

**Zeitschrift:** ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift  
**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft  
**Band:** 148 (1982)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Zeitschriften

### **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:** 12.01.2026

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



# Zeitschriften

## Schweizerische Militärzeitschriften

**Revue militaire no. 4/82:** Une Société d'officiers à cheval de notre frontière ouest. – Pain, pétrole, poudre, piliers énergétiques de l'armée. – Tour d'horizon. – La RMS en 1942. – Les écoles et cours techniques pour officiers de renseignements à l'heure des choix.

**Schweizer Soldat Nr. 4/82:** Analyse der Verweigerung. – Konzentration der Mittel. – Die strategische Lage Europas und der Schweiz Anfang 1982. – Im Gespräch mit Direktor DMV. – Kampfwertsteigerung der Hunter-Flotte. – Die Sicherheit des Westens. – Das Pentagon. – Verteidigung.

## Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin

### Sportmedizinische Aspekte des Wanderns und Bergsteigens im Hochgebirge

Aus den mannigfachen Faktoren, die für Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft des Bergsportlers von Bedeutung sind, werden die sportmedizinisch relevantesten übersichtsmässig skizziert. Dabei wird im wesentlichen auf Aspekte der Herz-Kreislaufmedizin, des Energiestoffwechsels, der alpinen Höhenmedizin, des Alters und Geschlechtes und des Kranken im Hochgebirge eingegangen. Obwohl eine Reihe von Fragen in diesem Zusammenhang noch einer wissenschaftlichen Klärung bedürfen, die in den kommenden Jahren im Rahmen der Medizinischen Kommission der Union Internationale des Associations d'Alpinisme versucht wird, legt diese Kommission eine sportmedizinische 10-Punkte-Empfehlung vor.

### Zehn goldene Tips für gesundheitlich richtiges Verhalten

**Tip 1: Nur fit in die Berge – und nicht erst «fit durch die Berge»!** Die meisten Alpinunfälle geschehen bei Ermüdung oder Erschöpfung. Daher benötigen Wanderer und Bergsteiger heute ebenso Training wie andere Freizeitsportler. Nur: In den Bergen kann das vielleicht eine Überlebensfrage werden...

**Tip 2: Am Abend vor der Tour ausgiebig essen und trinken.** Allerdings nicht zu üppig und ohne viel Alkohol. Am Morgen

vor dem Aufbruch, in Ruhe frühstücken – aber ohne sich dabei den Bauch vollzuschlagen: Den Gipfel stürmt man nicht mit vollem Magen, sondern mit gefüllten Speichern.

**Tip 3: Nach Abmarsch erst einmal 30 Minuten langsam warmgehen.** Später richtet sich dann das Gehtempo ausschliesslich nach dem Schwächsten in der Gruppe; sein Pulsschlag soll nie höher als 130 pro Minute sein.

**Tip 4: Alle zwei Stunden eine Zehnminutenrast.** Spätestens dann soll jeder etwas essen und trinken, auch ohne Hunger bzw. Durst (dann nämlich erst recht).

**Tip 5: Trinken, trinken und nochmals trinken!** Und zwar bei jeder Gelegenheit vor und während der Tour, durchschnittlich zwei bis vier Liter über den Tourentag verteilt. Das reichliche Trinken möglichst mineralsalzreicher Flüssigkeiten ist das Um und Auf beim Wandern und Bergsteigen jeder Art. **Alkohol ist während der Tour in jeder Form unbedingt zu vermeiden!**

**Tip 6: Bei Ermüdung oder Erschöpfungszeichen sofort ausgiebig rasten.** Dabei Brote, Kekse, Schokolade oder ähnliches (keinen Traubenzucker) essen und soviel wie möglich trinken. **Lieber Umdrehen,** als den Gipfel mit letzter Kraft erzwingen – denke an den Abstieg, der dann noch vor Dir ist. Bei Erschöpfung keine Medikamente schlucken!

**Tip 7: Älteren Leuten oder Personen mit chronischen Leiden** sind die Berge entgegen weitverbreiteter Ansicht nicht von vornherein verwehrt. Man wird aber immer genau die Ratschläge des Sportarztes befolgen.

**Tip 8: Ab etwa 2000 Meter Meereshöhe genug Zeit lassen, um sich zu «akklimatisieren».** Je höher, um so länger! An ungewohnte Höhenlagen muss sich jeder Mensch erst einmal gewöhnen, bevor man sich Leistungen abverlangt – sonst kann es böse Überraschungen geben. Beachte die Warnzeichen (vor allem Kopfschmerz und Schlaflosigkeit)!

**Tip 9: Haben Sie sich verirrt, dann bleiben Sie unbedingt wo Sie gerade sind.** Riskieren Sie nichts und versuchen Sie unter keinen Umständen, sich «ins Tal durchzuschlagen», sondern bleiben Sie an Ort und Stelle und beginnen Sie mit dem «alpinen Notsignal»: Ein optisches oder akustisches Zeichen sechsmal in der Minute, danach eine Minute Pause, und so fort – bis Antwort kommt. Ausserdem: Wenn Sie vor der Tour irgendwo Angaben über Route und Ziel hinterlassen haben, wird man Sie rasch finden. **Keine Panik bei einem Unfall!**

**Tip 10: In jedem noch so kleinen Rucksack ist Platz für die Notfallausrüstung** – die einfach immer mit dabei ist: Biwaksack, Reservewäsche, Kerze mit Zündhölzern, Alpine Erste Hilfe Box. jst

(Aus 30. Jahrgang 1982)

## Soldat und Technik

### Bundeswehrkanone gestohlen

Kompetenzgerangel zwischen der Bundeswehr und der Bundesbahn um die Sicherung von militärischen Transporten erleichtert es Dieben, an schweres Kriegsgeschütz heranzukommen. Eine 20-Millimeter-Flugabwehr-Kanone der Bundes-

wehr, die in der Nacht zum 12. März auf dem Bahnhofsgelände von Emden gestohlen worden war, befand sich in einem verplombten, aber unverschlossenen Güterwaggon; niemand hatte die gefährliche Fracht bewacht. Das Geschütz, bei dem die Lafette fehlt, ist nach Angaben des Verteidigungsministeriums «bedingt einsatzfähig». Bundeswehr und Bundesbahn schieben sich jetzt gegenseitig die Verantwortung zu. Schon seit längerer Zeit gibt es jedoch bei der Bundeswehr Pläne, Waffentransporte dieser Art durch die Truppe überwachen zu lassen; ein entsprechender Befehl war zum Zeitpunkt des Diebstahls zu den militärischen Kommandostellen unterwegs. jst

(Aus Nr. 13/1982)

## Der Spiegel (BRD)

### Die 152-mm-Artillerie-Selbstfahrlafette der tschechoslowakischen Volksarmee (CVA)

Über die 152-mm-Artillerie-Selbstfahrlafette der CVA bestätigte die DDR-Berichterstattung, dass es sich um ein 152-mm-Geschütz handelt. Mit der schweren



Artillerie-Selbstfahrlafette, die in der CVA unter der Bezeichnung «DANA» läuft, soll zunächst die «Kiewer Artillerieabteilung Jan Zizka von Trocnov» ausgerüstet worden sein, deren Standort mit T. angegeben wird. Offenbar steht T. für die südböhmische Stadt Tabor, dem Standort des Stabes des Militärbezirkes West der CVA. Immerhin enthüllte der NVA-Bericht nun auch die linke Seite der schwergewichtigen «DANA». Zu erkennen ist die Einstiegs Luke für den Richtschützen im linken Turmteil sowie ein Belüftungsgitter im linken hinteren Teil der gepanzerten Fahrerkabine. Letzteres deutet darauf hin, dass hier ein eigener Antriebsmotor für die Hydraulik des Turmschwenkwerkes und des Höhenrichtwerkes untergebracht ist. zb

(Aus Nr. 11/81)

### Leistungsgesteigerte Panzerabwehrhandwaffen

Drei französische Entwicklungen mit grösserem Kaliber:

Der Bedrohung entsprechend wurden durch die französische Industrie verbesserte Panzernahbekämpfungswaffen entwickelt. Man beschritt den Weg der Kalibrierhöhung, um die Durchschlagsleistung zu verbessern. Die Reichweite von 300 m entspricht den von der Treffaussicht gesetzten Grenzen unter Berücksichtigung eines vertretbaren Kostenaufwandes und der einem abgesessenen kämpfenden Soldaten zumutbaren Belastung.



Die Firma Manurhin stellte «Apilas», Thomson-Brandt die Panzerfaust «ACIP 300» und Luchaire «Jupiter» vor. Während Manurhin und Thomson-Brandt den üblichen Raketenantrieb für die Hohlladungsgeschosse wählten, verwendet Luchaire ein Stahlabschussrohr, bei dem das Geschoss durch Gasdruck nach dem Gegenmassenprinzip beschleunigt wird. Die Abschlussignatur wird dadurch sehr gering: kein Rauch, kein Mündungsfeuer, kaum Abschussknall (geringer als 135 dB beim Schützen). Jupiter benutzt ein Kaliber von 115 mm, wiegt insgesamt 11 kg, davon das Geschoss 3,4 kg. Die Länge der schussbereiten Waffe beträgt 1,20 m. Die Durchschlagsleistung liegt bei mehr als 700 mm Stahl bei senkrechtem Auftreffen. Das Geschoss erreicht eine Geschwindigkeit von 180 m/s bei einer Wirkungsreichweite von zirka 330 m. Das System besteht aus dem Stahlabschussrohr mit Abfeuerung, dem Zielfernrohr mit dreifacher Vergrößerung (Einbau eines Nachtsichtgeräts möglich), der Antriebsladung in der Mitte des Roh-

res, der Gegenmasse aus Plastik dahinter, dem Hohlladungsgefechtskopf mit ausklappbarer Flügelstabilisierung, Zünder und Zusatzantrieb vorn.

Die leichteste Waffe ist die ACIP 300 mit 6,4 kg ohne Zielfernrohr. Hier beträgt das Kaliber 105 mm, die Länge der Waffe 1,70 m und die Durchschlagsleistung mehr als 500 mm Panzerstahl. Thomson-Brandt bietet dafür auch eine passive Lichtverstärkerzieloptik an. Neben dem Hohlladungsgefechtskopf können zusätzlich Spreng- bzw. Leuchtgeschosse eingesetzt werden. Diese erreichen dann natürlich grössere Reichweiten als die zur Panzerbekämpfung nutzbare Reichweite von 300 m, für die die Hohlladung 1,2 s Flugzeit benötigt. Die Panzerfaust «Apilas» von Manurhin wiegt 8,5 kg und ist 1,27 m lang. Bei einem Auslenkaliber von 112 mm beträgt das Kaliber der Hohlladung 108 mm mit einem Sprengstoffgewicht von 1,5 kg. Damit wird eine Durchschlagsleistung von 720 mm Panzerstahl erreicht. Das entspricht dem Durchschlagen des schweren Nato-Dreifach-Zie-

les bei 65° Auftreffwinkel mit einer Restwirkung von Durchschlag von 5 je 10 mm starken Stahlplatten mit je 10 mm Abstand.

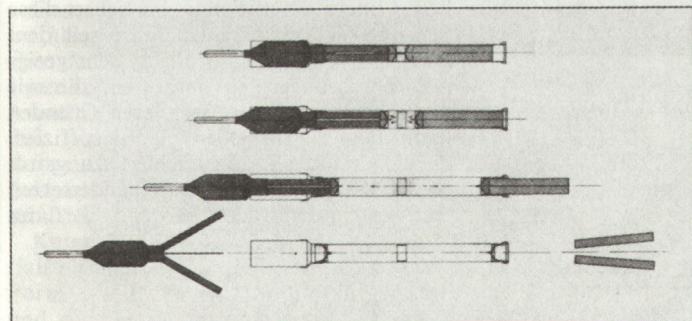
Der Gefechtskopf besitzt eine Kontakthaube und einen sehr empfindlichen Zünder, der auch bei sehr kleinen Auftreffwinkeln und sogar Streifschüssen (Schulterkontakt) anspricht. Mit einem zusätzlich lieferbaren Schiessgestell kann sogar auf 500–600 m mit Aussicht auf Erfolg gewirkt werden. Die Treffaussicht wird dann durch eine einfache Feuerleitanlage verbessert.

Alle drei Panzerabwehrhandwaffen sind sowohl für Links- als auch für Rechtsschützen geeignet. Betrachtet man nur die Durchschlagsleistung, so dürfte diese etwa den Leistungen der «Milan» entsprechen. Alle drei Panzerabwehrhandwaffen stellen kostengünstige, einfache (Herstellung und Gebrauch) und dabei wirksame Waffensysteme dar, die in Reichweite, Treffleistung und Gewicht gut zu den anderen Waffen des Infanteristen passen.

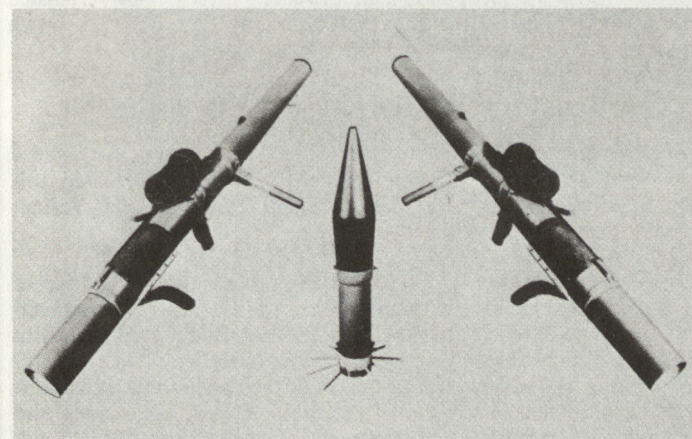
(Aus Nr. 12/81)



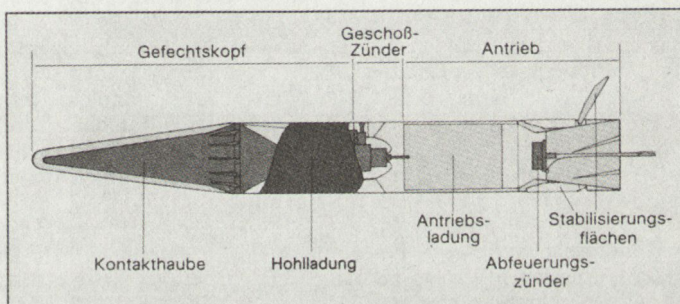
**Bild 1:** 300 m-Einmann-Handwaffe zur Panzerbekämpfung «Jupiter» von Luchaire, Kal. 115 mm, Gewicht 11 kg. Geringe Abschussignatur.



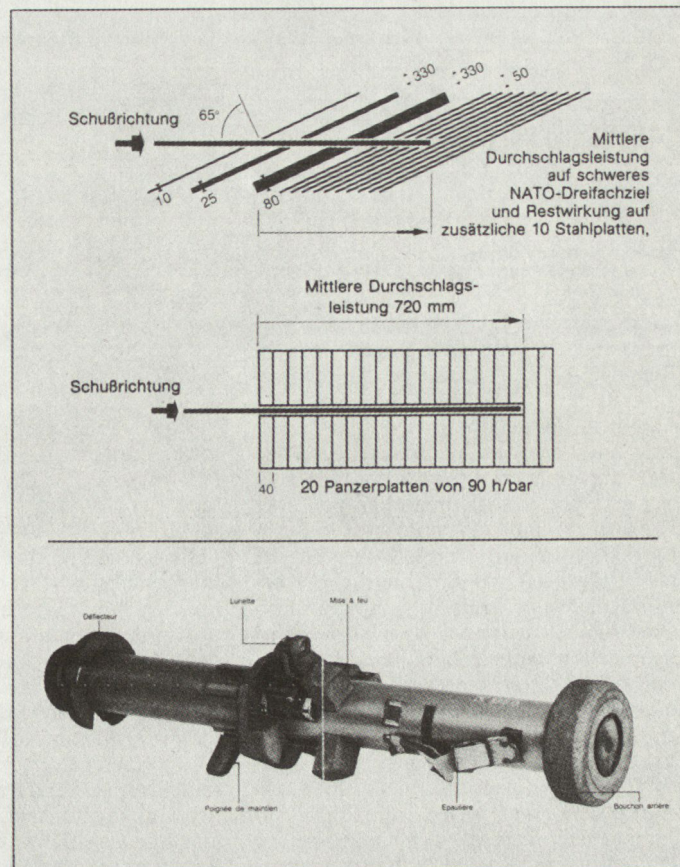
**Bild 2:** Funktionsdarstellung des Gegenmassenprinzips beim Abschuss eines «Jupiter»-Flugkörpers. Plastikteile, die nach rückwärts ausgestossen werden und Flugkörper wirken wie 2 Kolben im Stahlrohr.



**Bild 3:** 300 m-Panzerfaust «Acip 300» von Thomson-Brandt, Kal. 105 mm, Gewicht 6,4 kg, Spreng- und Leuchtmunition.



**Bild 4:** 300 mm Pz-Abwehr-Handwaffe «Apilas» von Manurhin, Kal. 112 mm, Gewicht 8,5 kg. Reichweite mit einfacher Zusatzladung 500–600 m. Durchschlagsleistung 720 mm, Pz-Stahl.



**Bild 5:** 300 m-Pz-Abwehr-Handwaffe «Apilas» von Manurhin.