebedarf ist ebenfalls erhöht. Die mit der Milch abgegebenen Nährstoffe müssen wieder zugeführt werden. Während der Stillzeit sollten Sie zur normalen Trinkmenge noch einen zusätzlichen Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

Die Ernährung von Senioren

Mit dem Alter sinkt Ihr Energiebedarf. Empfohlen wird eine fettarme, dafür aber an Eiweiss, Mineralstoffen und Vitaminen reiche Kost. Die wirksamste Massnahme zur Reduktion der Energiezufuhr ist die Einschränkung des Fettkonsums. Der Bedarf an bestimmten Nährstoffen wie Eiweiss, aber auch Vitamin A und B₆ ist im Alter eher erhöht. Der Mineralstoffbedarf ist unverändert. Mit Salz ist sparsam umzugehen!

Im Alter nimmt die Hormon- und Enzymproduktion des Körpers ab. Eine Folge davon ist das verminderte Durstgefühl. Achten Sie darauf, dass Sie trotzdem einen bis eineinhalb Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

5. Die sinnvolle Aufteilung des Tagesbedarfes

Sie sollten sich daran gewöhnen, täglich fünf kleinere Portionen anstelle von drei grossen Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Ihre Verdauungsorgane werden so weniger belastet. Untersuchungen haben gezeigt, dass man auf diese Weise sein Gewicht besser halten beziehungsweise verringern kann. Mit Zwischenmahlzeiten vermeiden Sie das Auftreten von Heiss hunger. Durch die gleichmässige Energiezufuhr verbessert sich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.

Die sinnvolle Aufteilung des Tagesbedarfes sieht folgendermassen aus:

Frühstück	25 %
Mittagessen	35 %
Nachtessen	20-25 %
Zwischenmahlzeiten	15-20 %

6. Die zehn Gebote für eine gesunde Ernährung

- Halten Sie die Kost so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich!
- Essen Sie mässig, aber regelmässig!
- Meiden Sie zuviel Fett und fettreiche Produkte!
- Seien Sie geizig mit Zucker und Süssigkeiten!
- Ersetzen Sie Kochsalz durch Gewürze und Kräuter!
- Essen Sie mehr ballaststoff- und stärkehaltige Lebensmittel!
- Bringen Sie täglich Obst und Gemüse auf den Tisch und essen Sie möglichst viel davon roh!
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten schonend zu!
- Seien Sie zurückhaltend mit alkoholischen Getränken!
- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht regelmässig und halten Sie es im Normalbereich!

7. Die Fehlernährung und ihre Folgen

Von Fehlernährung spricht man sowohl bei Ueber- als auch bei Unterernährung. Die Ueberernährung, die bei uns ein grosses medizinisches Problem darstellt, hat Uebergewicht mit seinen Risiken zur Folge. Doch auch in der Schweiz kommt Unterernährung, genauer gesagt, Mangelernährung vor; sie bezieht sich auf einige Vitamine und Mineralstoffe. Die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Folsäure und Eisen werden von einem Teil der Bevölkerung in ungenügender Menge aufgenommen.

B. BEWEGUNG

Was Sie darüber wissen sollten:

1. Körperliche Aktivität als Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten

In der Regel wird heute noch sehr ähnlich gegessen wie zur Zeit unserer Vorfahren, obwohl sich unsere körperliche Aktivität um ein Vielfaches verringert hat. Der Mangel an Fitness und eine nicht dem Körper angepasste Ernährung erhöhen das Risiko, an einer durch Bewegungsmangel hervorgerufenen Gesundheitsstörung zu erkranken. Regelmässige körperliche Betätigung schützt Sie vor vielen Krankheiten, erhält Ihre Organe leistungsfähig und verzögert den Alterungsprozess.

2. Vorschläge für körperliche Betätigung

Wandern, Schwimmen, Turnen, Gymnastik, Skilanglauf, Waldlauf, Velofahren, Vita Parcours und Rudern eignen sich auch für Sie!

Besonders gesund ist es, jeden Tag etwas für die körperliche Fitness zu tun. Steigern Sie Ihren Puls täglich einmal auf 180 Schläge pro Minute minus das eigene Alter. Uebertreiben Sie aber dabei nicht und legen Sie eine Pause ein, wenn Sie Beschwerden haben.

Gesunde Personen dürfen und sollen sich körperlich betätigen. Falls Sie jedoch über 40 Jahre alt sind und längere Zeit keinen Sport getrieben haben, empfiehlt es sich, vorher den Arzt aufzusuchen.

3. Energieverbrauch bei körperlicher Betätigung pro Stunde

	kcal	kJ
Schlafen	70	300
Sitzen	90	380
Stehen	110	460
Im Wasser herumstehen	140	590
Gehen (4 km/Std.)	190	800
Wandern (6 km/Std.)	210	880
Leichte Morgengymnastik	210	880
Rudern (51 Schläge/Min.)	250	1050
Holz hacken	290	1220
Velofahren (15 km/Std.)	300	1260
Schwimmen (1,2 km/Std.)	310	1300
Tennispielen	420	1760
Skilanglauf	560	2350
Laufen (9 km/Std.)	655	2790
Fussballspielen	700	2940
Treppensteigen	920	3860

C. UEBERGEWICHT

Was Sie darüber wissen sollten:

1. Uebergewicht und seine Folgen

Das Schönheitsideal heisst "schlank". Das allein muss noch kein Grund zum Abnehmen sein. Viel wichtiger und folgenschwerer sind die Gesundheitsstörungen, die durch das Uebergewicht begünstigt oder ausgelöst werden können. Die wichtigsten sind Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Gicht und Gallensteine sowie Schwangerschaftskomplikationen. Einen grossen Teil dieser Krankheiten können Sie durch eine richtige Ernährung vermeiden!

2. Woher kommt das Uebergewicht?

Die Fehlernährung ist in 97 Prozent aller Fälle die Ursache des Uebergewichtes! Wenn die Energiezufuhr grösser ist als der Verbrauch, wird die überflüssige Energie im Körper in Form von Fettpolstern gelagert.

3. Wie schwer sollen (dürfen) Sie sein?

Als Richtlinie zur Errechnung Ihres Normalgewichtes können Sie folgende Formel verwenden:

Frauen: Körpergrösse in cm minus 105 cm = Normalgewicht in kg

Männer: Körpergrösse in cm minus 100 cm = Normalgewicht in kg

Der Knochenbau beeinflusst Ihr Gewicht nur geringfügig. Der Unterschied von leichtem zu schwerem Körperbau beträgt maximal fünf Prozent des Körpergewichtes.

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht einmal pro Woche, am besten immer zur gleichen Tageszeit.