

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 66 (1993)

**Heft:** 7

  

**Rubrik:** medium

### **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:** 15.07.2025

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



## Auf die jungen Fouriere angestossen

-r. Ein feierlicher Anlass ist jeweils für Eltern, Geschwister, Freunde und Freundinnen, wenn junge Männer und Frauen in den Gradverband der Fouriere aufgenommen werden können. Eine besondere Ehre wurde den Gefeierten am vergangenen 28. Mai zuteil, als auch zahlreiche Ehrengäste diesem eindrücklichen Moment beiwohnten, so u.a. (v.l.n.r.): Instruktionchef der Vsg Trp und des Mun D, Oberst i Gst Franz Jäggi, Gastreferent und Nationalrat Ernst Cincera, Oberkriegskommissär Brigadier Even Gollut, Kdt Four Schulen und Four Geh Kurse, Oberstlt i Gst Pierre-A. Champendal, sowie der Chef Sektion Rechnungswesen, Oberstlt Albert Bähler.

Foto: Heidy Wagner-Sigrist

### Das Zitat des Monats

#### Bauernweisheit

Will der Mensch die Eier eckig,  
geht's den Hühnern aber dreckig!

sellerie, Zucchetti. – Früchte: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren, Pflirsche und Nektarinen.

## 100jähriger Kalender im Juli

Den 1. trüb und rau, den 2. Regen, den 3. bis 9. grosse Hitze und schön, den 9. nachts zwei Ungewitter und lange, schwere Platzregen, den 10. starker Regen, vom 11. bis 27. grosse Hitze ohne Regen, den 28. langer und starker Regen, den 30. und 31. Regen.

## Angebot inländischer Gemüse und Früchte

Gemüse; Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Erbsen, Fenchel, Gurken, Karotten, Kefen, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiele, Kresse, Lattich, Radiesli, Rettich, Spinat, Stangen-

*Wenn man das Richtige tut, ist die Hitze erträglicher*

## Ernährungsprobleme im Sommer

In den (heissen) Sommermonaten verbrauchen die Menschen viele ihrer Energien, um die Hitze zu überwinden. Ihre Anstrengungen in dieser Richtung sind enorm, erreichen aber in manchen Fällen nur das Gegenteil, nämlich um so stärkere Schweissausbrüche. Um zu verstehen, warum ein Mensch sich unbehaglich fühlt, sobald die Aussentemperatur gegen 30 Grad Celsius steigt, muss man wissen, welche Veränderungen in einem solchen Fall im Wärmehaushalt des Körpers vor sich gehen.

Merk. Jeder Klimatologe kann bestätigen, dass die Wärmeanlage des Körpers sehr fein durchdacht ist. Sie arbeitet schnell, ruhig und automatisch. Man weiss, dass sie sich den verschiedensten Klimaverhältnissen anzupassen versteht, aber gestört wird, sobald das gemässigte Klima ungewöhnliche Schwankungen durchmacht.

Intensives Schwitzen ist ein für den menschlichen Körperhaushalt äusserst kostspieliger Prozess, da es ein rasches Schwinden der Wasser- und Salzvorräte des Körpers zur Folge hat. Dieses Defizit macht sich rapid durch ein Abnehmen der Kräfte bemerkbar, wenn nicht Vorkehrungen getroffen werden.

### Blosses Wasser trinken

ist in einem solchen Fall nicht genug, da der Salzgehalt in der Gewebeflüssigkeit trotzdem immer mehr abnimmt. Die Folgen sind im Extremfall schmerzhafte Muskelkrämpfe in den Beinen, allgemeine Schwäche und in beson-

ders krassen Fällen völliger körperlicher Zusammenbruch. Das Trinken von Salzwasser, das Einnehmen von Salzttabletten oder stark gesalzener Nahrung sind die einzig wirklich helfenden Gegenmassnahmen.

Der Kontrollmechanismus des menschlichen Körpers hat die Aufgabe, die Körpertemperatur auf etwa 37 Grad Celsius zu halten. Unter normalen Verhältnissen – das heisst, solange kühlere Luft den Körper umgibt – ist dies eine Kleinigkeit. Wird es aber heiss und feuchter, können wir unsere überschüssige Wärme nicht mehr an die Luft abgeben.

### Eisgekühlt – wie «herrlich»!

Gewöhnlich versprechen sich die Menschen durch den Genuss von

Für das Wohlbefinden des Menschen im Sommer spielt die Ernährung eine ebenso wichtige Rolle wie für die übrigen Jahreszeiten. Es wäre falsch, der Hitze wegen nur ganz wenig zu essen. Im Gegenteil, dafür das Richtige: Leichte, vitaminhaltige, stärkende Kost – beispielsweise ein Steak mit Mixed Pickles (in Essig eingemachtes Mischgemüse) oder Salat – ist die beste Voraussetzung, auch in der «Tropenzeit» leistungsfähig zu sein. Dazu gehören täglich gegen drei Liter Flüssigkeit (es darf auch mal ein kleines Bier sein).

eisgekühlten Getränken und Nahrungsmitteln die beste und angenehmste Kühlung – was für den Moment auch zutrifft. Viele werden nachträglich aber bestätigen können, dass es ihnen eigentlich keine Kühlung gebracht hat. Aller-

dings hat man doch das Gefühl der Erfrischung, werden andere einwenden. Grund dafür ist, dass der Genuss von eisgekühlten Waren und Getränken, aber auch von alkoholischen Getränken, das Zentralnervensystem «betäubt». Der Mensch glaubt an Erfrischung, die in Wirklichkeit keine ist. Dies gilt also auch für Alkohol (obwohl ein kühles, erfrischendes Bier mit Mass getrunken sogar nützlich sein kann), der ein «Nahrungsmittel» ist und wie alle Nahrung Wärme erzeugt. Ist das Getränk noch gesüsst, dann erhöht der Zuckergehalt die Wärmeerzeugung entsprechend.

Glace gilt oft als einzige Lösung bei heissem Wetter. Aber auch diese Annahme ist falsch. Sie enthält Zucker und Fett, zwei der stärksten Energie- und Wärmespender unter den Nahrungsmitteln.

*Erinnerungen an die gute, alte Zeit:*

## Einrücken

-r. Dieses Bild ist beinahe 50 Jahre alt. Es entstand, als vier Ehemalige von Bülach in Bière in die UOS einrücken mussten, die vom 30. Oktober bis am 25. November 1944 dauerte. Die Foto schickte uns Four Ernst Gabathuler, Zürich, ein. Haben auch Sie noch aussergewöhnliche Erinnerungsbilder von Ihrer Dienstzeit zu Hause? Schreiben Sie einen kurzen Text dazu. Bei einer allfälligen Veröffentlichung im «Der Fourier» erhalten Sie für Ihre Bemühungen einen Einkaufsgutschein im Werte von 30 Franken von COOP Schweiz. Das Material ist an folgende Adresse zu schicken: Redaktion «Der Fourier», «Gute, alte Zeit», Postfach 2840, 6002 Luzern.



### Etwas Wille...

Den Körper auch an heissen Sommertagen auf normaler Temperatur zu halten, ist – abgesehen von den Fällen, wo es sich um kranke Menschen handelt – gar nicht so schwer, wenn etwas Wille vorhanden ist. Das erste Gebot für heisse Tage ist reichliches Trinken von unschädlichen Getränken, um den durch das Schwitzen verursachten Flüssigkeitsverlust im Körper wieder auszugleichen. In bezug auf das Essen gilt die Regel, dass alles ruhig gegessen werden kann, was man auch sonst zu sich nimmt, nur die Menge ist zu beschränken und etwas weniger «schwere Brocken». Natürlich spielt auch die Art der Kleidung an heissen Tagen für das Wohlbefinden des menschlichen Körpers eine bedeutende Rolle. Helle Kleider sind auf jeden Fall vorzuziehen, da sie die Sonnenstrahlen reflektieren, während dunkle Stoffe sie absorbieren.