

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 21 (1948)

Heft: 8

Artikel: Vitamin C und körperliche Leistungsfähigkeit

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-516911>

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: 18.04.2026

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

Wir möchten hier wiederholen, was der Chef des Eidg. Militärdepartementes, Herr Bundesrat Kobelt, in seinem Brief vom 16. Mai 1947 dem Schweiz. Fourierverband zusicherte (vergl. „Fourier“ Juni 1947, Seite 122):

„Die Forderung, den Fourier im Range dem Feldweibel gleichzustellen, dürfte im heutigen Zeitpunkt in Anbetracht der verantwortungsvollen Stellung des Fouriers durchaus gerechtfertigt sein und dieser Vorschlag wird deshalb bei der erwähnten Revision der Beförderungsverordnung eingehend geprüft werden. Es müßte dabei allerdings der Art. 63 der Militärorganisation abgeändert werden.“

Auch die vorstehend publizierte Antwort des Vorstehers des Eidg. Militärdepartementes führt als Grund, warum die Verwirklichung der gemachten Zusagen zurückgestellt werden mußte, die Unmöglichkeit an, die Militärorganisation nur in zwei, drei Artikeln abzuändern. Im Rahmen einer vorgesehenen allgemeinen Gesetzesänderung sollen aber die Wünsche des Fourierverbandes vor dem Parlament vertreten werden.

Und wie steht es nun? — Wohl wird der ominöse Art. 63 der Militärorganisation, welcher dieser Gleichstellung entgegenstand und der die Gradabstufung festlegt, abgeändert, indem als neuer Grad derjenige eines Oberstbrigadier (bisher nur ein Titel) geschaffen wird; hinsichtlich der Unteroffiziere bleibt es aber beim alten.

Es ist dringend zu erwarten, daß man wenigstens bei der Behandlung der Botschaft in den Räten auf die anerkannt berechtigten Forderungen der Fouriere und das ihnen gegebene Versprechen zurückkommt, und nun, da sich die Gelegenheit bietet, die notwendige Änderung vornimmt. Nachher wird die Militärorganisation wohl nicht so bald wieder revidiert werden. Wenn diese Gleichstellung nicht jetzt, mit der Änderung der Militärorganisation vorgenommen wird, ist sie für lange Zeit wieder unmöglich.

Vitamin C und körperliche Leistungsfähigkeit

Jeder Sportsmann und jeder Soldat wissen heute, daß es bei großen Anstrengungen nicht nur darauf ankommt, vorher gut „genährt“ zu sein, sondern daß er, nebst den eigentlichen Nährstoffen, noch Zusatzstoffe, Wirkstoffe nötig hat. Vor noch gar nicht so langer Zeit glaubte man, ein „Schluck“ Alkohol oder etwas Arsenik und andere solche aufpeitschende Mittelchen verhelfen zum Siege! Heute ist man aber anders belehrt. Sehr gut schildert William Lergier, Bern, in der naturwissenschaftlichen Monatsschrift „Leben und Umwelt“, Heft 4, 4. Jahrgang, wie man zu der neuen Ansicht gelangte, daß Vitamin C für die körperliche Leistungsfähigkeit unbedingt nötig sei. Dieser Studie: „Vitamin C und körperliche Leistungsfähigkeit“ folgen wir hier:

Bis gegen Ende des letzten Jahrhunderts herrschte allgemein die Ansicht, daß der Mensch zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit nur die folgenden energieliefernden und strukturbildenden Nährstoffe benötige: Kohlehydrate (Stärke, Zucker), Fette, Eiweißstoffe, Mineralsalze, Wasser.

1880 ergänzten Prof. G. von Bunge (Basel) und seine Schüler die obige Zusammenstellung, indem sie nachwiesen, daß unser Körper, um lebensfähig zu bleiben, noch einiger Zusatzstoffe bedarf. Diese wirken als Regulatoren und Vermittler bei allen wichtigen Lebensvorgängen. Erst durch die Anwesenheit dieser Wirkstoffe wird eine Verwertung der andern zugeführten Nahrungsstoffe (Kohlehydrate u. s. w.) ermöglicht. Ungenügende Zufuhr der Zusatzstoffe (welche Funk dann später, 1912, Vitamine nannte) muß daher zwangsläufig Funktionsstörungen im Organismus hervorrufen. In der Tat erkannte die rasch aufblühende Vitaminforschung zahlreiche Krankheiten als Vitaminmangelerscheinungen, sogenannte Avitaminosen.

Wir wissen heute z. B., daß die Völker, welche viel polierten Reis essen, unter Beriberi leiden, weil das Vitamin B₁ mit der Reisschale, dem Silberhäutchen, entfernt wurde. Mit Reiskleie oder überhaupt mit Vitamin B₁-haltigen Stoffen konnten die Beriberi-Kranken wieder geheilt werden. William Lergier beschäftigt sich in seiner Studie mit dem Vitamin C (der 1-Ascorbinsäure): 1906 erklärte der amerikanische Forscher Hopkins den Skorbut als Vitamin C-Mangelkrankheit. (Den Namen Vitamin C kannte er damals allerdings noch nicht, wohl aber den Effekt dieses Wirkstoffes). Damals wußte man jedoch schon aus zum Teil sehr alten, überlieferten Beobachtungen, daß zwischen dieser Krankheit und körperlichen Überanstrengung gewisse Beziehungen bestehen. So soll auf einem Schiff Skorbut wohl unter der schwer arbeitenden Besatzung, nicht aber bei den Passagieren ausgebrochen sein. Erst in den letzten Jahren wurde diesen Zusammenhängen gründlich nachgeforscht, und das Resultat brachte interessante Einblicke in die Wechselwirkung von Vitamin C, Konsum und körperlicher Arbeitsleistung. (Erwähnen wollen wir hier auch, daß die Matrosen, sobald sie an „Land“ gelangten, mit Vorliebe sofort allerlei „Grünes“ (Salat, sogar Gras etc.) aßen, eben weil sie vitaminarm waren und ganz unbewußt Vitamin C mit den grünen Pflanzen aufnahmen. Der Korr.).

1. Im arbeitenden Muskel entsteht als Abbauprodukt des Glykogens Milchsäure. In größeren Mengen wirkt diese als Ermüdungsgift. Vitamin C beeinflusst den Milchsäuregehalt in günstigem Sinne, indem es ihn herabsetzt.
 2. Umgekehrt wird durch Vitamin C die Glykogen- und Kreatinphosphorsäureproduktion im Muskelgewebe gesteigert. Glykogen und Kreatinphosphorsäure sind für die Muskeltätigkeit von großer Bedeutung.
 3. Aus 1 und 2 geht hervor, daß durch den Arbeitsprozeß Vitamin C verbraucht wird, und zwar ist dies nicht nur in den Muskeln der Fall, sondern auch in andern Vitamin C-reichen Organen, z. B. in der Nebennierenrinde.
 4. Als logische Schlußfolgerung muß angenommen werden, daß Vitamin C-Mangel die körperliche Leistungsfähigkeit herabsetzt.
- Dies wurde denn auch durch Versuche bewiesen. William Lergier fügt seiner Studie Photographien von normal ernährten und mit Vitamin C unterernährten Meerschweinchen, sowie Tabellen bei, die überzeugend wirken. Diese im Tierversuch gewonnenen Erkenntnisse können ohne weiteres auf den Menschen

übertragen werden. Es wurden denn auch Großversuche mit Schweizernsoldaten, in Rekrutenschulen, bei der „Tour de Suisse“ u. s. w. durchgeführt, welche einwandfrei zeigten, daß überall da, wo schwere körperliche Leistungen verlangt werden, auf eine genügende Vitamin C-Versorgung zu achten ist. Dabei ist nun nicht nötig, viel Vitamin C-reiche Nahrung aufzunehmen, was vor „Touren“ eine unnötige Aufnahme von Ballast bedeuten würde, sondern einige Tabletten Vitamin C (z.B. Redoxon Roche) erfüllen den Zweck besser.

Zeitschriftenschau

Motorisierung des Küchentrains — Deckung der Trainstaffeln

In der Juni-Nummer der „Allgemeinen schweizerischen Militärzeitschrift“ äußert sich Hptm. G. Wüest zum Thema „Der **Wiederholungskurs** — praktisch gesehen“. Er beschränkt sich dabei — wie er sagt „zur Abwechslung“ — auf die rückwärtigen und administrativen Belange. Damit verfolgt er den Zweck, die Bedeutung einer Anpassung unserer Organisation und Ausrüstung an die neuen Gegebenheiten der Kriegführung auch auf diesem Gebiet hervorzuheben. Eine Armee, die nie Krieg geführt hat, läuft sehr leicht Gefahr, das Rückwärtige zu vernachlässigen, da sie in den Friedensübungen nie Gelegenheit hat, diese Dinge kriegsmäßig zu üben.

Es trifft zu, daß in unseren Übungen und besonders in den Übungsbesprechungen das Rückwärtige meist zu kurz kommt. Das will aber nicht heißen, daß die hierfür zuständigen Organe der Anpassung an die moderne Kriegführung nicht die nötige Aufmerksamkeit schenken. Gerade der in der letzten Nummer unseres Fachorganes publizierte Artikel von Hptm. Fenner über „Neuartige Methoden im Ansetzen der Vpf. Abt.“ zeugt davon. Es ist aber richtig, daß die allgemeinen militärischen Zeitschriften und die kombattanten Offiziere überhaupt sich nicht allzu viel mit solchen Problemen beschäftigen, wenn auch das Verständnis und das Interesse hierfür in den letzten Jahren gestiegen ist. Wir begrüßen es daher, daß ein Truppenoffizier in einer allgemeinen Militärzeitschrift einige der sich stellenden Probleme wieder hervorhebt. Er schreibt u. a.:

„Als erstes sei der Ruf nach einer **Motorisierung des Küchentrains** erhoben. Das ist wohl das dringendste Gebot. Wer auch dieses Jahr wieder diese schweren Ungetüme mit ihren zwei armseligen Pferdchen an jedem „Stich“ hat scheitern sehen und die Verzögerungen erlebte, die durch die Notwendigkeit eines Vorspanns und der Benützung von großen Umwegen entstanden, wer weiter auch von den Schwierigkeiten weiß, die einer Verschiebung der Trainstaffeln während einer größeren Übung entgegenstehen und die dazu führen, daß die Truppen in den wenigsten Fällen rechtzeitig mit gekochter Nahrung versehen werden konnten, der weiß, daß die **Motorisierung** kommen muß. Man kann eben nicht die Ausdehnung des Infanterie-Bataillons im Gefecht vervielfachen und bei den rückwärtigen Staffeln alles beim alten, wie vor 40 Jahren, bleiben lassen. Es ist wohl eine Illusion, zu glauben, eine Fahrküche könne heute bei gegnerischer