

ZUM JAHRESWECHSEL

Liebe Mitarbeiterinnen,
Liebe Mitarbeiter

Das vergangene Jahr hat uns und unserem Unternehmen viel Erfolg, aber auch eine grosse Befriedigung und viel Arbeit gebracht.

Wir wissen, dass die meisten von Ihnen mit einer guten Leistung und einem grossen Einsatz viel zum Erfolg beigetragen haben. Unser Dank gilt diesen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Unser Unternehmen leistet seinen Beitrag mit einer Erhöhung der Ferien und einer angemessenen Lohnanpassung.

Auch im neuen Jahr 1986 werden grosse Aufgaben zu bewältigen sein. Wir zählen auf die Leistungen unserer gesamten Belegschaft.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie frohe Festtage, einen guten Start in das neue Jahr und ein glückliches neues Jahr.

Die Geschäftsleitung

STOEREND UND LAESTIG

Die deutsche Sprache ist umfangreich und bietet die Möglichkeit, sich vielfältig auszudrücken. Ein grosses Problem für den, der diese Sprache lernen muss.

Betrachten wir z.B. (aus aktuellem Anlass) die beiden Wörter störend und lästig, und welche unterschiedlichen Aussagen damit zustande kommen können.

Wird man bei seiner Tätigkeit und damit in seinen Gedankengängen durch eine Anweisung unterbrochen, so kann man dies als störend oder lästig empfinden. Nun aber besteht die Arbeit leider immer aus Unterbrechungen. Ein Computer würde sagen "Ich kenne es nicht anders. Wenn ich gestört oder belästigt werde, habe ich dafür einen speziellen Ausdruck: Interruptionanforderung." Bei einer Maschine gibt es also keine Probleme.

Aber wenn eine Frau sagt "ich werde bei meiner Arbeit belästigt," dann ist dies etwas grundlegend anderes als "ich werde bei meiner Arbeit gestört." Als Sprachunkundiger kennt man diesen feinen Unterschied noch nicht. Deshalb kann durch obige Äusserung sehr schnell ein Gerücht entstehen, ohne dass dies beabsichtigt wäre oder den Tatsachen entspricht.

Aber bitte, liebe Nichtschweizer, das ist nicht das Problem unserer Gastgeber! Dies ist allein unseres. Wir müssen die Sprache mit ihren Feinheiten lernen, nicht die Gastgeber unsere unzulängliche und somit unter Umständen gefährliche Ausdrucksweise (wie verhalten wir uns, in unserem Heimatland und in unserer Muttersprache?).

Ein solches Missverständnis muss der Verursacher klarstellen und dies schnellstens! Denn eine solche wesentliche falsche Ausdrucksweise ist eine grosse Gefahr für die zwischenmenschliche Beziehung und damit für das Betriebsklima.

Wir alle wollen Frieden, lasst uns im Kleinen durch Beseitigen und Berichtigten von Missverständnissen beginnen!

Ein friedliches Fest wünscht

Der Grenzgänger

Beim Lesen der obigen Einsendung kam mir eine Anekdote vom "alten Bismarck" in Erinnerung. Bismarck wurde von der Gattin eines englischen Diplomaten gefragt: "Wieso gibt es in Deutschland für einen gleichen Begriff immer wieder mehrere Wörter, was das Lernen der Sprache sehr schwierig macht?" Bismarck fragte: "Um was geht es? Können Sie etwas Konkretes vorbringen?" Darauf die Dame: "Die Worte GEWISS und SICHER bedeuten doch dasselbe?" Worauf Bismarck meinte: "Im ersten Moment, ja. Es ist aber nicht dasselbe, ob ich Sie an einen sicheren oder an einen gewissen Ort begleite."

NEUEINTRITTE PER JANUAR 1986Willi Studer AG Regensdorf

Angelo Di Quattro	Monteur
Manuela Fankhauser	Kaufm. Sachbearbeiterin (Uebertritt von ELA)
Stefan Fleischmann	Elektromechaniker
Maurizio Gambato	Monteur
Luigi Giannuzzi	Lagerist
Doris Hauser	Entwicklungsing. HTL
René Kunz	Maschinenmechaniker
Ngoc Son Lam	Monteur
Werner Lerch	Projektbearbeiter
Jürg Lüthi	Disponent
Gerardo Maccia	Prüfer
Dieter Merz	Laborant (Uebertritt von ELA)
Urs Niedermann	Entwicklungsing. HTL
Christoph Rupp	Einkaufs-Assistent
Marcel Tanner	Monteur
Betty Weber	Mithilfe Personalrestaurant

Willi Studer AG Mollis

Willy Dürst	Monteur/Einrichter
Filomena Ricchiuto	Löterin/Bestückerin

Revox ELA AG

Christoph Kummer	Service-Techniker
Giorgio Rudi	Service-Techniker

PERSONALNACHRICHTEN

Bei der WST meldet Daniel Specker die Geburt eines Sohnes David Roman. Unsere herzlichen Glückwünsche begleiten die Familie in die Zukunft.

In den Stand der Ehe ist bei der STI Frau Heidi Dahinden-Schödler getreten.

In letzter Minute erreichte uns die Nachricht, dass Herr Dr. Roger Lagadec und Frau Claudia Brandes heiraten.

Wir gratulieren von ganzem Herzen und wünschen den frischvermählten Ehepaaren viel Glück.

OFFENE STELLENWilli Studer AG Regensdorf

Finanzbuchhalter
Operator
Entwicklungsingenieur ETH oder HTL
Technischer Redaktor
Prüffeld-Techniker
Décolleteur

Willi Studer AG Mollis

Löterinnen/Bestückerinnen

Studer International AG

Export-Sachbearbeiter(in)
Speditions-Mitarbeiter

Revox ELA AG

WST Export-Sachbearbeiter(in)

RICHTIGE ERNAEHRUNG (Fortsetzung)

4. Was können Sie tun gegen Uebergewicht

Ihr Körpergewicht reduzieren Sie, indem Sie einerseits die Energiezufuhr drosseln und andererseits den Energieverbrauch steigern. Essen Sie also weniger, aber das Richtige, und bewegen Sie sich mehr! Zu empfehlen ist eine gemischte eiweissreiche, jedoch zucker- und fettarme Kost. Wichtig ist es, die tägliche Nahrungsmenge auf fünf kleinere Mahlzeiten zu verteilen und genügend ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Weil bei Uebergewichtigen die Neigung zu Salz- und Wasseransammlung besteht, sollten Sie die Kochsalzzufuhr reduzieren. Gleichwohl sollten Sie täglich nicht weniger als 100 kcal/400 kJ zu sich nehmen. Mit dieser Energiemenge ist die Zufuhr der lebensnotwendigen Stoffe gewährleistet. Auf diese Weise nehmen Sie etwa ein Kilogramm pro Woche ab. Wichtig ist nicht das Ausmass, sondern die Dauer der Gewichtsabnahme. So geben Sie langsam Ihre alten Essgewohnheiten auf und können sich ein neues, Ihnen angepasstes Essverhalten angewöhnen. Auf diese Weise werden Sie auch keine Schwierigkeiten haben, Ihr Gewicht zu halten. Bedenken Sie, dass Sie nicht in kurzer Zeit übergewichtig geworden sind. Deshalb braucht auch das Abnehmen seine Zeit.

5. Einige Verhaltenstips

- Kauen Sie langsam!
- Nehmen Sie nur kleine Bissen!
- Meiden Sie während des Essens jede Nebenbeschäftigung!
- Machen Sie während des Essens mehrere kleine Pausen und legen Sie dabei das Besteck ab!
- Entscheiden Sie vor der Mahlzeit, wieviel Sie essen werden!
- Schöpfen Sie nur einmal!
- Schätzen Sie vor Beginn der Mahlzeit den Energiehaushalt ab!

- Legen Sie sich zu Hause einen festen Platz zu und essen Sie nur dort!
- Kaufen Sie nur Nahrungsmittel ein, die in Ihren Ernährungsplan passen!
- Bewahren Sie sämtliche Nahrungsmittel in der Wohnung nur an einem Ort auf!
- Räumen Sie nach dem Essen alle Nahrungsreste und das Geschirr sofort weg!

6. Schlankheitskuren

Schlankheitskuren gibt es wie Sand am Meer und laufend werden neue kreiert. Die meisten von ihnen sind einseitig, mit der Zeit langweilig und oft auch sehr teuer. Viele können schädlich, ja sogar gefährlich für Sie sein! Durch die Einseitigkeit ist die Zufuhr von lebensnotwendigen Stoffen nicht gewährleistet. Was alle diese Wunderkuren gemeinsam haben: Ihnen fehlt der Lerneffekt! Sie essen einige Zeit, was Ihnen vorgeschrieben wird, und nehmen meistens auch ab. Ihre Ernährungsgewohnheiten sind aber dieselben geblieben. Sobald Sie nicht mehr nach Plan essen, nehmen Sie wieder zu.

7. Medikamente und weitere Methoden der Gewichtsreduktion

Eine medikamentöse Behandlung des Uebergewichtes ist nicht sinnvoll. Appetitzügler, Hormone und Abführmittel können unangenehme Begleiterscheinungen und gefährliche Folgen haben! In der Sauna verlieren Sie Wasser, aber kein Fett! Mit Massage wird die örtliche Durchblutung gefördert, jedoch kein Fett abgebaut!

Von der Theorie zur Praxis

"... ausser man tut es"

Alles Wissen um eine gesunde Ernährung nützt nichts, wenn es nicht im Alltag in die Praxis umgesetzt wird. Sicher braucht es am Anfang ein wenig Ueberlegung, bis ein Tagesplan zusammengestellt und die richtigen Nahrungsmittel eingekauft sind. Nach kurzer Zeit gewöhnt man sich aber an die neuen Essgewohnheiten, an das Znüni und Zvieri resp. die Verteilung der Nahrungsaufnahme auf fünf Mahlzeiten und bald achtet man beim Einkauf von selbst auf Ballaststoffe, Vitamine und Eiweiss.

Beim Einkauf fängt es an

Das Wissen um den Nährstoffgehalt der verschiedenen Lebensmittel nützt uns nicht viel, wenn wir nicht bereits beim Einkauf wichtige Punkte beachten:

- Auf Qualität achten heisst nicht immer, das Teuerste einzukaufen, sondern das Beste. Früchte und Gemüse, die man zum jahreszeitlich richtigen Zeitpunkt einkauft, sind wirklich reif, haben viel Aroma und enthalten, wenn sie frisch sind, ein Maximum an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Wählen Sie bei Ihren Einkäufen stets das weniger stark bearbeitete, das weniger denaturierte Lebensmittel! Bei einem Vollkornbrot oder einem selbstgepressten Fruchtsaft können die Nährstoffe kaum verlorengehen.
- Denken Sie bereits beim Einkaufen an Ihren Menüplan, damit Sie nichts Ueberflüssiges nach Hause tragen, das verderben könnte oder nicht mehr frisch verwendet werden kann. Oder wählen Sie Tiefkühlprodukte, die - richtig aufbewahrt - jederzeit weiterverwendet werden können. Sie enthalten oft mehr Vitamine als frisches Gemüse, das längere Zeit herumliegt. Gemüse und Früchte für Konserven und Tiefkühlprodukte werden nach der Ernte innert kurzer Zeit verarbeitet.