

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 60 (1987)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Das sollten Sie wissen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Ansätze für die Frachtberechnung gemäss Achstarif für Truppenverschiebungen gültig ab 1. 1. 1987.**

Tarif 1987	Ansätze je Bahnachse und -km		
	für Gewichte		
	bis 30 t	30 – 45 t	über 45 t
für die ersten 50 km	2.30	4.60	5.75
für die weitem km	1.02	2.04	2.55
Mindestfracht	Fracht für 10 Achsen und 25 Tarifkilometer im Minimum		Fr. 1 000.--
Gebühr für Abbestellung von Transportanordnungen	für jeden Transport in Wagen der gleichen Spurweite, der abbestellt worden ist, nachdem bereits eine Transportanordnung ausgearbeitet wurde		Fr. 200.--
Gebühr für nicht Benützung von bereitgestelltem Rollmaterial	je Personenwagen		Fr. 50.--
	je Gepäck- und Güterwagen oder Rollschemel		Fr. 30.--

## Das sollten Sie wissen

Wer sich gesundheitsbewusst ernähren will, sollte wissen, was folgende Begriffe bedeuten.

**Die Kalorie** ist das Mass für den Heizwert eines Nahrungsmittels. Unter Kilokalorie versteht man die Wärmemenge, die 1 Kilogramm Wasser (= 1 Liter) von 14,5 auf 15,5 Grad Celsius erwärmt. Heute rechnet man auch mit der Energieeinheit *Joule*. Doch die komplizierte Umrechnung (1 Kalorie = 4,186 Joule) hat die neue Bezeichnung bei uns noch nicht recht populär werden lassen.

**Kohlenhydrate** gehören zu den Brennstoffen, die Kalorien erzeugen. Der Organismus braucht sie zum Antrieb, zur Erzeugung von Wärme und zur Erhaltung des Stoffwechsels. 1 Gramm Kohlenhydrat entwickelt 4,1 Kalorien. Der Mindestbedarf pro Tag und je Kilogramm Körpergewicht ist 4,5 Gramm. Die Ernährung soll zu 50 % aus Kohlenhydraten bestehen.

**Eiweiss** gehört zu den Nährstoffen. Der menschliche Organismus braucht es zum Aufbau der Zellen, und zwar täglich mindestens 1 Gramm je Kilogramm Körpergewicht. Tierisches Eiweiss – nicht nur in Fleisch, sondern auch in Milch und Milchprodukten enthalten – ist biologisch gesehen wertvoller als pflanzliches. Man sollte daher seinen Eiweissbedarf durch mindestens einen Drittel tierischen Eiweisses decken. 1 Gramm Eiweiss liefert 4,1 Kalorien.

**Fett** hat die gleiche Funktion wie Kohlenhydrate. Pflanzliche Öle und das Fett der Milch (Butter) bekommen dem menschlichen Organismus am besten. Also sollte man die schwer verdaulichen Fette wie Schmalz und Talg nur mässig geniessen. 1 Gramm Fett hat 9,3 Kalorien. Der Mindestbedarf ist 1 Gramm je Kilogramm Körpergewicht. Mit täglich 10 g (ca. 1 Esslöffel) Sonnenblumenöl ist der Bedarf an lebensnotwendigen Fettsäuren gedeckt.