

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 60 (1987)

Heft: 6

Artikel: Stress ist vermeidbar

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519274>

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>

Einige Zahlen aus der Jahresrechnung 1986 (Fortsetzung)

| Ausgaben | | Total in Mio Fr. rund | ø pro Sold- bzw. Dienst- tag |
|--|------|-----------------------------|------------------------------------|
| Sold (KPN 210, 211) | | 74 | 5.60 |
| Verpflegung | | | |
| – Geldverpflegung | | 7,5 | –.55 |
| – Naturalverpflegung | | | |
| – Selbstsorge (KPN 310 ff, 320 ff) | 46 | | |
| – Vpf Bezüge durch Nachschub | 30,5 | 76,5 | 5.75 |
| Unterkunft (KPN 400 ff) | | 41,6 | 3.15 |
| Transporte | | | |
| – Ausgaben der Trp (KPN 500 ff) | 1,8 | | |
| – Bahntransporte | 32 | 33,8 | 2.55 |
| – Betriebsstoffe | | 55 | 4.15 |
| Schäden | | | |
| – durch Trp bezahlt (KPN 940 ff) | 0.3 | | |
| – Land- und Sachschäden durch Feldkommissäre bezahlt | 6,6 | 6,9 | –.50 |
| Übrige Ausgaben | | | |
| – Rechnungswesesn (KPN 100 ff) | 1,3 | | |
| – Genie-, Sanitäts-, Materialdienst, Bürobedürfnisse (KPN 700 ff, 800 ff) | 12,2 | 13,5 | 1.-- |
| Total | | | 23,25 |
| Armeetiere | | | |
| – Ausgaben der Trp (KPN 600 ff) | 0,1 | | |
| – Fouragebezüge durch Nachschub | 0,4 | | |
| – Mietgelder für Lieferantenpferde | 1,3 | 1,8 | 20,60 |

Stress ist vermeidbar

Sehr viele Menschen klagen heutzutage über ständigen Stress und Anspannung. Druck und Terminhetze in der Arbeit lassen sie sogar zu Hause keine Ruhe finden. Aber man könnte sein Leben so gestalten, dass Überreizungen vermieden werden.

Die tägliche Arbeit kann man so aufteilen, dass man Wichtiges von Unwichtigem trennt und so in keinen Zeitdruck mehr gerät. Ausserdem sollte man versuchen, einen Ausgleich für sein angespanntes Leben zu finden. Sei es nun ein bestimmtes Hobby, täglich ein geruhsamer

Abendspaziergang oder ablenkende Lektüre. Wer tagsüber viel sitzt, sollte nach Feierabend für ausreichenden körperlichen Ausgleich sorgen. Durch diese Massnahmen können Stress und Überreizung abgebaut werden.

Um sich dagegen in kurzen Pausen richtig zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen, eignen sich am besten bewährte Konzentrationsübungen, wie zum Beispiel autogenes Training, das heute jeder erlernen kann.

(Aus «Schweizer Hausapotheke»)