

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 66 (1993)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Gesundheits-Ratgeber

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519790>

### **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:** 22.02.2026

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

### Russland: Ein eiskalter Sarg

Oberst Wilhelm Adam, 1. Adjutant des deutschen Armeebefehlshabers Friedrich Paulus, schrieb später: «Vielleicht ist in 14 Tagen die ganze Misere behoben! 'Auf jeden Dezember folgt wieder ein Mai', hiess es in jenem Soldatenlied, das zwar bei uns kein Mensch mehr sang, das aber noch fast täglich gesendet wurde.»

Im Brief eines deutschen Soldaten vom 29. Dezember 1942 heisst es: «Da wir keinen Chef hatten, hielt ich als Ältester nach traditioneller Weise die Weihnachtsfeieransprache, dann sangen wir die Weihnachtslieder und dann war der feierliche Teil zu Ende. Anschliessend tranken wir unsere Flasche Schnaps und schliefen dabei im Sitzen ein...»

Ein deutscher Arzt schrieb: «Russland ist mit einem eisernen kalten Sarg zu vergleichen, auf dem der Deckel noch nicht verlötet ist, weil man von Zeit zu Zeit Gelegenheit hat, ihn etwas zu lüften... Verzweiflung ist auch ein grosser Feind der Truppe, doch Feind Nr. 1 ist und bleibt immer der Hunger.» Ein anderer Arzt berichtete: «Der Hungertod ist undramatisch. Das nur noch mit kleinster Flamme

brennende Lebenslicht löscht wie eine verbrauchte Kerze plötzlich aus.»

Ein Verwundeter schrieb aus der Ruinenstadt nach Hause: «Unsere Männer liegen bei über 30 Grad Kälte auf der freien Fläche hinter Schneemauern, keine Möglichkeit, sich mal für kurze Zeit aufzuwärmen oder abgelöst zu werden. ... einen Durchschuss durch das linke Kniegelenk, glaube aber zuversichtlich, dass ich noch einmal Glück im Unglück gehabt habe. Leider kann ich zurzeit nicht einmal in ein Lazarett, da alle Verbandsplätze überfüllt sind.»

### Unverständnis bei Hitler

Der aus dem Kessel ausgeflogene Major Coelestin von Zitzewitz berichtete von einem Besuch in Hitlers Hauptquartier: «Ich schliesse mit den Worten: 'Mein Führer, ich darf melden, den Soldaten von Stalingrad kann man das Kämpfen bis zur letzten Patrone nicht mehr befehlen, weil sie physisch dazu nicht mehr in der Lage sind und weil sie diese letzte Patrone nicht mehr haben.' Er schaut mich erstaunt an, aber es ist, als blicke er durch mich hindurch. Dann bin ich entlassen.»

### Nachdenkliche Sieger

«In sowjetischen Zeugnissen fehlt naturgemäss das Element der Verzweiflung. Aber manches klingt ähnlich, so wenn Konstantin Simonow in seinem Stalingrad-Buch darüber nachdenkt, «wieviel Hoffnungen, wieviel Zukunftsträume, späte Reue und unerfüllte Wünsche in diesen anderthalb Jahren (Anmerkung: seit Kriegsbeginn) in der russischen Erde begraben worden waren. Und wieviel Menschen träumende, hoffende, denkende und bereuende Menschen, die nun niemals mehr etwas von alledem verwirklichen würden, woran sie gedacht hatten.»

Der britische Korrespondent Alexander Werth schilderte eine Begegnung mit Russen bei 40 Grad Kälte: «... Tausende von Soldaten marschierten in dieser furchbaren, eiskalten Nacht nach Westen. Aber sie waren heiter und erstaunlich gut aufgelegt. Sie waren glücklich, unterhielten sich laut über Stalingrad und das, was sie dort vollbracht hatten. Sie zogen gen Westen. Ich musste unwillkürlich fragen, wie vielen von ihnen es beschieden sein würde, das Ende dieses Weges zu erleben.»

## Gesundheits-Ratgeber

### 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.