

Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 4 (1928-1929)
Heft: 10

Artikel: Gesundheit und Sport
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-709843>

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: 13.01.2026

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

Weiter schweiften unsere Blicke nach den vorarlbergischen und liechtensteinischen Landen, von woher uns ihre zackigen Berge, die Fortsetzung unseres Alpengebirges, freundliche Grüsse zusandten. Mitten im Alpenkranz ragte majestätisch die Zugspitze hervor, alle Gipfel überragend. Im Süden erhoben sich die wildzerklüfteten Glarner- und Bündneralpen. Wie eine Schildwache schauen der Altmann, Säntis, Schäfler und die Kreuzberge in das Appenzellerland, es wie ein Kind behütend. Nordwärts blickend, glänzte der Bodensee, wobei uns leichte Nebel die Aussicht ins Badische hinderten. So lag einer der schönsten Teile unserer helvetischen Lande vor uns und zeigte uns so recht, was wir an ihm besitzen. Aber auch von Pflichten als zukünftige Staatsbürger und treue Soldaten sprach zu uns unser Heimatland. Jeder fühlte seine Bitte, es helfen zu beschützen gegen fremde Mächte und Eingriffe, bis zum letzten Atemzuge. Mit diesen Gefühlen nahmen wir nach einstündigem Aufenthalt den Marsch wieder auf. Im Abstand von zirka 50 Metern zwischen jeder Sektion ging's in herrlicher Gratwanderung bald auf Rheintaler-, bald auf Appenzeller-Seite, Richtung Stauber-Kanzel.

Während dieser Wanderung, die ungemein viel Schönes bot, wurden zwei Stundenhalte gemacht. Auf der Alp Stauber konnte jeder seine durstige Kehle gegen ein Entgelt mit Wasser wieder befriedigen. Jetzt ging's noch bis an den Fuss der Kanzel weiter, worauf der Abstieg begann. Nun führte der Weg ziemlich steil und mühsam zum Sämbtisersee hinunter. Wieder ging's ein kleines Stück aufwärts, bis zum Gasthaus Sämbtisersee, wo uns wohlverdiente Mittagsrast zuteil wurde.

Nach einstündigem Lagern brachten wir zum letzten Abstieg auf, der durch das Brühltofel führte. In Brülisau sammelten wir uns wieder zu Reih und Glied, und gemeinsam marschierten wir wieder bald mit Trommelschlag, bald mit Gesang, Richtung Appenzell. Kurz vor dem Dorfe erfreuten wir uns an einem Fussbad in der Sitter. Nach einer gemütlichen Ruhepause stellten wir uns wieder auf und strammen Schrittes marschierten wir nach dem Bahnhof Appenzell, von wo uns die Züge wieder in die heimatlichen Penaten brachten. Du herrliches Appenzellerländchen! Noch lange schauten wir freudevoll nach dir zurück. Auf baldiges Wiedersehen!

Herzlichen Dank an unsere Leiter und Führer, Feldweibel Weiss und Herr Oberlt. Merz, für ihre unermüdete und aufopfernde Arbeit während des Kurses und der guten Vorbereitungen zu unserem genussreichen Ausmarsch. Möge uns der Kurs nächstes Jahr wieder so lehrreiche und schöne Stunden bringen!

Ein Jungweherschüler.

Eintritt in fremden Militärdienst wird bestraft!

Vor kurzem erliess die Unterrichtsdirektion des Kantons Bern an Schulbehörden und Lehrerschaft eine auch in der Presse veröffentlichte Aufforderung, in ihrem Wirkungskreis die Jugend vor der **Anwerbung für die französische Fremdenlegion** zu warnen. Die Warnung wäre wirkungsvoll zu ergänzen durch einen Hinweis auf den jedenfalls noch nicht allgemein bekannten Artikel 94 des neuen Militärstrafgesetzes, der kurz und bündig fordert:

«Der Schweizer, der ohne Erlaubnis des Bundesrates in fremden Militärdienst eintritt, wird **mit Gefängnis** bestraft.»

Eine Ausnahme macht nur die Schweizergarde des Papstes, die die Regel gewissermassen bestätigt angesichts der Stellung, die der Papst einnimmt.

Ein **erstes Urteil** wegen Verletzung des Verbotes des Eintritts in fremden Militärdienst wurde am 28. November letztthin vom Divisionsgericht 1 gefällt und lautete für den Fehlbaren — es war ein Genfer Wehrpflichtiger — auf drei Monate Gefängnis und ein Jahr Einstellung in den bürgerlichen Rechten. Strafgrund war neben dem Nichteintrücken zum Wiederholungskurs (Artikel 82) der Eintritt in die Fremdenlegion (Art. 94).

Das Militärstrafgesetz bedroht also nicht nur wie früher den Werber oder den Werbekuppler, sondern auch denjenigen, der sich anwerben lässt, mit einer empfindlichen Strafe.

Gesundheit und Sport.

Dr. med. R. L. Dass der vernünftige betriebene Sport für die Erhaltung der Gesundheit und für die Förderung der Widerstandskraft von Geist und Körper von grosser Bedeutung ist, wird heutzutage wohl allgemein anerkannt. Bekannt ist aber auch, dass leider die Rekordsucht nicht selten zu sehr bedauerlichen Auswüchsen geführt hat, die das Ansehen des Sportes in vielen Kreisen beträchtlich beeinträchtigen. Diese Auswüchse aber haben auch eine bedenkliche Gefährdung und Schädigung der Gesundheit zur Folge, was umso schlimmer ist, als dabei meistens junge Leute betroffen werden. So ist es gewiss nicht von ungefähr, dass bei der Rekrutierung gelegentlich eine ganz beträchtliche Zahl von Stellungspflichtigen untauglich erklärt werden muss wegen Herzscheidungen, die eben als Folge eines unzweckmässigen und unsinnigen Sportbetriebes konstatiert werden. Wer daher den Wert des Sportes an sich hoch einschätzt und denselben fördern will, muss unbedingt im Kampf gegen dessen Auswüchse nach Kräften mit-helfen. Zu dem Zweck ist an mehreren Orten unseres Landes, besonders auf Betreiben von Dr. Knoll in Arosa, ein sportärztlicher Dienst eingerichtet worden, dem die Aufgabe zufällt, den Sportbetrieb nach hygienischen Grundsätzen zu leiten. Dabei müssen vor allem solche Leute ausgeschaltet werden, die nach ihrer Konstitution und ihrem Gesundheitszustand überhaupt nicht Sport treiben dürfen. Dann werden die Anfänger, wie die Rekruten in der Rekrutenschule, während und nach der Arbeit kontrolliert, damit etwaige Anzeichen von Ueberanstrengung beizeiten erkannt werden, bevor eine Schädigung eintritt. Ferner hat sich gezeigt, dass nicht jeder-mann für jeden Sport geeignet ist, sondern dass gewissermassen jedem Einzelnen je nach dessen Veranlagung eine bestimmte Art des Sportes entspricht. Auch da ist eine zielbewusste Auslese notwendig. Schliesslich besteht eine sehr wichtige Aufgabe des Sportarztes darin, dass besonders diejenigen jungen Leute, die sich noch im Wachstumsalter befinden, in der Weise zu einem wirklich gesunden Sportsbetrieb erzogen werden, dass die körperlichen Anstrengungen nur allmählich und systematisch gesteigert werden. Nur so, durch ein richtiges Training, können und dürfen ohne Gefahr mit der Zeit grosse und eventuell sogar Höchstleistungen erreicht werden.

«Gesundheit und Sport», so betitelt sich eine Broschüre, die von der Schweiz. Zentralstelle für Gesundheitspflege herausgegeben worden ist. Deren Verfasser — Herr Prof. Dr. Stähelin, Direktor der Medizinischen

Klinik in Basel — hat es in vorzüglicher Weise verstanden, alle Fragen, die das Verhältnis von Gesundheit und Sport betreffen, in gut verständlicher Form zusammenzufassen und zu erläutern. So darf und muss dieses Büchlein allen verantwortlichen Leitern von Sportvereinen, sowie auch den Sporttreibenden selbst zur Lektüre und zum Studium warm empfohlen werden.



Gewehr-Inspektion,
Inspection du fusil.

Foto-Friedli, Zürich.

Une réponse aux instituteurs antimilitaristes de Neuchâtel.

Neuchâtel, le 15 décembre 1928.

A l'Association pédagogique pour le désarmement,
par M. William Jacot, instituteur, Président,

La Chaux-de-Fonds

Monsieur le Président,
Mesdames et Messieurs,

Nous vous accusons réception de votre lettre du 5 courant par laquelle vous portez à notre connaissance qu'il s'est fondé une Association pédagogique pour le désarmement, parmi les membres des corps enseignants primaire, secondaire et professionnel du district de La Chaux-de-Fonds. Vous nous avez fait part des buts de votre groupement ainsi que des divers points de son programme d'action. Vous déclarez, en outre, qu'en liaison avec d'autres sociétés poursuivant des buts analogues, votre association «ne veut que mettre en pratique les principes de la Société des Nations».

Votre communication appelle de notre part les observations suivantes:

Le département de l'Instruction publique, vu la déclaration de Londres, du 13 février 1920, et l'arrêté fédéral concernant l'accession de la Suisse à la Société des nations, du 5 mars 1920, accepté par le peuple suisse, le 16 mai 1920, a considéré comme tout indiqué de contribuer à faire régner dans les activités qui relèvent de son administration l'esprit dont s'inspire le pacte de la Société des nations.

Nous pensons qu'il n'est pas inutile de vous rappeler quelques-uns des points qui ont fait l'objet de notre intervention dans ce domaine:

La revision du programme d'enseignement pour les écoles enfantines et primaires», dont nous avons pris l'initiative, tient compte de la situation nouvelle, tout spécialement en ce qui concerne l'histoire.

Le nouveau programme, adopté par le Conseil d'Etat par arrêté du 14 janvier 1927, pour être appliqué à titre d'essai pendant trois ans dès le début de l'année scolaire 1927-1928, prévoit que l'orientation générale à donner à cette discipline, doit se fonder, dès l'abord, sur les besoins de l'homme et sur les besoins des peuples et s'attacher aux inventions et aux découvertes; il prescrit expressément dans ses instructions:

«On instruira les élèves des buts poursuivis par la Société des nations en leur faisant comprendre que les hommes et les peuples cherchent actuellement à supprimer les guerres et à liquider par voie d'arbitrage les conflits qui peuvent surgir»;

et prévoit pour la VIIe année, par des matières éminemment propres à éveiller chez les écoliers le sentiment de la solidarité humaine: «La Société des nations».

En outre, le département s'occupe de l'élaboration d'un nouveau manuel d'histoire; après avoir surmonté divers obstacles résultant d'engagements antérieurs, il a chargé un membre du Corps enseignant, dont la compétence et l'objectivité lui avaient été signalées, de rédiger un des chapitres les plus importants de notre histoire suisse et il espère, après avoir pris connaissance de ce travail, que l'élaboration du nouveau manuel pourra lui être confiée.

Nous faisons des remarques analogues en ce qui concerne la géographie que notre nouveau programme demande aux maîtres d'enseigner, sans jamais perdre de vue qu'un grand nombre des éléments de cette discipline doivent nous ramener à l'homme, à ses besoins et à ceux des peuples et nous conduire ainsi à l'idée de l'interdépendance économique des nations.

Le nouveau programme d'instruction civique prévoit, lui aussi, l'initiation de l'enfant à la Société des nations; et le nouveau manuel d'instruction civique qui sortira de presse dans deux ou trois mois — sous réserve du retard qui pourrait être apporté par les auteurs dans la remise de leur manuscrit — contient un chapitre consacré à la Société des nations.

Le département de l'Instruction publique a supprimé de la liste du matériel scolaire le recueil intitulé «Chants obligatoires» dont certaines strophes de chansons avaient donné lieu à des critiques et, en élaborant le nouveau manuel des Chants populaires, un soin tout spécial a été apporté aux choix des morceaux.

En mai 1927, le département de l'Instruction publique a fait distribuer à tous les titulaires des classes primaires des degrés moyen et supérieur, à titre documentaire, pour compléter leur matériel d'enseignement, la brochure No 2 de la série des ouvrages publiés par l'Association suisse pour la Société des nations: «La Société des nations, ce qu'elle est, ce qu'elle fait», par Henri Duchosal (cf. Bulletin du département No 31, du 20 mai 1927).

Nous vous signalons encore, du même auteur, l'important article qui paraît dans l'«Annuaire de l'Instruction publique en Suisse», année 1928, publié sous les auspices de la Conférence intercantonale des Chefs des départements de l'Instruction publique de la Suisse romande, avec l'appui de la Confédération. L'annuaire est remis gratuitement par le département de l'Instruction publique, à titre documentaire, à tous les titulaires des classes primaires de VIe et VIIe années et des classes de quartiers, aux bibliothèques scolaires de toutes