

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 18 (1942-1943)  
**Heft:** 23  
  
**Artikel:** Die Vitaminversorgung der Schweizerischen Armee  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-710335>

### **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>**

# Die Vitaminversorgung der Schweizerischen Armee

Vom Fachberater für Ernährungsfragen in der Armee

Immer wieder liest man in Zeitungen und Zeitschriften von der Verwendung von Vitaminpräparaten, Vitamindrops und von mit Vitaminen angereicherten Nahrungsmitteln, die in fremden Armeen den Soldaten verabreicht werden. Es soll hier auch einmal festgestellt werden, was in dieser Hinsicht in der Schweizerischen Armee getan wird, und warum man bei uns weniger von diesen Dingen hört.

Vorerst seien einige kurze Bemerkungen über die Vitamine vorausgeschickt: Vitamine sind Stoffe, die in den meisten Nahrungsmitteln sich vorfinden und sich von andern Nahrungstoffen, wie Stärke, Zucker usw., dadurch unterscheiden, daß sie nur in außerordentlich geringer Menge in den Eßwaren vorkommen. Eines der mehr als 20 Vitamine, die wir heute kennen (Vitamin D), tritt fast nur in der Milch auf. Wir müßten mindestens eine Million Liter Milch verarbeiten — ein Drittel der Milchmengen, die in der Schweiz in einem Jahr produziert werden —, um ein einziges Kilogramm von diesem Vitamin zu erhalten! Auch wenn so die Quantitäten von Vitaminen, die wir täglich mit der Nahrung aufnehmen, sehr klein sind, sind sie für unser Leben, für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit von allergrößter Bedeutung. Immer noch sterben jedes Jahr ungezählte Menschen, weil in der Nahrung zu wenig Vitamine vorhanden sind. In Kriegszeiten mit ihren Nahrungseinschränkungen war die Gefahr eines Vitaminmangels besonders groß, wie noch die Erfahrungen des letzten Weltkrieges zeigten.

Wir wissen heute, daß der Soldat nur dann seine oft schwere Aufgabe richtig erfüllen kann, wenn er reichlich mit Vitaminen versorgt ist. Jede Armeeführung muß sich deshalb mit dieser Frage eingehend befassen. Die chemische Industrie kann mehrere Vitamine im großen fabrizieren, so daß die Möglichkeit besteht, einen durch eine ungenügende Ernährung bestehenden Vitaminmangel durch Vitamintabletten, -drops und dergleichen zu kompensieren.

Der Vitamingehalt eines bestimmten Nahrungsmittels kann außerordentlich stark variieren, in einem Gemüse beispielsweise je nach Sorte, Standort, Düngung und sogar je nach der Tageszeit, in der es geerntet wurde. Dazu kommt die Empfindlichkeit einiger Vitamine gegen unsorgfältige Zubereitung. Speisen können so zubereitet werden, daß nur sehr wenig oder fast alles Vitamin verlorengeht. Es genügt deshalb nicht, wenn nur die rohen Lebensmittel untersucht werden, sondern es muß auch die effertige

Kost berücksichtigt werden, was gerade für die Truppenkost bei uns geschehen ist. Die Verfahren zur Ermittlung des Vitamingehalts sind in den meisten Fällen ziemlich kompliziert und benötigen reichlich Zeit. Es wird deshalb noch viel Arbeit aufzuwenden sein, bis alle wichtigen Fragen beantwortet sein werden.

Von den bisher durchgeführten Arbeiten seien einige wenige Beispiele angeführt: So ist das heutzutage gebackene Brot sehr vitaminreich. Es enthält ein Vitamin (B<sub>1</sub>) in so reichlichem Maß, daß es hierin sogar richtige Vitaminpräparate übertrifft. So fanden sich in 12 Gramm eines der Armee angebotenen (ausländischen) Vitaminpräparates soviel wie in 10 Gramm unseres Brots! Durch einen großen Vitamingehalt sind ferner Milch, Käse und Fleisch ausgezeichnet. Die gegenüber der Vorkriegszeit wesentlich vermehrte Heranziehung von Kartoffeln und Gemüse gestaltete die Truppenkost vitaminreicher als je. In 30 Gramm Kartoffeln fanden wir gleichviel von einem andern Vitamin (C) als in 12 Gramm des vorhin erwähnten Präparates. Wahrscheinlich war die Versorgung der Armee mit Vitaminen wenigstens für mehrere derselben noch nie so gut wie gerade jetzt. Tatsächlich sind entsprechend diesen Resultaten die Fälle von Vitaminmangelkrankheiten bis jetzt fast völlig ausgeblieben. Von den wenigen, die bisher gemeldet wurden, erwies sich erst noch ein großer Teil als aus anderer Ursache erkrankt. Irgendein schwerer Fall ist überhaupt nicht bekannt geworden.

Diese günstige Lage darf aber nicht dazu verführen, die Vitaminfrage leicht zu nehmen. Je nach der Zubereitungs- und Kochart gehen große Vitaminmengen verloren, was gerade bei der Truppenküche leichter als im Einzelhaushalt möglich ist. Das OKK. hat in seiner Verfügung (Nr. 21) einige Punkte zusammenstellen lassen, die besonders berücksichtigt werden müssen, damit in der effertigen Speise ein wesentlicher Teil des ursprünglichen Vitaminreichtums erhalten bleibt. Es wird aber noch viel Erziehungs- und Aufklärungsarbeit brauchen, bis der letzte Küchenchef und Fourier diese Forderungen restlos berücksichtigt.

Ist es bei dieser Sachlage nicht einfacher, Vitamintabletten abzugeben, um ein allfälliges Defizit zu decken, wie es in fremden Armeen in großem Umfang geschieht? Abgesehen von den gewaltigen Kosten können wir auf diese Weise nur einen Teil der Vitamine mit der Nahrung zuführen, weil noch bei weitem nicht alle chemisch hergestellt werden können oder nur auch näher

bekannt sind. Mit den meisten Nahrungsmitteln nehmen wir dagegen gewöhnlich eine ganze Reihe dieser Stoffe auf. Auch in den fremden Armeen erhalten die Soldaten nicht täglich und unter allen Umständen die Präparate, sondern nur unter speziellen Bedingungen. Beispielsweise motorisierte Truppen im raschen Bewegungsverhältnis, die alle Nahrungsmittel in konzentrierter, d. h. getrockneter Form mitführen: Trockenkartoffeln, Trockenmilch, Dörrengemüse, Dörrobst usw. Beim Dörren geht aber das besonders leicht empfindliche Vitamin C verloren. In diesem Fall ist es durchaus angezeigt, diesen Mangel durch das chemisch hergestellte Produkt auszugleichen. Weil das Vitamin A für das Sehen bei Nacht von besonderer Bedeutung ist, wird es Piloten, die lange Nachtflüge auszuführen haben, in Form von Tabletten, die aus Naturprodukten (Lebertran) gewonnen werden, in konzentrierter Form abgegeben.

Auch in der Schweizerischen Armee sind Reserven von Vitaminprodukten angelegt worden. Ueberdies sind diese Vitamintabletten in der Hand des Arztes zu wichtigen Heilmitteln geworden.

Abschließend können wir feststellen, daß die Vitaminversorgung der Schweizerischen Armee im ganzen sehr gut ist, und daß die Abteilung für Sanität und das O.K.K. zusammenarbeiten, um sie noch zu verbessern, wobei auch die Wissenschaft herangezogen wird.

## Literatur

**Wehrmacht-Verpflegung.** Schriftenreihe für Fragen der Soldatenernährung und der Gemeinschaftsverpflegung, herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft Ernährung der Wehrmacht (Geh. Reg.-Rat E. Piesczek und Dr. W. Ziegelmayer), Band 1. Verlag von Theodor Steinkopff, Dresden und Leipzig, 1942.

Der vorliegende, stattliche Band von 380 Seiten mit 22 Abbildungen ist der 1. Tagungsbericht der Arbeitsgemeinschaft «Ernährung der Wehrmacht». In der gen. Arbeitsgemeinschaft sind Vertreter der Wehrmacht, Wissenschaft und der Nahrungsmittelindustrie. Es werden alle einschlägigen Ernährungsfragen bearbeitet. Durch diesen 1. Band erhält man einen umfassenden Überblick über den derzeitigen Stand der Ernährungs- und Verpflegungslehre. Mit deutscher Gründlichkeit werden die Kapitel: Eiweiß, Fett und Vitamine behandelt. Die Bedeutung des Speiseplanes für die Truppen und Gemeinschaftsverpflegung wird jedem Leser klar. Diese Kapitel sind eine Fundgrube für jeden, der sich mit Verpflegungsfragen beschäftigen muß, also vom Kriegskommissär bis zum letzten «grünen» Funktionär hinunter, aber ebenso für jeden Einheitskdt. Die vielen Analysen verdienen gründlich studiert zu werden.

Das Buch aus dem Verlag Theodor Steinkopff, der schon viele gute Militärbücher herausgegeben hat, gehört zum Besten über Ernährung. Es kann allen Angehörigen unserer Armee nur bestens empfohlen werden. Oberst Bohli.