

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 67 (1994)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Alltag

### **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>**

Er debütierte dann am 8. März 1964 – also vor genau 30 Jahren – in St. Gallen, wo er (mit schwerer Sturmgewehrpackung und Nagelschuhen) knapp unter zwei Stunden das Ziel erreichte. Zuzufolge Auslandsaufenthalts war er erst ab 1967 so richtig dabei.

**Herbst-Waffenläufe 1993**

K.B. Einmal mehr gab es im Herbst ein spannendes Duell um die Krone des Schweizer Meisters im Waffenlauf. Die Entscheidung fiel dann aber doch schon vor dem Frauenfelder, d.h. der Auszügler

Martin von Känel stand nach dem kräfteaubenden Thuner als Sieger fest. Herzliche Gratulation! Christof Jost liess es sich aber nicht nehmen, den Frauenfelder noch zu seinen Gunsten zu entscheiden. Er tat dies dank seiner tollen Spätform mit einem Vorsprung von 1.54 auf den Schweizer Meister.

Leider war auch 1993 der Teilnehmerschwund trotz guter Werbeideen verschiedener Veranstalter nicht aufzuhalten. Ich meine, dass nun vor allem die Armee aufgerufen ist, in Schulen und Kursen für den Waffenlauf Werbung zu

betreiben. Aufgefordert dazu sind aber auch wir Aktiven, sei es im Bekanntenkreis, Sportvereinen, vielleicht sogar bei Kollegen am Arbeitsplatz und im WK. Aus den Reihen der Hellgrünen ist ebenfalls ein Teilnehmerrückgang zu verzeichnen. Wir liegen leider «im Trend». Trotzdem waren aber gute Leistungen zu verzeichnen, wie aus der Rangliste hervorgeht. Wie wäre es, wenn jeder Aktive nächstes Jahr einen Kameraden zur erstmaligen Teilnahme animieren könnte. Ein Versuch lohnt sich sicher. ■

**Alltag**

**Frühling...**

...und Gottes Naturapotheke bereichert sich wieder.

- **Brennessel kurbelt dein Getriebe an.** Junge Blätter fein schneiden. Zu Suppen, Eintöpfen, Streichkäse und Eiergerichten mischen. Zwei Teelöffel voll im Heissaufguss ergeben einen wertvollen Trunk.
- **Schlüsselblumen-Blüten verhindern Depressionen.** Nicht nur als Tee im Heissaufguss, sondern auch auf Süssspeisen darübergestreut.
- **Märzveilchenköpfe können Einschlafschwierigkeiten beheben.** Den Tee am Abend im Heissaufguss zubereiten und mit Honig süssen. Hilft gleichzeitig auch bei Husten und Bronchialbeschwerden.
- **Brunnenkresse senkt den Cholesterinspiegel.** Vorausgesetzt, dass sie fleissig frisch genossen wird. In Salaten oder als Suppenbeigabe erst vor dem Servieren beifügen.
- **Gänseblümchen regelt den Stuhlgang.** Das ganze Kraut als Salat gegessen, die Blüten im Teeaufguss getrunken.

- **Hauswurzblätter verhindern und beheben Ohrensausen.** Frisch gepflückt, gereinigt und einzeln gut gekaut, mit Speichel vermischt – Rest ausspucken –, pflegen sie den Rachenraum und den gesamten Gehörapparat.
- **Hirtentäschel regelt den Kreislauf.** Als Tee im Heissaufguss. Als Gemüse oder gekocht wie Spinat zubereitet.

**chen, können so vermieden werden.**

Mit den folgenden bfu-Sicherheits-hinweisen können Unfälle, die bei Putzarbeiten im Privathaushalt geschehen, vermindert werden:

- Planen Sie die Putzarbeit. Verteilen Sie die Arbeiten auf mehrere Tage, anstatt sich an einem Tag grossem Stress auszusetzen. Nervosität und Hektik führen zu Unfällen!
- Tragen Sie stabile Schuhe mit guter Gleitfestigkeit!
- Verwenden Sie geeignete Hilfsmittel: Anstatt Stühle oder Bücherstösse, standsichere Leitern oder Tritte benutzen, um an erhöhte Putzflächen zu gelangen!
- Für das Reinigen der Fensteraus-senscheiben einen Wischer mit langem, abgewinkeltem Stiel verwenden, nicht auf das Fensterbrett steigen!
- Giftige Reinigungsprodukte sind oft ätzend und können gesundheitsschädigende Dämpfe entwickeln. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf solche Mittel, bewahren Sie diese für Kinder unerreichbar auf, und studieren Sie vor dem Gebrauch die Anwendungshinweise! ■

*Keine Chance für Putzunfälle!*

**bfu weist auf typische Gefahren hin**

**Pro Jahr ereignen sich in der Schweiz rund 340 000 Unfälle im Bereich Haushalt/Garten/Freizeit. Viele davon geschehen beim Putzen. Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu empfiehlt, auf die traditionelle «Ein-Tages-Frühlingsputzete» zu verzichten. Besser ist, die Reinigungsarbeiten auf verschiedene Tage oder auf das ganze Jahr zu verteilen. Stress und Hektik, häufige Unfallursa-**