

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 46 (1938)

**Heft:** 10

**Artikel:** Valeur énergétique du miel

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973509>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

celle d'un chimiste qui, pendant les guerres napoléoniennes, proposa au gouvernement anglais d'utiliser des boulets remplis d'acide cyanhydrique dont les émanations devaient causer des ravages terribles. En 1812, le capitaine de corvette Dundonald, de la marine anglaise, eut l'idée d'utiliser à la guerre l'anhydride sulfureux, qui se dégage du soufre en combustion. Le prince régent d'Angleterre, auquel fut soumise cette idée, la trouva très intéressante mais déclara que, les effets obtenus étant terrifiants, aucun soldat digne de ce nom n'oserait avoir recours à ce moyen.

Le projet de Dundonald fut classé dans les archives d'Etat. Mais 43 ans plus tard, pendant la guerre de Crimée, les scrupules ayant vraisemblablement quelque peu faibli, on reprit l'invention pour l'expérimenter lors du siège de Sébastopol. Dundonald, devenu amiral et octogénaire, fut chargé de préparer avec le chimiste anglais Faraday une attaque au moyen de nuages d'oxyde sulfureux. Ce plan ne fut néanmoins pas réalisé; le général Pélissier, commandant en chef des armées coalisées à Sébastopol, refusa d'autoriser son exécution.

En effet, le 19 juin 1845, alors qu'il n'était encore que colonel, Pélissier avait fait asphyxier au moyen de fumée la tribu des Ouled-Rhia dans la grotte de Nemchia-Dara près d'Alger. Sur 1150

hommes, 55 seulement échappèrent à une mort atroce. Ce procédé inhumain avait soulevé à Paris une telle indignation que le général Pélissier renonça à se rendre le complice d'un nouveau crime aussi odieux. Pendant la guerre franco-allemande de 1870/1871, un pharmacien allemand proposa l'emploi d'obus à la vérateine, pour causer chez l'ennemi des étournements très violents et le mettre hors de combat pendant une demi-heure au moins. Le pharmacien fut éconduit. Mais sa proposition fut reprise pendant la Guerre mondiale et la bombe à la vérateine fut réalisée en Allemagne sous la forme de la bombe sternutatoire «Croix-bleue».

Ainsi, l'idée d'utiliser des gaz comme moyen de combat est très ancienne. Mais c'est seulement au cours de la dernière guerre qu'elle a pris une importance de premier plan, l'outillage perfectionné de l'industrie chimique moderne ayant permis de fabriquer en grandes quantités les substances nécessaires. Pour des raisons humanitaires la guerre chimique est aujourd'hui considérée officiellement comme prohibée. Mais les vastes préparatifs auxquels se livrent ouvertement les grandes puissances ne tiennent guère compte de cette prohibition et il faut bien, bon gré mal gré, compter avec l'éventualité de l'emploi des gaz de combat lors d'une guerre future.

### Valeur énergétique du miel.

Précieux par ses qualités d'aliment vivant, de conservation presque indéfinie grâce à son acide formique, le miel, quelles que soient l'époque de sa récolte et sa provenance, est trop peu utilisé et apprécié dans l'alimentation courante. La

Commission d'hygiène alimentaire en recommande la consommation plus fréquente et spécialement en remplacement des sucreries et des confitures. La digestibilité du miel est de beaucoup supérieure à celle du sucre, et sa valeur éner-

gétique plus grande que celle des confitures. Aliment naturel formé par des apports de matières sucrées provenant des arbres (fruitiers, tilleuls, sapins, chènes, etc.) et de certaines fleurs de prairies (pissenlit, colza, bleuet, thym, etc.),

richesses végétales captées par les abeilles et qui constituent les différences de saveur et d'arôme des divers miels. Miel de plaine ou miel de montagne, ce produit est un adjuvant excellent, tonique et nutritif, de tout régime alimentaire familial.

## Hygiene beim alpinen Wintersport.

Von Paul Gut, St. Moritz.

Der alpine Wintersport in dem beglückenden Milieu von Sonne und Schnee, à grande distance von Auto, Telephon und Schreibmaschine, leistet dem «Unterländer» mehr, als er bewusst ermessen kann. Er fördert Lebensleistung und Lebensgenuss. Der Sinn und Wert des Sportes ist ein körperlicher und seelischer zugleich.

Die Sporthygiene gilt zum Teil (Training und Ernährung) für alle Sportarten, zum andern Teil ist sie spezifisch (Kälteschutz und Lichtschutz) für gewisse Sportarten. Sie vermeidet Gesundheitsschädigungen durch den Sport.

Die nachfolgenden Ausführungen sind eine Zusammenfassung unseres Interverband-Lehrbuches «Unfälle und Hygiene beim Wintersport».

*Training.* Ohne aktiven Sport verfilzt, verfault und verfettet der Geistesarbeiter körperlich. Schachspielen und Briefmarkensammeln zählen wir nicht zum Körpersport. Im Gegensatz zum Autofahren macht das motorlose Radfahren, welches nebenbei ein ausgezeichnetes Skitraining ist, angenehm körperlich müde, und nicht «abgespannt-nervös», weil bei auf Gasgeben und Volantdrehen beschränkter Muskelarbeit das Nervensystem einseitig beansprucht wird.

Die Grundrezepte für jedes Training heißen: «Langsam anlaufen, gleichmäßig zulaufen» und «früh anfangen, nie

aufhören». Zielarbeit macht glücklich, deshalb ist Training ein Vergnügen, auch wenn es harte Arbeit bedeutet. Vielfachen Sinn bekommt es, wenn man während dem der guten Allgemeinausbildung folgenden Spezialtraining die kleinen Alltagssünden und Schädlichkeiten: Alkohol, Tabak, Kaffee, Tee und andere Genussmittel, reduziert.

Das Spezialtraining einer alpinen Abfahrtsstrecke zerfällt in drei Etappen:

1. Training der einzelnen Schwierigkeiten und Etappen in fehler- und sturzfreier Fahrt. Stürze zählen wie beim Reiter im Concours hippique enorm, sowohl auf der Stoppuhr als auch in den Muskeln.
2. Pausenfreie Erledigung der ganzen Strecke. Erst
3. und letztes: Tempo. Meistens aber sieht man, dass von Anfang an mit vielen Uebermüdgungstürzen und Muskelschmerzpausen auf Tempo trainiert wird.

*Ernährung.* Grundregel: «wenig essen und trinken; viel schlafen.» «Ein voller Bauch studiert nicht gern», marschirt nicht gern und schläft nicht gut.

Schwerer Hochgebirgssport eignet sich keineswegs dazu, um, kombiniert mit gewollter Unterernährung, den Austritt aus dem Hundertkiloverein zu erzwingen: Erschöpfungs- und Erfrierungs-