

Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 3 (1928)

Heft: 1

Artikel: L'École et la Paix

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-704298>

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: 18.01.2026

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

sind bedingt einerseits durch grossen Flüssigkeitsverlust (Schwitzen), anderseits durch Verbrauch der Körperfressen an Nährstoffen, in erster Linie durch Verbrauch der Zuckerreserven, denn der Zucker dient bei der Muskelarbeit als Brennstoff und gibt den Muskeln die Kraft.

Diese Art des Gewichtsverlustes wird wieder sehr rasch ausgeglichen durch Flüssigkeits- und Nahrungszufluss.

Aus dem hier Niedergelegten können wir wichtige Schlüsse für die Ernährung vor, während und nach einer körperlichen Dauerleistung ableiten.

Auf Befragen, wie sich einzelne Marathonläufer ernährt haben, teilte uns einer mit, er habe 1 Stunde vor dem Lauf ein Beestake mit Rösti und 3 Spiegeleier zu sich genommen, ein anderer, er habe 3 Limonaden, 2 Sirup, 1 Bier, 2 Kaffee ohne und 1 mit Kirsch während des Laufes genommen. Das sind zwei Beispiele der Ernährungspflege während und vor dem Marathonlauf 1927. Abgesehen davon, dass diese Ernährungsweise ganz falsch ist, ist sie ganz besonders dazu geeignet, um recht unangenehme Magenbeschwerden während des Laufes hervorzurufen, und den Magen zur Herausgabe seines Inhaltes zu zwingen. In der Tat «streikte» auch der Magen bei nicht wenigen unserer Läufer. Magenkrämpfe, selbst Erbrechen haben verschiedene Läufer stark am Lauf behindert.

Alle diese Erscheinungen sind durch richtige Wahl der Ernährungsart zu vermeiden. Eine richtige Ernährung als Vorbereitung zu anstrengenden Dauerleistungen scheint uns folgende: zirka 3 Stunden vor dem Lauf zwei kräftige Teller stark gezuckertes Hafermus mit gut gezuckertem Apfelmus, zirka 1 Stunde vor dem Lauf ein Glas Milch mit Ovomaltine und einige Minuten vor dem Lauf wenig hochkonzentriertes Zuckerwasser, während des Laufes, wenn überhaupt nötig, nur warmes, stark gezuckertes Wasser und am Ziel 1—2 Tassen kräftig gezuckerten Kaffee, und zwar nicht Kaffee Hag, sondern richtigen koffeinhaltigen Kaffee, da das Koffein eine das Herz unterstützende Wirkung besitzt, welche allen nicht koffeinhaltigen Kaffee-Ersatzpräparaten fehlt.

(Fortsetzung folgt.)

L'École et la Paix.

Depuis 2 semaines une polémique violente occupe les colonnes des grands journaux suisses. L'Union des Instituteurs primaires genevois dans une récente assemblée convoquée pour préparer le future congrès de Porrentruy a décidé de demander le désarmement de notre pays et de refuser le budget de l'armée!!! Ce fut un scandale dans le public quand on connut cette décision extraordinaire; mais on fut soulagé d'apprendre que l'Union qui compte 200 membres avait voté avec 29 sociétaires présents, on dira que les absents ont eu tort; c'est entendu; mais sait-on que nombre de maîtres n'ont pas été orientés suffisamment sur l'importance de la fameuse séance et que certains d'entre eux l'ont même ignorée? Des protestations jaillirent de tous côtés et hier encore une mise au point signée de près de 80 membres a paru dans les journaux et il est évident que tous les intéressés n'ont pas pu être atteints immédiatement. Nous relevons les noms dans cette liste de patriotes de tous nos amis de l'armée; mais nous avons le regret de voir le sergent Claret, président de l'Union à la tête des tristes défaitestes dont il est ici question.

Certes tous les gens intelligents sont aujourd'hui pour la paix. La Suisse n'a jamais été imperialiste; mais il faudrait être fou pour desarmer quand nos voisins ont une armée bien organisée.

Le Conseil d'Etat de Genève a publiquement blâmé les instituteurs révolutionnaires; la mise au point signée de la grande majorité du corps enseignant a rassuré la population. Nos enfants pourront aller à l'école. On leur enseignera comme par le passé l'amour de la justice et l'amour de notre cher pays! D.

Le Colonel de Sprecher.

Il vient de mourir à l'hôpital de Wallenstadt où, on l'avait transporté pour y subir une douloureuse opération. Tous les journaux ont rendu hommage à notre ancien chef d'état-major et ont publié une biographie complète de ce grand citoyen qui fut un soldat dans toute l'acceptation du terme; nous n'y reviendrons pas. Nous rappellerons seulement que né en 1850 il commanda la 10e brigade d'infanterie, les fortifications du Gotthard, la 8e division et le 4e corps d'armée. En 1905 il est chef de l'état-major général et doit bientôt mettre en pratique la nouvelle organisation militaire, tâche immense et bien faite, pour tenter le travailleur acharné que fut le colonel de Sprecher (elle date de 1907). Le règlement sur l'organisation des troupes est de 1912 seulement, c'est-à-dire deux ans avant la guerre.

En août 1914 la Suisse mobilise. C'est au chef d'état-major général qu'incombe l'effrayante responsabilité de sauver le pays. Si l'armée est prête, tout va bien; souvenons-nous qu'à la veille de la catastrophe de 1870 on avait assuré Napoléon III qu'il ne manquait pas un bouton de guêtres aux soldats français. Et les fantassins qui entrèrent avec Bourbaki aux Verrières n'avaient même pas de manteaux en plein hiver! Si l'armée est mal préparée, c'est la débâcle!

Dieu merci, nous n'avons pas eu besoin de combattre en 1914, nous ne pouvons donc pas vérifier en détail si tout avait été minutieusement prévu comme le veut la prudence, mais nous pouvons carrément reconnaître que notre mobilisation «joua» dans tous ses multiples rouages. Et voilà qui fut l'œuvre de Sprecher von Bernegg. Et voilà qui vaudra au regretté officier général la reconnaissance profonde de tout notre peuple.

Des biographes bien informés ont déjà parlé de l'homme, du chrétien, du magistrat, du Soldat.

Souvenons-nous qu'en Suisse romande on regrettait toujours que le colonel Wille lui ait été préféré dans le commandement de l'armée.

Nous voulions A u d é o u d; la politique qui ne perd jamais ses droits et peut-être certaines considérations d'ordre international (nous voulons parler des attaches personnelles du général avec de grandes familles allemandes) en décidèrent autrement.

Ce fut une grosse déception chez les Welsches; mais disons qu'on aurait mieux admis S p r e c h e r à la tête de l'armée.

Civiquement, loyalement, les colonels A u d é o u d et S p r e c h e r se mirent au service du général. Et ce fut la longue période de 1914 à 1918, ce fut la guerre... puis la paix.

Aujourd'hui les principaux chefs de notre armée ne sont plus de ce monde. La tourmente a passé sur nous sans nous atteindre.