

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 50 (1942)

**Heft:** 51: Weihnachtsnummer

**Anhang:** FHD Gattung 10 = SCF Catégorie 10

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

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

# FHD Gattung 10

# SCF Catégorie 10

Beilage zur Schweiz. Rotkreuz-Zeitung - Annexe du journal de la Croix-Rouge suisse - Supplemento del giornale della Croce Rossa svizzera

## Skitraining Von Hptm. Gut, St. Moritz

Freuden gehören ebenso sehr zum Leben wie Nahrungsmittelcoupons und sind in ihrer guten Wirkung niemals zahlenmäßig fassbar.

Unser General, dem wir die ausgezeichnete Formulierung ver danken: «Ein gesunder Körper gehorcht; ein kranker Körper befiehlt», hat 1939 seine grösste Lebensaufgabe mit 65 Jahren begonnen und 1940 war der finnische General von Mannerheim 72 Jahre alt, als ihn die ganze Welt mit Recht bewunderte. Beide, Guisan und von Mannerheim, haben sich klar geäussert, dass sie ihre grosse Leistungsfähigkeit dem Sport verdanken.

«Sport und Armee» ist der dicke Referentenband des II. Sportärztlichen Zentralkurses 1940 in Bern, überschrieben. *Sport und Armee* nützen und fördern sich gegenseitig. In allen schweren Zeiten politischer oder wirtschaftlicher Sorgen ist ein starker sportlicher Auftrieb zu konstatieren und das Bedürfnis, sich körperlich und moralisch zu festigen zum Start der nachfolgenden neuen Zeit. Wer, wenn es ihm schlecht geht, dem «laisser aller» verfällt, ist verloren.

Im Referentenband des I. Sportärztlichen Zentralkurses 1937 in Bern ist ein ausgezeichnetes Kurzreferat, Schultz: «Die Frau und die Leibesübungen» enthalten, auf das wir auch an dieser Stelle nachdrücklich hinweisen (Verlag Dr. A. Wunder A.-G., Bern).

Jeder Mensch ist mit all seinen guten und schlechten, körperlichen und geistigen Eigenschaften in jedem Abschnitt seines Lebens immer ein Produkt aus *Vererbung und Milieu*, aus Abstammung und Erziehung, ein interessantes Gemisch aus Ererbt und Erworbenem, und zwar tief-biologisch; nicht nur oberflächlich-finanziell, denn was wir sind, charakterisiert uns gründlicher, als was wir gerade eben haben. Unsere biologische Erbmasse können wir nicht ändern, nachdem wir unsere Eltern ausgesucht haben; aber ein guter Teil der biologischen Milieuwirkungen liegt in unseren eigenen Händen. In diesem Sinn ist jeder Mensch seines Glückes und Unglücks eigener Schmied, viel mehr als er zuzugeben bereit ist. Die alten Griechen bestrebteten sich, gleichzeitig «schön und gut», beides körperlich und geistig, zu sein und stellten — am eindrücklichsten Plato und Aristoteles — die *Gesundheit* an die erste Stelle aller Güter. Die modernen Franzosen diskutierten vor dem Krieg zwei Versionen der drei wichtigsten Lebensgüter, aus denen sich das Lebensglück zusammensetze: «Santé, amour, argent» oder «Sanlé, argent, amour».

Damit wollen wir uns keineswegs etwa identifizieren mit der langweiligen Marke der lahmen und sauren Gesundheitsphilister und ewig unzufriedenen Hygiemedanten, welche nicht wagen, fest zu leben und deshalb das Leben verpassen. Gesundheit ist im Leben nicht Selbstzweck, sondern nur Mittel zum Zweck, allerdings conditio sine qua non für intensive Lebensleistung und vollen Lebensgenuss.

Mit deutscher Gründlichkeit hat 1938 Prof. F. H. Lorentz (Hamburg) in einem dicken sportmedizinischen Band den «Gesundheitswert der Sportarten» untersucht und jedem Sport gut begründete Wertungspunkte ausgeteilt. An der Spitze marschieren mit 49, dem Maximum an Gesundheitspunkten (sieben Organsysteme, — in welche Lorentz unsern Körper einteilt, — die dabei je das Maximum von sieben Wertungspunkten profitieren): *Skifahren als Hochgebirgstour*, Bergsteigen im Hochgebirge, Wasserball und Eishockey. Skilanglauf bekommt 42, Abfahrt, Slalom und Sprung erhalten je 38 Punkte, mit 33 Punkten wird Skilauf auf der Uebungswiese taxiert. Wir sind mit Lorentz gerne einverstanden und freuen uns, dass Gebirgs- und Wintersport bei der Gesundheitspunktierung so glänzend wegkommen.

Wenn man die lange Lorentz'sche Skala unter null verlängern will, so schlagen wir mit 20 Minuspunkten unser National sport vor: den eidgenössischen Dauerjass bei Brissago und Kaffee-Sprit und als Pendant dazu den Damenbridge bei Tee und Zigaretten. Denn beide Konkurrenzen werden in zusammengeklappter Stellung und meistens im verzauberten Lokal ausgetragen. Es gibt mehr und bösere Freizeit-krankheiten (durch schlecht zugebrachte Freizeit) als Arbeitskrankheiten, mehr Unterarbeitungs- als Ueberarbeitungsschäden. Für viele Menschen jeden Standes, Alters und Geschlechts ist die Freizeit

gefährlicher als die Arbeitszeit und recht viele macht nicht intensive Lebensleistung früh alt, sondern falscher Lebensgenuss.

Also Sport. Der Hauptgesundheitswert des Sports liegt in der besseren Ventilierung aller Organe mit Einschluss des Zentralnervensystems durch sportliche Atmungs- und Zirkulationsverbesserung. Die sportliche Arbeit führt so zu besserer Ernährung und Entmüdung aller Organe inklusive Gehirns. «Eine Armee ist so stark, wie ihr Nachschub» und ein Organ ist so stark wie sein Blutnach- und -ruck schub.

Grenzenlos oberflächlich und unmöglich ist die ausschliessliche Auffassung des Sports als Muskelarbeit. Denn er bringt körperlichen und geistigen Gesundheitsgewinn. Qualifizierte geistige Arbeit geht während und nach sportlicher Tätigkeit und Erfrischung leichter und erfolgreicher. «Leibesübung» (ein hässliches importiertes Wort) ist meistens nicht Absicht, sondern wertvolle Folge des Sports. Unsere unbewussten Motive zum Sport liegen viel tiefer und gar nicht im «Leib». Wir denken im Winteralpinismus nicht an Herz- und Lungentraining, ebenso wenig wie bei der Berufsarbeit etwa an Geld. Lustbetonten Sport treiben wir nicht nur zwecks wohlberechnetem Gesundheitsgewinn — vielleicht beginnen wir ihn deshalb; mittelalterliche Herren etwa, um einen unerwünschten Wohlstandshügel und hässliche Atemnot loszuwerden, Damen zwecks «Teint und Linie» — nachher fliesst uns alles von selbst, fast ungewollt zu: Geld im Beruf, Gesundheit, Teint und Linie durch Sport.

Hauptnutzniesser des Amateursportes ist und bleibt das Zentralnervensystem, der Geist. Wir kämpfen deshalb gegen die verbreitete Meinung vieler Mitmenschen, dass sich *Sport und Geist* gegenseitig ausschliessen. Der Sport ist vielmehr dazu berufen, die moderne einseitige Ueberlastung des (städtischen) Nervensystems korrigierend auszugleichen. Er hilft dem übermüdeten Geist.

Sport staubt uns äusserlich und innerlich ab. Das pikante Wort eines bekannten schweizerischen Militärreitlehrers gilt deshalb — sinngemäss abgeändert und angepasst — für jeden Sport: «Das zweit schönste Gefühl im Leben ist, ein versammeltes Pferd unter sich zu fühlen». — «Was man gerne tut, das soll man oft tun» (Wilhelm Busch).

Ohne ein gewisses Training gibt es keinen gefreuten, befreien Sport. Training bedeutet in Sport und Beruf, körperlich und geistig, Übergang von verkrampfter Kraft zu fliessender Eleganz. Das zürichdeutsche «Chrampe» für Arbeiten ist schlecht. Nur der Anfänger «kraftet». Deshalb liefert er auch die meisten Unfälle. Das Ziel des Trainings ist ein besserer Gesundheitszustand, den wir in der Sportsprache «Form» nennen. In dieser Form ist der Mensch (und das sportliche Tier) qualitativ und quantitativ leistungsstärker, widerstandsfähiger, mutiger, selbstsicher, elastisch, frisch, schön, glücklich.

Dem Spezialtraining muss eine gute Allgemeinausbildung voraus gehen. Im Sport genau wie im Beruf, sonst bringt man es in beiden nicht über eine gewisse Mittelmässigkeit hinaus und nicht zum Glücksgefühl sicheren Erfolges.

Training ist immer und überall zunehmende Anpassung an die gewollte oder verlangte Leistung unter abnehmender Ermüdung. Trainierte Organe arbeiten rationeller: bei gleichem Arbeitsaufwand mit besserer Leistung. Die wesentlichen Vorgänge beim ganzen Training und in jedem Training spielen sich nicht im Muskel, sondern im Zentralnervensystem ab. Wir erwerben beim Training bessere, kraftsparende Koordinationen (bessere innere Zusammenarbeit) und wertvolle, aufwandsparende Bewegungsautomatismen. Was wir anfangs bewusst erarbeiten mussten, geht später unbewusst («von selbst») weiter. Wir verbessern beim sportlichen und beruflichen Training unsere äusserre (bewusste) und innere (unbewusste) Konzentration auf die Leistung unter Ausschluss schädlicher Ablenkbarkeit und negativer Gefühle (Angst, Hemmungen).

Als tägliches Vortraining empfehlen wir: Verzicht auf Auto, Strassenbahn und Lift, welche uns die kleinsten Spaziergänge und Steigungen des Alltags wegnehmen. Ein kleiner Laufschritt haus- und hotelaufwärts bringt Herz und Lunge der Bureau- und Laboratoriumsarbeiterin angenehm in Schwung. Velofahren ist ein ausgezeichnetes Skitraining und in mancher Beziehung mit dem Skifahren verwandt. Die beim Skifahren stark beanspruchte Oberschenkel-



Nächstenliebe ist etwas ganz anderes als Menschheitsbeglückung oder Philantropie. Nächstenliebe ist — das ist der Kern der biblischen Botschaft — Leben aus Gott selbst. Heiliger Geist. Soviel heiliger Geist wohnt in dir, als Nächstenliebe in deinem Leben ist, soviel Glauben hast du, als du Nächstenliebe hast. Soviel liebst du Gott, als dein Nächster an Liebe zu spüren bekommt. Denn keinen andern Glauben anerkennt Gott, wie Paulus sagt, als den, der in der Liebe sich wirksam erweist.

Emil Brunner.

### Pulverschnee und Sonnenschein

Neige poudreuse et soleil.

(Photo Gyger, Adelboden.)

Streckmuskulatur (Quadriceps femoris) wird beim Velofahren gründlich trainiert (Memento Muskelkater in jener Gegend!), bei beiden auch der Gleichgewichtssinn und der Mut zu rasantem Schuss und wohlberechnetem Schwung. — Dazu zehn Minuten (die auf jedem Fahrplan Platz haben) Frühturnen mit oder ohne Radio, aber immer ohne Kleider und am offenen Fenster, denn etwas Kältetraining gehört mit zur Vorbereitung zum Wintersport, und zwar besser an kalter Luft als in kaltem Wasserbad. Es ist ein zweifelhaftes Vergnügen, wenn man zufolge grosser Kälteempfindlichkeit beim Wintersport nur zu einem Wunsch und Gedanken fähig ist: hinunter ins warme Bad und Bett.

Früh anfangen, nie aufhören. Langsam anlaufen, gleichmässig zulaufen. Der Geist ist willig und das Fleisch gehorcht. Angst vor Unfall macht Unfall (Velo- und Skianfänger!); Mut schützt davor. Kleinmut kommt vor dem Fall. Zielerarbeit, Arbeit auf ein Ziel hin (Schweizer Skitest in Bronze, Silber, Gold, lokale Konkurrenzen) macht das harteste Training, bei welchem der sogenannte «Lebenswandel» und die häusliche Bequemlichkeit von selbst und fast schmerzlos aufhören, zum Vergnügen. Manche «Studenten» würden nie studieren, wenn nicht das Examen drohen oder winken würde.

Übertraining bedeutet körperlich Uebermüdung, Ueberarbeitung, und seelisch Verleider. «Weniger wäre mehr.» Jede Tugend wird, wenn sie übertrieben wird, zur Untugend: der Solide wird zum Tugendbold, Sparsamkeit wird zum Geiz und Pünktlichkeit zur Pedanterie. Der schönste Dessert verleidet, wenn man sich an ihm überiss. Ueberfress dich nicht am Sport! — Ein guter Trainingszustand und jeder Trainingszuwachs freut und beglückt; Uebersport hingegen macht gereizt und sauer. Auch das Pferd wird «sauer», widerwillig und funktioniert plötzlich gar nicht mehr, wenn man es im Training zu oft hintereinander über das gleiche Hindernis hetzt, und die nachfolgende Konkurrenz (concours hippique) wird einem «umstehen». — Wenn einem ehemaligen Skimeister eines Nachbarstaates eine grosse entscheidende Abfahrt deshalb misslingt, weil ihm das Skifahren verleidet ist und eine Last bedeutet, so hat er zuviel trainiert. Dasselbe gilt für jene erfolgreiche und schöne schweizerische Rennfahrerin, die uns sagte, in einem Alter, da sie nicht mehr rennen kann, habe das Leben für sie keinen Sinn mehr und sie verzichte

freiwillig darauf. Sie hat gleichfalls zuviel und zu einseitig (Ski-) Sport getrieben und an andern Lebensgenüssen offenbar erstaunlich vorbeigelebt. Uebersport verschlechtert auch unsere Immunitätslage gegenüber Infektionskrankheiten, macht uns also vorübergehend abwehrschwacher = krankheitsanfälliger. Ein führender deutscher Frauenarzt, Sellheim, behauptet, dass Uebersport wegen zu straffer Beckenausgangsmuskulatur zu schweren Geburten führe, was vorläufig allerdings nicht bewiesen ist.

Das Skifahren besteht der Reihe nach aus Gehen, Fahren, Bremsen, Drehen (Oberst Erb). Wer sich viel zutraut (ohne Skischule sofort am Steilhang beginnt oder auf Hochtouren geht), wird Patient, Unfallpatient oder medizinischer Patient. Patient wird aber auch, wer gar nichts unternimmt.

Beim Training einer Abfahrtsstrecke mag man drei Etappen machen: 1. Training der einzelnen Schwierigkeiten und Etappen in fehlerfreier, sturzfreier Fahrt (Pistenstudium, wozu wenigstens ein Aufstieg über die Piste gehört); 2. Pausenfreie Erledigung der ganzen Strecke, langsam und absolut sturzfrei. Erst 3. und letztens: Tempo, rasseln lassen, nach Herzenslust und was man eben noch durchstehen kann. Aber auch in der Tempophase immer «mit Kopf» fahren. Kopflos geht es wahrscheinlich schief. Auch in der Tempophase gilt unser engadinerromanisches Rezept: «Scha tū hast prescha, vo plau» (Wenn du schnell unten sein willst, fahre langsam = sturzfrei). Die konsequente Befolgung dieser Regel hat den ehemaligen Rennfahrern und jetzigen St. Moritzer Trainern Elvira Osirig (F. H. D.) und Rudolf Rominger jahrelang einen internationalen Sieg nach dem andern gebracht.

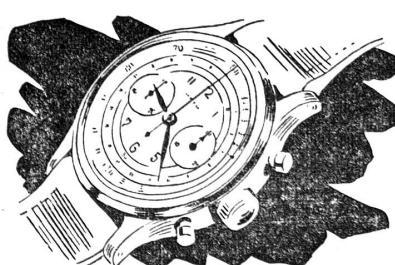
Oft sieht man aber, dass von Anfang an mit vielen Müdigkeitsstürzen, Muskelschmerzpausen und Unfällen gleich auf Tempo trainiert wird. Falsch. Gelten nicht für das Schreibmaschinentraining genau dieselben Etappenregeln? Die Sekretärin, welche sie nicht einhält, wird nie eine Künstlerin, sondern bleibt eine Pfuscherin. Genau dasselbe gilt für die präzise Beinarbeit des Organisten, der ohne Grammatik ein Schmierfink wird und bleibt, mit dem einzigen Unterschied gegenüber der Sekretärin, dass es lang nicht alle merken.

Zum Training gehört ein Trainer, zu Beginn jedes Winters neu, und wenn es auch nur für einige Startstunden ist. Denn sonst gerät man allzuleicht auf ein falsches Stilgeleise, das sehr mühsam — nach geheiltem Beinbruch — korrigiert werden muss.

Und nun: Gut Schnee! Glück auf und ab ohne Holz- und Beinbruch!

### Natur Aus einem Essay von Emerson

Wer in die Einsamkeit gehen will, muss sich ebenso weit von seinem Wohnraum als von der Gesellschaft entfernen. Wenn ich lese oder schreibe, bin ich nicht einsam, auch wenn kein Mensch bei mir ist. Wenn ein Mensch jedoch allein sein will, so schaue er in die Sterne. Die Strahlen, die aus jenen himmlischen Welten kommen,



**CYMA  
TAVANNES**

Réglées dans les positions  
et aux températures

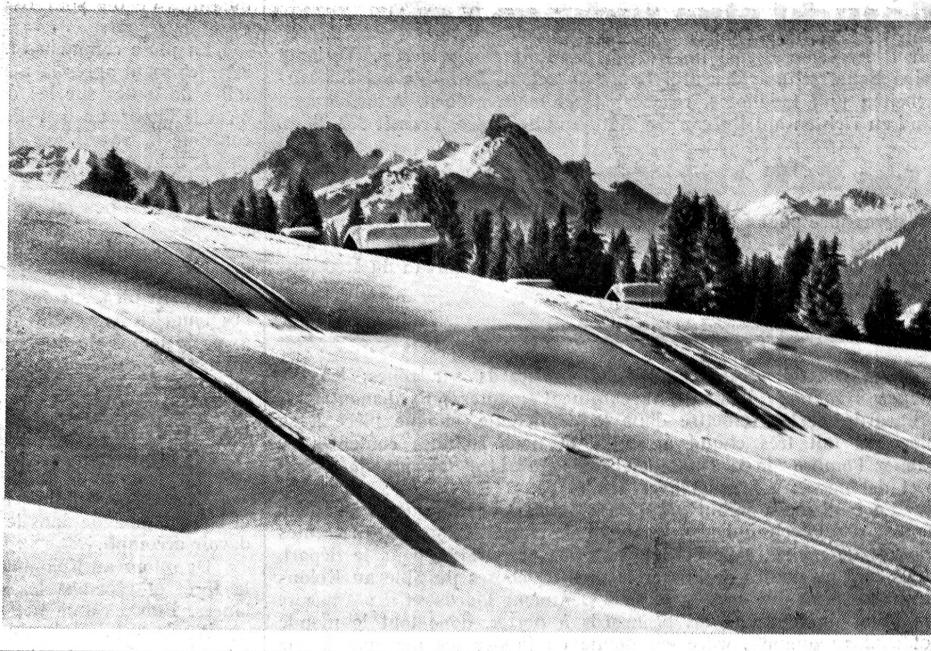
Chronographe acier fr. 146.—  
do. or 18 ct. fr. 375.—  
do. acier hermétique fr. 175.—

Will die Schweiz im Kampf der Grossmächte Bestand und Bedeutung haben, so kann sie es dadurch allein, dass sie sich ihres geistigen Ursprungs und ihrer geistigen Bestimmung wieder bewusst wird. Im Quantitativen kann sie nicht konkurrieren.

Darum ist es ihre geschichtliche Mission, die Wahrheit zu symbolisieren und auszuleben, dass es Grösseres gibt als Blut und Rasse, Massen und Machtmittel. Ihr ist anvertraut, über der Freiheit und über der Menschlichkeit zu wachen.

Emil Brunner.

Skispuren - Traces de ski  
(Photo Gyger, Adelboden.)



werden ihn von allem lösen, was er berührt. Man möchte meinen, dass die Atmosphäre nur deshalb durchsichtig ist, damit der Mensch vor den Himmelskörpern die beständige Gegenwart des Erhabenen verspüre. Wie gross sind sie, wenn er in den Gassen der Städte zu ihnen emporblickt! Schienen die Sterne nur einmal alle tausend Jahre, wie gläubig würden die Menschen sie verehren und durch viele Geschlechter hindurch die Erinnerung an die Gottesstadt bewahren, die sie schauen durften. Nun aber erscheinen diese Boten der Schönheit jede Nacht und erhellen das All mit ihrem mahnenden Lächeln.

Die Sterne erwecken ein gewisses Gefühl der Ehrfurcht, weil sie, ihrer ewigen Gegenwart zum Trotze, unerreichbar sind. Indessen über alle natürlichen Dinge eine ähnliche Wirkung aus, wenn das Gemüt ihren Einflüssen offensteht. Die Natur erscheint niemals gering. Niemals vermag der Weiseste ihr Geheimnis zu entreissen, noch durch Entdeckung ihrer sämtlichen Vollkommenheiten seine Wissbegier zu verlieren. Niemals wird die Natur einem weisen Gemüte zum Spielzeug. Blumen, Tiere und Berge bestätigen die Weisheit seiner besten Stunden, so wie sie einst die Einfalt seiner Kindheit entzückt haben.

Wenn wir von der Natur in dieser Weise miteinander reden, haben wir ein deutliches, aber auch höchst dichterisches Empfinden von ihr. Wir meinen die Reinheit des Eindrucks, den mannigfache Naturerscheinungen auf uns machen. Das ist es, was den Klapfermesser des Holzfällers von dem Baum unterscheidet, den uns der Dichter schildert. Die reizende Landschaft, die ich diesen Morgen sah, besteht unbestreitbar aus etwa zwanzig oder dreissig Landgütern. Dies Feld gehört dem Meier, jenes dem Huber, der Wald dahinter dem Forster, aber keinem gehört die Landschaft. Der Horizont bildet ein Besitztum, das niemand anderem als dem gehört, dessen Auge all die einzelnen Teile verneinen kann, das heisst dem Dichter. Und dies sind die besten Teile der Güter dieser Leute: doch in ihren Hypotheken zählen sie nicht mit.

Um die Wahrheit zu sagen, wenig Erwachsene vermögen die Natur zu sehen. Die meisten sehen die Sonne nicht. Wenigstens ist ihr Sehen oberflächlich. Die Sonne beleuchtet nur das Auge des Mannes, aber sie scheint in Aug' und Herz des Kindes. Wer die Natur liebt, bei dem passen äusserer und innerer Sinn zusammen, der hat sich den Geist der Kindheit bis ins Männesalter erhalten. Sein Verkehr mit Himmel und Erde wird ihm zu täglichem Genuss. Vor der Natur durchströmt den Menschen, wirklichen Sorgen zum Trotz, hohes Entzücken. Die Natur sagt: er ist mein Geschöpf und er soll sich mit mir freuen, mag auch der Kummer an ihm nagen. Nicht allein die Sonne oder der Sommer allein, jede Stunde und jede Jahreszeit mehren seine Freude; denn jede Stunde und ihr Wechsel entsprechen einer besonderen Gemütsstimmung und rechtfertigen sie vom windstillen Nachmittag bis zur grausigsten Mitternacht. Die Natur passt sich in ihrer Fassung ebensogut einem Lustspiel wie einem Trauerspiel an. Wenn wir uns wohl befinden, ist die Natur ein Labsal von wunderbarer Kraft. Wenn ich unter einem bedeckten Himmel über eine blosse Wiese, oder im Zwielicht durch Schneepfützen, ohne die Hoffnung auf einen besonderen Glücksfall, gehe, wird mir eine vollkommene Aufheiterung zuteil. Meine Freude reicht bis an die Grenze der Furcht.

Auch in den Wäldern streift der Mann die Last der Jahre ab, wie die Schlange ihre Haut, und wird, in welchem Alter er auch stehen mag, zum ewigen Kinde. In den Wäldern lebt die ewige Jugend. In diesen Pflanzungen Gottes herrscht Würde und Heiligkeit. Da ist ein ewiges Fest bereitet, und der Gast weiss nicht, wie er seiner in tausend Jahren satt werden soll. In den Wäldern kehren wir zum Glauben und zur Vernunft zurück. Hier fühle ich, dass mir in meinem Leben nichts zustossen kann: keine Unehre, kein Unglück (solange ich meine Augen habe), für das die Natur kein Heilmittel wüsste. Wenn ich auf ihrem Grunde stehe, mein Haupt umflutet von der heiteren Luft, den Blick erhoben zur Unendlichkeit, schwindet aller kleinliche Eigenwahn dahin. Ich werde zum durchsichtigen Augapfel. Ich bin nichts. Ich sehe alles. Mich durchfließen die Ströme des Allseins. Ich bin ein Teil oder Splitter der Gottheit!

## Le Cours de répétition de deux Colonnes Croix-Rouge avec la participation des Conductrices Croix-Rouge

du 13 au 15 septembre à Berne.

Vingt-sept conductrices répondent affirmativement à la convocation pour un cours de trois jours du 13 au 15 septembre qui doit avoir lieu au Kolonnenhaus à Berne.

Les conductrices arrivent, la plupart à bicyclette (il n'y avait pas de voitures à disposition pour le cours et nous avions l'ordre d'entrer en service avec une bicyclette si possible) de Berne, Soleure, Burgdorf, Langenthal, etc. Deux colonnes +R. se trouvent déjà en service au Kolonnenhaus.

A 7 h. 30 nous sommes rassemblées sous les ordres de la Sgte. van Laer. Après la préparation de nos cantonnements (qui sont assez grands pour que nous puissions placer nos 27 matelas côté à côté) il y a deux heures d'autotechnique par un lieutenant, et pendant ce temps deux ou trois de nos sous-officiers partent à bicyclette en reconnaissance et font des croquis de l'emplacement où se dérouleront nos exercices en campagne prévus pour le lendemain.



Erhältlich in Elektrizitäts- und Sanitätsgeschäften

## Gesucht eine tüchtige FHD

für freiwilligen Dienst im Bureau des Rotkreuzchefarztes. Verlangt wird Beherrschung der drei Landessprachen, Kenntnis der Bureauarbeiten und tadelloses, rasches Maschinenschreiben. Anmeldungen sind zu richten an: Bureau des Rotkreuzchefarztes, Transit 692, Bern.

## Une SCF capable

est demandée pour faire du service volontaire au bureau du Médecin-chef de la Croix-Rouge. Connaissances des trois langues nationales, service de bureau, dactylographie. S'adresser au Bureau du Médecin-chef de la Croix-Rouge, Transit 692, Berne.

L'après-midi exercice avec les brancards sur roues; les colonnes +R. nous démontrent comment monter puis démonter les brancards, et les remettre dans la camionnette, chaque pièce à sa place. Il fait très chaud au soleil et nous sommes contentes de gagner l'ombre de la forêt pour faire un autre exercice de transport de blessés à bras et avec brancards.

Le lendemain matin après la gymnastique dans la forêt, deux heures d'autotechnique, suivies d'une démonstration de différentes espèces de nœuds avec cordes, puis les préparatifs pour le départ. Nous tâchons toutes de laisser le plus de choses possible au Kolonnenhaus, mais les sacs sont tout de même lourds et il y a encore les toiles de tentes et les brancards à porter, donc tout le monde est soulagé quand l'ordre est donné de laisser les masques à gaz en arrière.

Nous partons à 14 h. à pied pour Deisswyl en passant par Ostermundigen, avec les colonnes +R. Il fait très chaud en marchant sur l'asphalte et les sacs semblent très lourds. On se demande ce qu'on a bien pu mettre dedans! Mais il fait beau et tout le monde chante des chants de soldats; les deux tambours rendent la marche facile et régulière.

Arrivées à Deisswyl, chacune reçoit ses ordres. Certaines devront transporter les blessés du front dans les nids de blessés, puis au Poste de secours, d'autre monteront le Poste de secours, d'autres encore feront les pansements et les fixations nécessaires et enfin il faudra trouver un endroit où il sera possible de bouillir de grandes

quantités de thé pour réchauffer les blessés quand ils arriveront au Poste de secours.

La pluie commence à tomber, mais personne ne se plaint. C'est rafraîchissant après la marche sous le soleil d'été, puis on se met les toiles de tentes sur les épaules pour se protéger. On mange quand on a le temps, un bon dîner cuit par notre cuisine de camp, puis on continue le travail.

A 3 h. environ, nous partons pour Gümligen en petits groupes transportant les blessés sur les doubles brancards Isler. Tout le monde est un peu fatigué, les blessés sont lourds et les habits encore humides de transpiration et de pluie; la route semble longue, mais il ne pleut plus et après tout on se dit qu'en cas de guerre il faudrait travailler plus dur dans des circonstances plus difficiles, par un temps bien pire, sur des chemins mauvais et peut-être aussi pendant des jours entiers et des nuits entières sans pouvoir s'étendre et sans avoir le temps de manger. Done il faut seulement se dire que l'on n'est pas fatigué et que l'on a encore une bonne réserve d'énergie physique.

Arrivées à Gümligen, les brancards sont démontés et mis dans le train sanitaire, les fixations et pansements enlevés aux blessés et le matériel trié et rangé, puis après un bon repas de cacao, pain et fromage nous nous remettons en route pour Berne.

La matinée est superbe et cela fait du bien de marcher à travers la belle campagne dans le bon air du matin et avec le sentiment d'un devoir accompli.

De retour au Kolonnenhaus nous faisons encore un exercice dans la forêt et répétons les signaux de départ d'une colonne d'ambulances. Puis c'est le nettoyage des cantonnements.

Avant le licenciement le commandant, en résumant but et résultat des exercices, termine en appuyant sur l'importance de garder nos esprits et corps en bon état dans la vie civile pour être toujours prêts à toute heure.

J'aimerais ajouter que tout le cours un esprit épatait de bonne camaraderie regna entre tous. (Dommage que ceci ne soit pas toujours le cas!)

A 17 h. 30 nous sommes licenciées et rentrons fatiguées mais contentes de nos trois jours de service et avec la conviction que nous ferons de notre mieux pour servir la Patrie quelles que soient les conditions.

Cpl. Paravicini.

## Nachrichten der kantonalen FHD-Verbände

### FHD-Verband des Kantons Zürich

Kantonale Monatsversammlung: Dienstag, 19. Januar, 19.30 Uhr, im Zunfthaus «zur Saffran», Zürich, Limmatquai 54 (Tram Nr. 4 und 15 bis Rathaus). Programm: Singabend mit Hans Roelli. Ansprache von Hptm. Schmid. Schluss zirka 21.00 Uhr. Soldatenliederbuch und Übungsausweis mitbringen! FHD, die unserem Verband noch nicht angehören, sind als Gäste herzlich willkommen. Fahrausweise, nur für Verbandsmitglieder, sind bis 12. Januar 1943 beim Sekretariat, Kantonsschulstrasse 1, Zürich, zu verlangen. Turnstunden für Verbandsmitglieder wöchentlich einmal. Beginn Mitte Januar 1943. Interessenten melden sich ebenfalls beim Sekretariat.

Der technische Leiter: Hptm. Schmid.

### Worte von Emil Brunner

Humanität heisst menschliche Kultur als Möglichkeit, als Ideal, ja nicht etwa als Summe realisierter Kultur. Wer mit den grossen Humanisten, unseren Dichter- und Denkerhelden auch nur einigen geistigen Verkehr gepflegt hat, weiss, wie unerbittliche Ankläger und Richter des Bestehenden sie gewesen sind. Humanität ist nicht Glaube an die menschliche Wirklichkeit, sondern an die Idee des Menschen, Beugung unter das Gesetz vernünftiger Freiheit und Schönheit, wissenschaftliche, künstlerische und sittlich-persönliche Kultur, Unterwerfung des Gegebenen unter die Zucht, die form- und sinngebende Herrschaft des Geistes. Diese Gesetzgebung, diese Grenzsetzung also ist es, was den Geist zum Geist, den Menschen zum Menschen macht. Nur durch sie wissen wir von Wahrheit und persönlicher Würde. Diese Grenzen bedeuten also keine Einengung und Beschränkung menschlicher Freiheit, sondern im Gegenteil ihre Begründung und Sicherung gegen untermenschliche Zufälligkeit und Willkür. Wie sollte Religion ausserhalb dieser Grenzen wohnen wollen und können?

Aber das blosse Brotverdienen oder Geldverdienen reicht nicht aus, um der Arbeit einen Sinn zu geben. Das Leben selbst, das man dadurch erhalten will, muss eine Sinn haben. Wo einem das Leben selbst sinnlos geworden ist, da ist auch die Arbeit sinnlos geworden. Die Arbeit kann nicht dem Leben Sinn geben; die Arbeit muss vielmehr vom Leben her einen Sinn bekommen.

MENTOR

WATERMAN