

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

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 19 (1943-1944)

Heft: 26

Artikel: Das Saunabad

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-711271>

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](#)

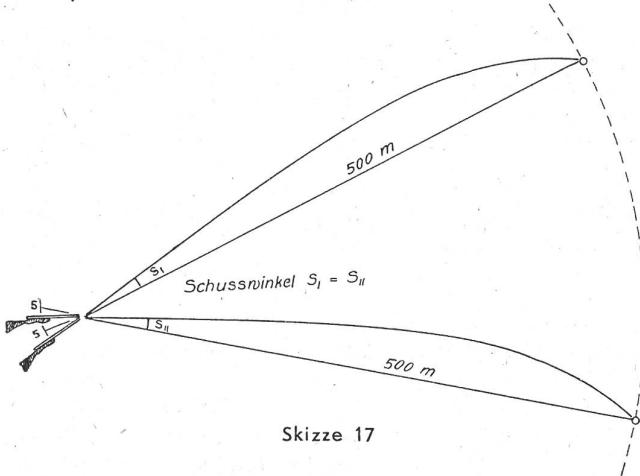
Terms of use

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>

Schießen ganz unmöglich; und selbstverständlich würden auch die möglichen Schußdistanzen verkleinert infolge größeren Luftwiderstandes. Damit das oben genannte Anschmiegen des Geschosses an die Flugbahn erreicht wird, muß der Drall ein ganz bestimmtes Maß betragen. Nun ist es unmöglich, ein mit Drall verfeuertes Geschoss folgsam zu halten, das mit einer Rohrneigung über 45° abgeschossen wird; in diesen Fällen hilft man sich mit Flügeln, ähnlich einem Pfeil. (Wenn es sich um sehr weittragende Geschütze handelt, über zirka 30 km, liegen die Verhältnisse etwas anders. Solche Steilfeuergeschütze schießen die Geschosse in und über die obersten dünnen Luftsichten hinauf; dort sind andere Stabilisierungsbedingungen maßgebend als in der Atmosphäre dicht am Erdboden.)

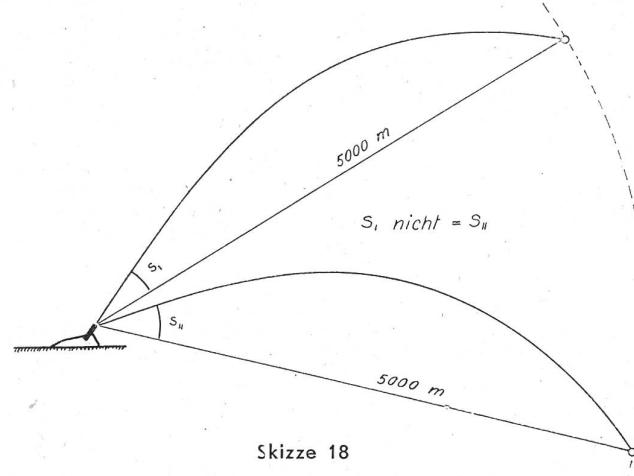


Skizze 17

Die Flugbahnen der Artilleriegeschosse sind in sog. Flugbahntafeln graphisch oder in Tafeln tabellarisch aufgetragen. Der Artillerist braucht diese Hilfsmittel für sein Schießen; er richtet die Geschütze meist indirekt, hinter einer Deckung. Aber auch dann, wenn er das Ziel sieht und dieses nicht sehr nahe ist, kann er nicht einfach zielen und abdrücken — ob die Ziellinie aufwärts, horizontal oder abwärts gerichtet ist. Die Flugbahnen der schwereren Artilleriegeschosse können nicht mehr als starr betrachtet werden, wie dies z. B. beim Karabiner oder Maschinengewehr der Fall ist. Der Infanterist betrachtet es als selbstverständlich, daß er gegen ein Ziel in 500 m Entfernung eben Vierer 5 stellt, ob er dabei die Waffe etwas nach aufwärts,

horizontal oder abwärts richten muß. Die großen Anfangsgeschwindigkeiten machen die Flugbahn starr; das System Flugbahn und Ziellinie kann im Raum (innerhalb gewisser Grenzen) geschwenkt werden, ohne daß sich der Schnittpunkt dieser beiden Elemente merklich verschiebt.

Diese Eigenschaft weisen die Artilleriegeschoss-Flugbahnen nicht mehr auf, bzw. nur noch auf ganz kurze Distanz, eben so lange, als die Anfangsgeschwindigkeit die Bahn noch starr hält. Für das Schießen auf gebräuchliche Distanzen dagegen muß der Artillerist aus der Schußtafel oder besser Flugbahntafel ablesen können, mit welcher Flugbahn, das heißt mit welchem Schußwinkel bzw. welcher Elevation er dieses oder jenes mehr oder weniger erhöhte Ziel erreichen kann.



Skizze 18

Ein weiterer Umstand, der das Artillerieschießen kompliziert, ist die Tatsache, daß Witterungseinflüsse, Luftdichte, -feuchtigkeit und -temperatur einen Einfluß ausüben auf die Bewegung des Geschosses in dem Sinne, daß kleine, das Treffen aber doch beeinträchtigende Abweichungen von den Schußtafelwerten auftreten. Das eine große Oberfläche bildende Geschoss fliegt eben verhältnismäßig langsam durch die Luft und bleibt den genannten, immer wieder wechselnden Einflüssen empfindlich lange ausgesetzt. Diese Abweichungen müssen durch Einschießen ermittelt werden, was geraume Zeit beansprucht. Der Artillerist nennt dies das Ermitteln der Tagesunstimmigkeiten.

Das Saunabad

(Siehe Sauna-Artikel in letzter Nummer)

Beobachtungen des Truppenarztes.

Abschnitt mit eigenen Mitteln und Arbeitskräften eifrig an den Ausbau einer Sauna nach finnischem Muster und Vorbild. Und eines Tages stand sie fix und fertig da, und was das Schöne dabei war: Aller Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern übertroffen. Die Sauna war ein voller Erfolg.

Nun hatten wir Militärärzte, was wir schon lange gewünscht hatten. Wir konnten unsere Leute einer periodischen Reinigung unterziehen; aber nicht nur das, wir hatten ein vorzügliches Mittel in der Hand, sie gründlich abzuhärten und ihre Widerstandskraft zu heben. Bei dem schroffen und ausgiebigen Temperaturwechsel wird dies in einem solchen Maß erreicht, wie bei keinem andern Bade, denn

ausnahmslos kamen unsere Leute aus einem Heißluftbad von 70 bis 90 Grad C in einen Zuber oder unter eine Dusche mit fließendem, eiskaltem Bergwasser. Daß diese scheinbare «Röfikur» ein Gefäßtraining par excellence ist, liegt auf der Hand, und wenn man dabei die intensive Durchblutung und Schweißabsonderung in Betracht zieht, so ist es jedermann einleuchtend, welchen Wert die Sauna für Erhaltung und Förderung der Gesundheit hat. Aber auch nach schwerer körperlicher Arbeit und hartem Training hat sie durch die radikale Wegschaffung der Ermüdungsstoffe eine außerordentliche Bedeutung. Dies hatten auch unsere einfachen Soldaten, welche größtenteils aus kleineren Bündner-Oberländer-Dörfern

immer wieder haben wir Truppenärzte darauf hingewiesen, daß der Körperpflege des Soldaten auf ablegenem Posten und nach anstrengenden körperlichen Leistungen, wie sie bei der heutigen Ausbildung etwas Alltägliches sind, vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt werden müsse. Ganz besonders nach sportlichen Spitzenleistungen und während einer Trainingsperiode erschien es uns wünschenswert, daß dem Körper die notwendige hygienische und biologische Pflege zukomme.

Diesem Wunsche ist in unserem Regiment dank der Initiative des Kommandanten entsprochen worden. Nach reiflichen Ueberlegungen und Vorberechungen ging man in unserem

stammen, bald eingesehen und kamen unaufgefordert und bei jeder Gelegenheit ins Bad. Anfängliche Hemmungen und ängstliche Ueberlegungen wurden in technischen und medizinischen Kurzvorträgen beseitigt, und als später noch die begeisterten Schilderungen der Kameraden hinzukamen, war das Eis gebrochen.

Erkältungskrankheiten, die mit dem Saunabad in Zusammenhang standen, sahen wir keine, dies wohl auch deshalb, weil wir nach jedem Bade eine halbe Stunde Bettruhe oder Ruhe in einem geheizten Raume verordneten. Eine verschwindend kleine Anzahl verspürte im Moment des Heißluftbades ein Beklemmungsgefühl, wel-

ches mit vorausgegangenem Alkoholgenuss oder allzulanger Badedauer in Zusammenhang gebracht werden konnte. Ganz auffallend waren das frische, gesunde Aussehen und das subjektiv heitere Wohlbefinden, welche sich nach dem Bade einstellten. Wir fühlten uns wirklich wie neugeboren.
San. Oblt. Lietha.

Interessantes aus unsern Ortswehren

Unsere Ortswehren beruhen auf Freiwilligkeit, welche auch in der Zukunft beibehalten wird. Der nichtdienstpflichtige Schweizer Bürger soll persönlich den Entschluß zum Beitritt zur Ortswehr fassen.

Bei einem Ortswehrbestand von rund 120 000 Mann stehen aber noch recht viele Bürger abseits und fühlen sich nicht verpflichtet der Heimat gegenüber, der Ortswehr beizutreten. Im Ernstfall muß dann doch auf diese Leute gegriffen werden, die dann aber nicht ausgerüstet und ausgebildet sind, was für diese nachteilig sein wird.

Es gibt Gemeinden, in denen alle in Frage kommenden Leute in der Ortswehr freiwillig Dienst leisten. Es gibt aber auch Orte, in denen nicht einmal 25 % der möglichen Männer in der Ortswehr eingeteilt sind.

Gegenwärtig finden Ausbildungskurse für Ortswehrkdts. und Gruppenführer statt, in denen unter der Leitung von Trp.Of. möglichst praktisch und kriegsähnlich gearbeitet wird. Da und dort sieht man auch schon junge Trp.-Unteroffiziere als Gehilfen der Trp.Of. an der Arbeit. In einem Dorfe im Seetal fand letzter Tage ein solcher Kurs statt. Täglich schauten Leute des Dorfes den Uebungen zu. Am letzten Kurstage meldeten sich 12 Männer des Dorfes freiwillig und unaufgefordert in die Ortswehr.

Bei der so kurzen Dienstzeit der Ortswehren (pro 1944 4—5 Tage) kommt der Ortswehrsoldat kaum einmal in den Genuß der Lohnausgleichskasse da er eben im Monat nicht auf 3 Dienstage kommt. Zur Behebung dieser ungerechten Härte bezahlen in einem Ter.Kreis die meisten Geschäfte auf Anregung des Ter.Kdt. freiwillig für jeden Dienstag dem Ortswehrmann die Differenz aus zwischen Sold und Lohn. Ehre wem Ehre gebührt!

Die Ortswehren haben Selbstverpflegung. Viele Gemeinden verabfolgen der Ortswehr bei ganztagigen Uebungen gratis das Mittagessen.

Die Behörden interessieren sich immer mehr für die Ortswehren. So trifft man nicht selten an Ortswehrübungen den Gemeindepräsidenten, ja oft auch den gesamten Gemeinderat. Da und

dort werden Ortswehrkurse auch vom kt. Militärdirektor, von Regierungsstatthaltern und Oberamtmännern besucht. Oft ist der Gemeindepräsident zugleich Ortswehrkdts. Nicht selten trifft man Pfarrer an als Gruppenführer oder O.W.Kdt.-Stellvertreter. Das sind Idealfälle, in denen die verantwortlichen Männer mit dem guten Beispiel vorangehen und so die Wichtigkeit der Ortswehren dokumentieren.

Da und dort finden Gemeindeversammlungen aller jener Leute statt, welche im Ernstfall in der Gemeinde verbleiben. An solchen Versammlungen werden die Einwohner von berufener Seite über die Zusammenarbeit im Ernstfall aufgeklärt. Die Bevölkerung weiß diese Aufklärung zu schätzen, da sie erstens für die Zusammenarbeit wirbt und zweitens der Gerüchtemacherei den Boden entzieht.

Die Ortswehren werden durch die Armee ausgerüstet. Der großen Textilknappheit wegen ist es klar, daß in erster Linie die Truppe versorgt wird. Aus diesem Grunde war es bisher nicht möglich, die Ortswehrleute mit einer Hose auszurüsten. Viele Gemeinden haben aus eigenen Mitteln und aus freiwillig abgegebenen Textilcoupons an die O.W.-Leute feldgraue Ueberkleider, und da und dort sogar Windjacken abgegeben. Leibriemen, Taschenlampen, Kartentaschen für die Chargierten sind fast ausschließlich so angeschafft worden. Andere Ortswehren erhielten so Rucksäcke, Patronentaschen, Gabeltragriemen, Gewehrtragriemen, Fäustlinge. Ja es wurden sogar mit Mitteln von Gönnern Gewehre, Pistolen, Feldstecher und Fahrräder angeschafft. In einer Ortswehr der Ostschweiz haben Jugendliche aus ersparten Mitteln den neuen Karabiner 31 erstanden und pflegen ihn wie ein Kleinod. Das sind Beispiele der Hingabe für unsere Heimat. Ein Regionalkdts. schenkte seinen ihm unterstellten Ortswehrkdts. auf den 1. 1. 1944 das Buch «Der Mond ging unter» von Steinbeck und schrieb dazu:

«Heute erhältet Ihr von mir keine neue Verordnung, auch kein Formular zum Ausfüllen, sondern zum neuen Jahr ein kleines Geschenk.

Es sei der Dank für treues Zusammenhalten in ernster Zeit. Als Neujahrswunsch möchte ich Euch allen die Worte in Erinnerung rufen, die einst Albrecht von Haller am Beinhaus in Murten anbrachte:
Steh still, Helvetier! Hier liegt das kühne Heer, vor welchem Lüttich fiel und Frankreichs Thron erbebte. Nicht unserer Ahnen Zahl, nicht künstliches Gewehr, die Eintracht schlug den Feind, die ihren Arm erbebte.
Kenn Brüder eure Macht, sie liegt in eurer Treu. O würde sie noch jetzt bei jedem Leser neu.»

Viele andere Ortswehrleute haben auf Neujahr von der Gemeinde den von Oberst Léderrey verfaßten «Leitfaden für Ortswehren» geschenkt erhalten. Ein Jahresabonnement für den «Schweizer Soldaten» ist ein beliebtes Geschenk von Gemeinden an Ortswehren geworden. Die Zeitung «Der Schweizer Soldat» wird so zur Ortswehrzeitung, zur Militärliteratur der Ortswehren. Dann und wann treffen sich Ortswehrleute an einem Winterabend im Schulhaus oder in einer Bauernstube, wo interessante militärische Artikel aus Zeitungen und aus dem «Schweizer Soldaten» vorgelesen und erläutert werden. Bei solcher Gelegenheit werden Grundsätze festgehalten und Lehren für den Abwehrkampf des Ernstfalles herausgeschält. Da und dort wird bei solchen Zusammenkünften eine Mappe geöffnet. Kampfbilder aus der Tagespresse und aus illustrierten Zeitungen wandern dann von Mann zu Mann. Oft folgt nach solchen lehrreichen Stunden eine praktische Nachübung. Die eine Hälfte der Ortswehr bewacht ein einzelstehendes Gehöft, während die andere Hälfte den Auftrag hat, das Gehöft anzuschleichen und den Posten zu überfallen. Nach dieser ersten Uebung wiederholt man sie an einem anderen Gehöft mit vertauschten Rollen. Nach solchen Uebungen trifft man sich dann wieder im Schulhaus oder in der Bauernstube, wo jeweils eine rege Diskussion einsetzt. Das gesunde Empfinden dieser meist einfachen Leute zieht dann aus dem eben Erlebten Lehren,