

Zeitschrift: Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker = Organo indipendente per logistica = Organ independenta per logistichers = Organ indépendant pour les logisticiens

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 78 (2005)

Heft: 9

Rubrik: Service

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: 17.01.2026

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

WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Auf die Dauer kommt es an

Fachleute sind sich ziemlich einig darüber, was die Fitness am meisten fördert.

(azpd) Wer fit werden und bleiben will, soll sich erstens lange bewegen, zweitens häufig, und erst drittens intensiv. Diese einfache Formel fasst wohl am besten zusammen, was man bisher über Fitness weiss. Es geht um die Frage: Wie bleibe ich dank Bewegung aktiv und gesund?

In den USA haben über hundertfünfzig übergewichtige Personen an einem interessanten Versuch teilgenommen. Die einen haben pro Woche zwei Stunden lang gejoggt, die anderen sind drei Stunden lang zügig gegangen. Nach sechs Monaten hat man bei allen die Insulinwerte verglichen. Fazit: Wer sich am längsten bewegt, hat die besten Werte und somit das kleinste Risiko, an Diabetes zu erkranken – unabhängig vom Tempo und von den zurückgelegten Kilometern.

Drei Stunden Bewegung pro Woche ist nach Ansicht vieler Fachleute das Minimum, das unser Körper braucht, wenn immer möglich eine halbe Stunde pro Tag. Auch das Gehen im Alltag zählt dazu, vorausgesetzt, es sind mindestens zehn Minuten am Stück.

Besser ist jedoch eine halbe Stunde pro Training, denn der Körper braucht seine Zeit, um auf Touren zu kommen. Kurz nach Beginn des Trainings steigt nämlich der Blutdruck,

und nach etwa zwanzig Minuten sinkt er wieder – ein Zeichen dafür, dass Herz, Kreislauf und Atmung sich an die stärkere Belastung anzupassen beginnen. So bauen sie die Reserve auf, die gesund erhält.

Wer eine halbe Stunde oder länger an einem Stück trainiert, verbessert die Leistungen von Herz, Kreislauf und Atmung deutlich besser als mit einem kürzeren Training. Das ist durch mehr als zwanzig Studien belegt.

Die Dauer ist aus vielen verschiedenen Gründen wichtig. Neben Blutdruck und Insulin spielt auch das Cholesterin eine wichtige Rolle. Je länger das Training dauert, desto mehr wandelt der Körper das schädliche in das nützliche Cholesterin um. Zudem verbrennt der Körper bei geringer bis mässiger Anstrengung mehr Fett als mit viel Schwitzen und viel Keuchen.

Schwarz vor den Augen

(azpd) Wer beim Aufstehen oder nach langem Stehen oft an Herzrasen, Schwindel, Übelkeit oder Blutleere im Kopf leidet, kann mit regelmässigen Training der Ausdauer, zum Beispiel durch Joggen, sehr viel dagegen tun. Das zeigt eine Studie an über dreissig Rekruten in Österreich.

Im Vergleich mit anderen Studien zum Thema Schwindel aus Gründen des Kreislaufs zeigt sich, dass Joggen zum Teil sogar besser wirkt als eine Behandlung mit Medikamenten.

Ausserdienstliche Tätigkeiten

- 23.09. Armeemeisterschaften Sommer
- 30.09. Swiss Raid Commando
- 01.10. 44. Bündner Zweitagemarsch
- 08.10. CISM Weltmeisterschaft Schiessen
- 08.10. Schweizer-Meisterschaft für Militär- und Diensthundeführer
- 22.10. Zentralkurs SUG 05
- 23.10. 48. Zürcher Waffenlauf
- 29.10. Seetaler Mehrkampf
- 08.11. Swiss Tank Challenge
- 12.11. 47. Thuner Waffenlauf
- 20.11. 71. Frauenfelder Waffenlauf

Militärmusik

- 19.09. Spiel Inf-Brigade 7 Dietikon ZH, Stadthalle
- 20.09. Spiel Inf-Brigade 7 Herisau AR, Casino
- 21.09. Rekrutenspiel 16-2 Muttens BL, Kongresszentrum
Konzert mit dem Orchester der Suworow-Militärakademie, Moskau
- 21.09. Spiel Inf-Brigade 7 Jona SG, Kreuzsaal
- 22.09. Spiel Inf-Brigade 7 Buchs SG, Berufs- und Weiterbildungszentrum
- 24.09. Luzern World Band Festival
- 24.09. Rekrutenspiel 16-2 Neuchâtel, Patinoire
Hallenshow/Fête des Vendages
- 25.09. Rekrutenspiel 16-2 Neuchâtel, centre ville
- 25.09. Rekrutenspiel 16-2 Neuchâtel, Cortège/Fête des Vendages
- 25.09. Swiss Army Big Band Luzern: Matinée/World Band Festival
- 27.09. Repräsentationsorchester Luzern, KKL: Entertainment-Gala/World Band Festival

Flugvorführung

- 19.09. Training PS / 1000-1100 Buochs NW
- 26.09. Training PS / 1000-1100 Mollis GL
- 10.10. Training PS / 1430-1500 Axalp BE
- 11.10. Training PS Axalp BE
- 12./13.10. Axalp 2005 Axalp BE

Achtung: Änderungen vorbehalten

ARMEE-LOGISTIK-Bücher-



70 Jahre «Der Fourier» 125 Jahre Fourierschule



Das aktuelle Nachschlagewerk der «Hellgrünen» mit einer eindrücklichen Fülle von attraktiven Informa-

tionen.

162 Seiten, Format 175 x 250 mm, durchgehend illustriert mit Karikaturen u.a. von Martin Guhl und zahlreichen Schwarzweissbildern.

«HABT GOTTVERTRAUEN»



Immer, wenn sich Angst ausbreitete, pflegte General Guisan diese Worte zu sagen. Alltägliche und nicht-alltägliche Gedanken zum Tag. Ein wirklich stark beeindruckendes

Rezeptbuch für unsere Seele.

Bestellcoupon

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung:

... Expl. «70 Jahre «Der Fourier» / 125 Jahre Fourierschule» zum Preis von Fr. 28.–.

... Expl. «Habt Gottvertrauen» zum Preis von Fr. 14.50 (exklusive Porto und Verpackung).

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort

Datum:

Unterschrift:

Coupon einsenden an: ARMEE-LOGISTIK, Postfach 2840, 6002 Luzern – Fax: 041 240 38 69 – E-Mail: mas-lu@bluewin.ch

Letzte Meldungen

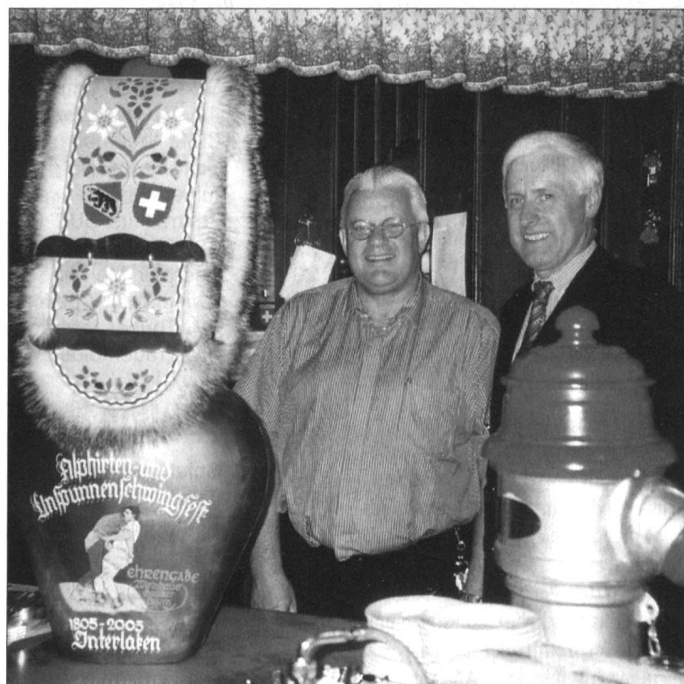
SCHWEIZER GARDE

Schweizer Garde wird beliebter

-r. Eigentlich verwunderlich: Ausgerechnet im «Y», Magazin der deutschen Bundeswehr konnte kürzlich ein Artikel über die Schweizer Garde gelesen werden: «Das Interesse junger Schweizer an einem Job als Gardist ist seit dem Tod von Papst Johannes Paul II. gestiegen. Die Anzahl der Schweizer Staatsbürger, die zur Schutztruppe dazugehören wollen, hat sich mit 50 Mann pro Monat mehr als verdoppelt. Das berichtet der Leiter der Rekrutierungsstelle der Schweizer Garde, Karl-Heinz Fröh. Die Aufnahmebedingungen der Garde sind eng gesteckt: die Schweizer Staatsbürgerschaft, Mitgliedschaft in der katholischen Kirche und ein Alter zwischen 19 und 30 Jahren.»

Apropos Schweizer Garde: Sie feiert im Jahr 2006 ihr 500-jähriges Bestehen. Am 24. und 25. September ist eine Gedenkveranstaltung in Luzern geplant, die an den Abmarsch der ersten Gardisten erinnern soll. Mit Gottesdiensten in Rom und in Freiburg wird im Januar 2006 des Einzugs der ersten Gardisten gedacht. Geplant sind auch Sonderbriefmarken, Gedenkmünzen, Ausstellungen und ein Jubiläumsbuch. Vom 3. bis 7. Mai steht der Vatikan im Zeichen der Schweizergarde, wie der Förderverein mitteilte. 80 Ex-Gardisten werden die über 700 Kilometer nach Rom zu Fuss zurücklegen.

Am 21. Juni 1505 hatte Papst Julius II. den Auftrag erteilt, die eidgenössische Tagsatzung zu ersuchen, für die Bewachung seines Palastes rasch 200 Fussknechte zu stellen. Die ersten 150 Gardisten marschierten im Herbst los und trafen im Januar 1506 in Rom ein.



Ein erfolgreicher Wirt, ein grandioser Ausbildungschef und das Alphirten- und Unspunnenschwingfest

-r. Eher ein Bild mit Seltenheitswert. Eigentlich wollte der Ausbildungschef Nachschub/Rückschub, Oberst i Gst Pierre-André Champendal (rechts im Bild), bei seinem Abstecher in die Leuchtenstadt Luzern zum Abschluss seiner langjährigen erfolgreichen Tätigkeit an der Front der Hellgrünen mit einem Blitzbesuch seine «Weggefährten» überraschen. Ohne sein Zutun ist ihm dies bestens gelungen. Der legendäre und weltbekannte Wirt Peter Galliker (links) präsentierte ihm «sein» Pot-au-feu. Übrigens nach einem uralten Rezept zubereitet, das schon zahlreiche Gastronomen kopieren wollten (ARMEE-LOGISTIK wird in einer der nächsten Ausgaben das bestens gehütete Geheimnis veröffentlichen). Eigentlich typisch für Oberst i Gst Champendal: Das Pot-au-feu (R0900 nach Reglement 60.6 Kochrezepte) kann man ihm nicht aus dem Gaumen zaubern. Vielmehr schwärmte er freundeidgenössisch für beide Rezepturen.

Was aber beide viel mehr beschäftigte, waren die brutalen Auswirkungen der Unwetterkatastrophe im Berner Oberland und in der Zentralschweiz. Schliesslich war Peter Galliker bestens gerüstet und zeigte stolz seine Ehrengabe für das Alphirten- und Unspunnenschwingfest, die er den Organisatoren überreichen wollte mit der Gravur 1805–2005. Nur, dieser Anlass wurde verständlicherweise auf nächstes Jahr verschoben; jedoch dann stimmt die Jahrzahl nicht mehr. Gemeinsam vereinbarten sie, bis 2006 eine gute Lösung zu finden. Einzige Auflage von Oberst i Gst war: «Einzig, geschummelt wird auch auf einer Trychel nicht!».

ARMEEWAFFEN

38,5 Prozent behalten Waffe

-r. Wie «Der Bund» berichtet, sind im Kanton Bern 6480 Personen aus dem Militär entlassen worden. Erstmals mussten jene, die ihre Waffe behalten wollten, eine Gebühr entrichten (30 Franken für eine Pistole, 60 fürs Sturmgewehr 57 und 100 fürs Sturmgewehr 90). Dazu Kreiskommandant Adrian Ambühl auf Anfrage gegenüber «Der Bund»: Insgesamt 38,5 Prozent der Entlassenen haben ihre Waffe behalten. Damit sei zwar ein weiterer Rückgang zu verzeichnen, «aber man kann nicht von einem Einbruch sprechen». Die Gebühr habe nur eine ganze bescheidene Rolle gespielt. Vor zehn Jahren wollten schweizweit noch 54 Prozent der Entlassenen die Waffe behalten. 2004 waren es noch 43 Prozent. Ambühl macht gesellschaftliche Veränderungen für den Rückgang verantwortlich. In Thun, wo 1536 Oberländer verabschiedet wurden, behielten 48,5 Prozent ihre Waffe – dahinter folgen Burgdorf (43,5), Langenthal (43,4), Lyss (32,9), Berner Jura (32,1) und Bern (32).

Die wohl erste statistische Studie zum Missbrauch von persönlichen Armeewaffen in der Schweiz zeigt, dass diese selten für kriminelle Handlungen Verwendung finden. Eher besorgt ist der Autor und Leiter des gerichtspsychiatrischen Dienstes am Kantonsspital Luzern, der Arzt Andreas Frei, über die weit höhere Zahl von Suizidfällen. Dazu Frei: «Die Rekruten sollten zumindest für dieses Thema sensibilisiert werden. VBS-Sprecher Philippe Zahno sieht dagegen richtig kaum einen zwingenden Handlungsbedarf: «Alle Armeeangehörigen werden schon heute in der Rekrutenschule sensibilisiert und ausgebildet.»

Ich mache mir die gute Information zur Gewohnheit und wünsche ARMEE-LOGISTIK jeden Monat in meinem Briefkasten. Zuerst zwei Monate gratis. Dann im preiswerten Abonnement:

Für ein Jahr nur Fr. 32.–

Name
Vorname
Adresse
PLZ/Ort

Bitte ausfüllen und in frankiertem Kuvert senden an: ARMEE-LOGISTIK, Abonnementsdienst, Postfach 2840, 6002 Luzern – Fax: 041 240 38 69

Adress- und Gradänderungen

an **Zentrale Mutationsstelle SFV**
Postfach
5036 Oberentfelden
062 723 80 53
mut@fourier.ch

PS: Adressänderungen, die durch die Poststellen vorgenommen werden müssen, kosten Fr. 1.50. Hier können Sie beim Sparen mithelfen!