

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 5 (1929-1930)  
**Heft:** 20

## **Werbung**

### **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:** 29.07.2025

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



Radfahrer Alfred Rüegg, Zürich,  
Sieger der Schweiz. Militärrad-  
fahrer-Meisterschaft 1929

# Das Ertragen körperlicher Anstrengungen.

Für die meisten Schweizer bedeutet der jährliche Wiederholungskurs eine Zeit ungewohnter Anstrengung, der wir uns alle im Interesse der Wehrfähigkeit unseres Landes unterziehen. Körperliche Anstrengung erfordert vor allem besondere Ernährung. Gerade wie ein Sportsmann, der Höchstleistungen erzielen will, Sorge trägt für die Zufuhr leicht verdaulicher Nahrung, muss der Militärdienstpflichtige vor und während des Militärdienstes darauf bedacht sein, seinem Körper eine hochkonzentrierte, nährstoffreiche und doch leicht ver-

dauliche Kraftnahrung zuzuführen. Was tut der Sportsmann im scharfen Training? Er nimmt Ovomaltine täglich 1–2 Tassen mit Milch. Da hat z. B. Alfred Rüegg die Schweiz. Militärradmeisterschaft errungen und sein Vater schreibt uns, dass er sich mit zwei Flaschen Ovomaltine ernährte und ohne irgendwelche Schwäche oder Ermüdung in diesem schweren Rennen siegte. Besonders hervorzuheben ist, dass Ovomaltine während des Militärdienstes sehr wohl in Milch, Kaffee, Tee und Kakao genommen werden kann.

**Nehmen Sie eine Büchse**

## OVOMALTINE

mit in den Militärdienst!

Ovomaltine ist in Büchsen zu Fr. 2.25 und Fr. 4.25  
überall erhältlich.

Dr. A. WANDER A.-G.  
BERN

