

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung
<b>Herausgeber:</b>	Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
<b>Band:</b>	17 (1941-1942)
<b>Heft:</b>	47
<b>Artikel:</b>	Der Soldat und die Vitamine
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-712977">https://doi.org/10.5169/seals-712977</a>

### **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:** 28.01.2026

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

# Der Soldat und die Vitamine

Die Vitaminforschung im Dienste der Truppenverpflegung

Die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft werden auch in den Richtlinien des deutschen Heeresverwaltungsamtes in großzügigster Form berücksichtigt. Um die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft jedes einzelnen Soldaten auf dem bestmöglichen Stand zu erhalten, wird auf eine hochwertige Ernährung der allergrößte Wert gelegt. Die militärärztliche Akademie in Berlin führt laufend ernährungswissenschaftliche Untersuchungen durch, in praktischen Lehrgängen und Musterküchen werden die im Verpflegungsdienst tätigen Offiziere und Köche auf die notwendigen Maßnahmen bei der Zusammenstellung des Beköstigungsplanes und in der Kochpraxis hingewiesen.

Abgesehen von einem möglichst günstigen Mengenverhältnis des zugeführten Eiweißes und der stärke- und zuckerhaltigen Nährmittel sowie der Fette wird die Bedeutung der Mineralstoffe und Vitamine beachtet.

Das fettlösliche, gegen Kochen recht widerstandsfähige Vitamin A, das nur unmittelbar in tierischen Produkten vorkommt, wird in ausreichendem Maße in Butter, Käse, Leber- und Blutwurst ge-

geben. Ein Mangel an diesem Vitamin würde sich in Nachtblindheit und einer geschwächten Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen zeigen.

Vitamin D, das auch fettlöslich ist, findet sich außer in Butter, Eiern, Blut- und Leberwurst in der pflanzlichen Nahrung, besonders in Möhren, roten Rüben und Spinat in einer Vorstufe, dem Ergosterin, das durch ultraviolette Sonnenstrahlen aktiviert wird.

Zu den wichtigsten wasserlöslichen Vitaminen gehört Vitamin B<sub>1</sub> und der B<sub>2</sub>-Komplex, sein Bedarf wird durch Schweinefleisch, Kommissbrot und Linsen, auch durch Kartoffeln und Gemüse gedeckt, doch geht ein Teil des Vitamins B<sub>1</sub> in das Kochwasser über, das unbedingt mit verwertet werden soll. Die Hefe ist als besonders hochwertige Vitamin-B-Quelle zu nennen, sie wird bei den deutschen Soldaten zusätzlich als Hefeextrakt oder Speisenwürze verwendet. Auch das Vollkornbrot, dessen Mehl möglichst wenig auszumahlen ist, enthält reichlich Vitamin B. Bei ungenügender Zufuhr kommt es zur Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen und Blutarmut.

Besondere Bedeutung kommt dem

Vitamin C zu, das auf die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheitserreger sehr wesentlichen Einfluß hat. Da es auch wasserlöslich ist, leicht ausgelaugt und durch Oxydation an der Luft zerstört wird, ist beim Kochen größte Vorsicht geboten. Auf überlegte Verwendung auch kleinerer Gemüsereste, auf kurzes Kochen, Verwertung der Gemüsewasser und auf Vermeidung von langem Warmhalten wird bei den Verpflegungsstellen größter Wert gelegt. Wenn auch nach Möglichkeit stets dafür gesorgt wird, den Truppen laufend frische Kartoffeln, Mohrrüben und Kohl aller Art zuzuführen, so werden außerdem noch in großem Umfang Tomatenmark, vitaminhaltige Konserven und Vitamin C in reiner Form verwendet, um eine reichliche Vitaminversorgung zu gewährleisten. Jeder Feldsoldat bekommt jede Woche zweimal 50 Askorbinsäure-Bonbons, und diese Anti-Ermüdungstabletten erfreuen sich bei der Truppe großer Beliebtheit.

So wird von Seiten der deutschen Heeresverwaltung die Verpflegung der Truppen nach einwandfreien wissenschaftlichen Überlegungen zweckmäßig gesteuert.

## Todesursachen im Krieg

Erschreckend sind die Nachrichten, die uns von den Fronten des gegenwärtigen Krieges erreichen. Im «pausenlosen Vorwärtsfürmen», in massenweisen «Nonstop-Angriffen» werden täglich und ständig Hunderte von blühenden Menschenleben vernichtet. Die Heeresberichte prunken mit Riesenziffern von Toten, die nach Millionen zählen. Die modernen Waffen ermöglichen in kürzester Zeit, «rationell», wenn man so sagen will, den Gegner ins Jenseits zu befördern. Welche Waffe bringt am meisten Tod und Verderben? Zahlen über den Weltkrieg Nr. 2 gibt es noch nicht, die darüber Aufschluß geben. Aber die Wissenschaft der Statistik hat diesbezüglich die beiden letzten großen Kriege, die Europa heimsuchten, zum Gegenstand ihrer Untersuchung gemacht und ist dabei zu folgenden Resultaten gekommen.

Erst seit den Kriegen seit 1860 sterben die meisten Soldaten an Verwundungen. Bis zur Mitte des vorigen Jahrhunderts war, soweit Zahlenmaterial vorliegt, ein Krieg dadurch gekennzeichnet, daß mehr Menschen an bakteriellen Seuchen starben als durch Verwundungen. 1870/71 war das Verhältnis der Verluste durch Verwundungen

zu denen durch Krankheiten etwa 2 : 1, im Weltkrieg 1914/18 betrug es dann 2 ½ : 1, wofür wohl die erzielten Fortschritte in der Seuchenbekämpfung einerseits und der Steigerung der Geschoßwirksamkeit andererseits verantwortlich zu machen sind. Das Verhältnis der Verwundungen durch die verschiedenen Waffenarten hat in den letzten Kriegen ebenfalls eine Wandlung erfahren. So betrugen im Kriege 1870/71 die Verwundungen

durch Infanteriegeschosse . . . . .	91,0 %
durch Artilleriegeschosse . . . . .	8,4 %
In den beiden ersten Jahren des Weltkrieges waren verursacht	
durch Infanteriegeschosse . . . . .	23,1 %
durch blanke Waffe und	
Unfall . . . . .	1,6 %
durch Handgranaten und	
Minen . . . . .	26,1 %
durch Artilleriegeschosse . . . . .	49,2 %

aller Verletzungen. In den beiden letzten Kriegsjahren wurden dagegen

durch Infanteriegeschosse . . . . .	6,0 %
durch Unfälle . . . . .	9,0 %
durch Artilleriegeschosse,	
Bomben, Minen . . . . .	85,0 %

aller Verletzungen bedingt. Im jetzigen Krieg werden wir wohl mit ähnlichen Verhältnissen zu rechnen haben.

Von Interesse sind in diesem Zusammenhang noch Zahlen, die die Häufigkeit betreffen, mit der einzelne Gliedmaßen und Körperteile von Verwundungen betroffen werden. Die aus den Sanitätsberichten von Deutschland, Frankreich, England und Amerika zusammengestellten Zahlen aus dem Weltkriege 1914/18 umfassen rund 11 Millionen Verwundete und ergeben, daß

obere und untere Gliedmaßen	68 %
Kopf, Gesicht, Hals . . . . .	13 %
Wirbelsäule, Nacken, Rücken	4 %
Becken . . . . .	3 %
Brust . . . . .	6 %
Bauch . . . . .	4 %

ausmachen. Über zwei Drittel aller Verletzungen betreffen also die Gliedmaßen, die wohl größtenteils zu Schußfrakturen führen. An zweiter Stelle folgen die Kopf- und Gesichtsverletzungen. Auffallend klein ist die Zahl der Bauch- und Brustschüsse. Gerade bei diesen Verletzungen ist aber die Sterblichkeit sehr hoch. Während die Gesamtsterblichkeit der Verwundeten nur 8 % betrug, geht die der durchdringenden Brust- und Bauchschüsse auf über 50 % bzw. 68 %. bc