Wetter ; Gesundheitsregeln

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **41 (1948)**

Heft [2]: **Schüler**

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wetter in den Jahren 1945 und 1946 (Bern)

Obere Zahl 1945, untere Zahl 1946.

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept.	Okt.	Novbr.	Dezbr.
Durchschnitts-temp. Cels.	–6,3	3,1	5,8	10,3	14,5	18,1	19,2	16,8	14,4	8,1	1,9	0,0
	–2,7	3,4	5,2	10,8	13,0	14,9	18,4	16,5	14,2	7,3	3,2	–1,6
Minimal-temp. Cels.	–16,9	–3,5	–3,0	1,8	0,2	9,4	9,2	10,3	3,3	0,8	–5,8	–10,9
	–11,6	–3,3	–3,1	1,1	4,4	7,2	10,0	8,5	6,5	–0,4	–3,8	–9,5
Maximal-temp. Cels.	3,0	11,2	16,3	21,8	27,7	28,8	33,8	27,6	24,1	18,2	11,6	11,4
	10,1	10,8	17,1	19,2	23,1	27,9	28,8	32,2	21,9	21,0	11,4	7,6
Regenmenge in mm	34	41	41	41	110	83	49	147	83	39	22	63
	41	49	26	39	113	208	124	141	124	42	38	27
Regentage	12	13	10	14	12	9	9	16	13	9	7	15
	6	15	8	8	21	19	13	15	11	9	11	7
Sonnen-schein-Stunden	37	95	158	236	256	306	302	208	201	146	44	35
	62	60	135	195	180	174	263	238	198	99	74	19

Gesundheitsregeln

Januar: Bei den Sportarten, die Bewegung bieten, nicht zu warme Kleidung. Einen warmen Überrock mitnehmen, der nachher angezogen wird.

Februar: Der erhitzte Körper darf nie ohne gute Bedeckung der Zugluft ausgesetzt werden.

März: Will man sich nicht Erkältungen aussetzen, so dürfen die warmen Winterkleider nicht zu früh weggelegt werden.

April: Nasse Schuhe müssen rasch gewechselt werden. Kleide dich nach und nach, der Witterung entsprechend, leichter an.

Mai: Beim Velofahren, Fussballspielen und anderem Sport muss das Herz geschont werden. Gefährlich ist das Bergauffahren.

Juni: Fluss- und Seebäder sind ausserordentlich gesund. Bevor man ins Flussbad geht, den Körper durch Abwaschen abkühlen.

Juli: Die Kleidung soll leicht, lose sein, um die Bewegungen des Körpers nicht zu hindern.

August: Wenn irgend möglich, sollte nach jeder sportl. Betätigung der Körper abgewaschen werden.

September: Der Genuss von unreifem Obst ist zu vermeiden. Wasser und Obst nie zusammen geniessen und Früchte gut kauen.

Oktober: Viel Bewegung in freier Luft härtet den Körper ab u. schützt vor Erkältungskrankheiten.

November: Nicht sofort von der Sommer- zur Winterkleidung übergehen, sondern langsam den Temperaturschwankungen folgen.

Dezember: Vor Frostbeulen und aufgerissener Haut schützen wir uns durch kräftiges Reiben der Hände beim Waschen.