

Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 18 (1942-1943)
Heft: 25

Artikel: Empfiehlt es sich zu trinken, nachdem man stark geschwitzt hat?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-710604>

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: 19.01.2026

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

eine Frage des Willens ist. Es ist nicht der erste, der ihm zu schaffen macht. Die Anwesenheit der Kameraden, für die er ja schließlich kämpft, tut ihm wohl und gibt ihm den Willen und die Kraft, um durchzuhalten. Also hinüber über die Hecke, den Kameraden nach.

Endlich fanden die Lungen in einer kurzen Abfahrt etwas Erholung. Doch gleich ging es wieder hinauf, am Sprungrichterturm vorbei der Mettenbergschanze zu. Noch war von der vor ihnen kämpfenden Patrouille nichts zu bemerken. Daß die Piste nun auch über den Schanzentisch hinausführte, war für die Wettkämpfer fast eine Selbstverständlichkeit. — «Wir sind ja da, um Strapazen zu ertragen», stellte Mittr. Zimmermann sarkastisch fest. Also hinaus über den Tisch. Das unmittelbare Abdrehen am Ablaufhang kostete den Leutnant einen Sturz. Seine Soldaten waren schon im nahen Wäldchen verschwunden, als er weiterfuhr. Als er nach kurzer Zeit wieder bei ihnen war, waren diese dabei, die Bretter abzuschnallen. Das Unterholz wurde dichter und dichter, so daß ihnen nichts anderes übrig blieb, als eben die Ski

zu tragen. Zu der Last des Rucksackes noch die Ski. Doch weiter steigen die vier durch das Gehölz, ungeachtet der Zweige und Aeste, die ihnen den Aufstieg noch schwieriger machen.

Plötzlich sehen sie fast zur gleichen Zeit die vor ihnen aufsteigende Patr. 11. — «Die müssen wir holen», ruft Mittr. Freiburghaus, dem es wieder besser zu gehen scheint. Endlich folgt wieder ein flaches Stück, das ihnen gestattet, sich etwas zu erholen. Der nun folgende lange Aufstieg lief, die vordere Patrouille das Sterbeglöcklein läuten hören. Ihr Tempo wurde immer langsamer, was unsere vier nur noch mehr anspornte. Kaum war der Gegner bezwungen, führten die Flaggen durch eine Waldschneise so steil hinunter, daß auch die Mutigsten es nicht wagen konnten, zu fahren. Die Ski auf den Schultern, flitzten sie denn den Hang hinunter, über Stock und Stein. Jetzt galt es zum Endspurt anzusetzen. Die Trasse führte nun einem Bach, dann bald am linken, bald am rechten Ufer der Lütschine entlang, und schon waren sie auf dem Handgranatenwurfplatz angelangt.

Hinter einem Hag gehen die vier in Deckung. Als erster wirft der Mannschaftsführer auf den 18 Meter entfernten Trichter. Der erste Schuß geht daneben. Er war zu kurz, während der zweite Wurf im Ziel landete. Wm. Gurtner gelingt der erste Wurf und die zwei Mitrailleure müssen beide Handgranaten werfen, um die Bedingungen erfüllen zu können. Endlich ist auch diese Aufgabe erfüllt. Wie sie weiterfahren, kommt schon eine andere Mannschaft an. Der Weg zum erlösenden Ziel ist nun nicht mehr weit. In wenigen Sekundenabständen fahren sie unter dem Transparent durch, sichtlich froh, den Lauf beendet zu haben. Froh reichen sie sich die Hände. Mit dem Bewußtsein, das möglichste geleistet zu haben, meldet der Leutnant seine Mannschaft zurück und vernimmt, daß die Mühen nicht umsonst gewesen waren. Der hier erreichte Rang genügt, um die im Schießen verlorenen Punkte aufzuholen. Der Start an den Winter-Armeemeisterschaften ist der tapferen Mannschaft sicher.

M. Aeschbacher, Bern.

Empfiehl es sich zu trinken, nachdem man stark geschwitzt hat?

Anmerkung der Redaktion: Im «Ski», dem Verbandsorgan des SSV, veröffentlicht Dr. Delachaux nachstehende Ratschläge, die verdienen, auch vom Wehrmann, namentlich aber vom Wehrsport betreibenden Wehrmannen, beachtet zu werden.

Die körperliche Betätigung verursacht, besonders wenn es warm ist und bei großer Anstrengung, reichliches Schwitzen. Dieses bezweckt ein Herabsetzen der Körpertemperatur, die sich bei Anstrengungen normalerweise erhöht. Die Idealtemperatur bei bester Muskelleistung schwankt von 37,5 bis 38 Grad, bei Ruhezustand von 36,5 bis 36,8 Grad. Ueber 38 Grad ist die Leistung weniger gut. Der Organismus nützt sich ab und die Müdigkeit nimmt rasch überhand. Das Training, welches alle Reaktionen des Körpers auf die Anstrengungen verbessert, gleicht nach und nach die Temperatur aus; bei gleicher Anstrengung steigt diese bedeutend weniger bei trainierten Sportlern als bei untrainierten, auch schwitzen die erstern weniger und ertragen zudem leichter und ohne Erschöpfung oder Zirkulationsstörungen die großen körperlichen Beanspruchungen.

Wenn das Schwitzen auch ein sehr wirksames Mittel gegen das «Fieber» der Anstrengung ist, so kann es doch nachteilige Folgen nach sich ziehen; reichliches Schwit-



Heißer Tee kann gefaßt werden. (Z.-Nr. VI B 9588.)



SKIKANONEN

fahren

SPLITKEIN-SKI

Seit Jahren fahren die
prominentesten Läufer
im In- und Ausland

SPLITKEIN-SKI

A. ATTENHOFER, Sportartikelfabrik, Zürich 7

Die

SIEGER-PATROUILLEN

bevorzugen

**ALTA- und SÄNTIS-
Sportartikel**



Ausbildungs-,

Kontroll-,

Feuerleit-

Geräte

für die

artilleristische

Flugabwehr

**CONTRAVES A.-G.
ZÜRICH**



**Ueberragende
Qualität**

Hickory-Ski, Eschen-Ski,
auch mit Oberkantenschutz.
Rassige Tohkinstöcke sowie
Metallstöcke. Schnall- und
Klebfelle in echt Seehund, Ori-
ginal Cheva und Pamir. Reiche
Auswahl, vorteilhafte Preise

40 Jahre Sporthaus

Fritsch

ZÜRICH/BAHNHOFSTRASSE 63/TELEFON 5 68 83

zen ruft ein heftiges und andauern- des Sinken der Temperatur hervor, das sich hauptsächlich bei kaltem Wetter während den Halten unangenehm auswirkt; gewisse Lungenentzündungen, chronische Bronchitis sind oft die Folge eines zu langen Ausruhens nach einer großen Anstrengung, solange die Haut noch feucht ist. Das Schwitzen, welches einen großen Wasserverlust erzeugt, der wieder ersetzt werden will, verursacht Durst. Man trinkt, was normal ist, jedoch trinkt man oft zu viel und zu gierig, aus Freude am Trinken. Besonders die untrainierten Sportler trinken unter diesen Umständen zu viel, diejenigen, denen die Anstrengung keine Befriedigung gibt und die sich unbewußt auf andere irgendwelche Weise zu entschädigen suchen... Zu viel Flüssigkeit bringt die Funktion des Körpers aus dem Gleichgewicht, überanstrengt Herz und Nieren; außerdem bewirkt es ein Ausscheiden

von Salzen, die dem Organismus nützlich sind. Kalt trinken ist ein großer Fehler: das Schwitzen erfrischt an der Körperoberfläche, während das Trinken das Innere abkühlt, was den Erkältungsmöglichkeiten, die sich in Form einer Lungenentzündung, Darmentzündung oder Blasenentzündung einstellen können, doppelte Pforten öffnet.

Es sollte nur wenig aufs Mal und warm getrunken werden. (In der Praxis erweisen sich Thermosflaschen als zuviel Platz versperrend; sie sind zudem zerbrechlich; für das Hochgebirge eignet sich deshalb eine leichte und unzerbrechliche Feldflasche aus Aluminium, die in einen Pullover eingewickelt wird, besser.)

Die Wahl des Getränkes richtet sich nach der geographischen Lage und dem Geschmack des einzelnen. In gewissen nördlichen Ländern wird Fischtran als Erfrischung betrachtet. Vom wissenschaftlichen Standpunkte aus enthält das ideale

Getränk 2 % Kochsalz, welches den durch das Schwitzen erlittenen Verlust ersetzt, sowie Glukose oder Traubenzucker, den besten Heizstoff für unsern körperlichen «Haushalt». Die Dosis richtet sich nach dem Geschmack jedes einzelnen. Mit einfachen Worten, leicht gezuckerter Tee, Kaffee oder Ovomaltine erfüllen den Dienst vollkommen.

Schneewasser ist unverdaulich, auch wenn es erwärmt wird. Auf die Länge verursacht es Durchfall. Es enthält keines der notwendigen Salze und unterscheidet sich vom gewöhnlichen Wasser auch dadurch, daß es keine Luft enthält. In einem Schüttelbecher mit Ovomaltine vermischt oder in irgendeiner andern Zubereitung mit Milch oder Kakao, nur schluckweise getrunken, enthält dieses Wasser nun alle Eigenschaften eines gesunden und erfrischenden Getränkes. Die Feinschmecker fügen ihm noch einen Tropfen Kognak bei.

Vision

Heulend saust es über unsere Köpfe hinweg, über den Fluß, der vor uns träge seine gelben, regenschweren Fluten wälzt. Es pfeift hinüber aufs andere Ufer, um dort dreckspritzend und Erdfontänen hochwerfend zu explodieren. Da, wo der Schlamm am höchsten spritzt, ist unser Ziel.

Ich werfe mich in die Flut, versuche zwei, drei Züge zu schwimmen; die Munitionsgurten, die um meine Schultern gewunden sind, ziehen verdammt schwer nach unten. Glücklicherweise fasse ich mit den Füßen Grund und nun stemme ich mich mit aller Kraft gegen den reißenden, dreckigen Strom, über den hinter und neben mir schon die Schlauchboote mit den Kameraden der Schweren, die unser Sturmtruppunternehmen stützen sollen, dem gegenüberliegenden Ufer zujagen. Jetzt geht

mir das Wasser bis an den Mund und ich halte verzweifelt die Mündung meines Karabiners hoch, damit ich drüben den Lauf nicht erst ausblasen muß, bevor ich schießen kann. Jetzt ist der Boden plötzlich weg und nun schwimme ich doch. Da sind ja schon die Ufergebüsche, die Böschung und da rasen auch schon die ersten den Hang hinauf, knallen sich hin und beginnen wild, abgehackt nach vorn zu schießen mit ihren Automaten. Im Laufen fließt das Naß in großen Bächen von mir. Ich mache zwei, drei Weitsprünge über Lehmtrichter bis an die Seite des vordersten Mgs. Der Schießende lacht ein teuflisches Lachen, als er die schweren Gurten sieht, die ich bei ihm ablege und hauf mir zwischen zwei Garben kameradschaftlich auf die Schulter. Vor uns hat das Rollen und Stampfen der Einschläge plötzlich aufgehört, wie mit dem Messer abgeschnitten. Das ist unser Signal!

Ich rase los, bis meine Lungen rasseln und bis es plötzlich pfeifend um mich schwirrt wie große, unsichtbare Insekten. Hingeknallt in klassischem Hechtsprung! Ich fühle mehr, als daß ich es sehen kann: links, rechts, überall neben und hinter mir lassen sich zwanzig, dreißig Kameraden im selben Sekundenbruchteil in den Dreck sausen, lang ausgestreckt, den Karabiner in der einen und die Handgranate in der andern Faust. Die Erde schmeckt eigentlich gut! Sie fühlt sich sandig an zwischen den Zähnen, aber... sie deckt meinen Körper, nimmt mich auf und läßt den Stoß des feindlichen Mgs. über mich wegrasseln. Es haben sich also doch verschiedene schnell erholt da drüben vom kurzen Niederhaltefeuer unserer Artillerie. Dicht vor mir müssen sie sein, ihre Stellungen! ... Da, eben taucht einer blitzschnell auf, schleudert mit ausgestrecktem Arm etwas Längliches genau in meiner Richtung:



...und schon liege ich im Lehmwasser. (Z.-Nr. VI H 12020.)



...dreckspritzend und Erdfontänen hochwerfend... (Z.-Nr. A/N/155.)

Handgranate! Mehr instinktiv als überlegt wirble ich meinen Körper hoch und lasse mich zwei Meter rechts in einen wie für mich dahin geschossenen, pfützenähnlichen Trichter fallen, als es auch schon kracht! Links von mir, in etwa zehn Meter Entfernung, schreit einer auf, tierisch, schrill. Armer Kamerad, dich hat's erwischt! Wieder kommt er hoch, der andere, aber diesmal hab ich ihn... wie auf die Sekundenscheibe ist das... Kopfschuß, er fällt mit dem Schwung des Wurfes vornüber und liegt still auf dem Gesicht, als es wieder kracht. Diesmal schreit bei uns keiner mehr, sie haben aufgepaßt! Etwa fünf Meter vor mir sehe ich einen tieferen Trichter, der mir beste Deckung gewähren