

**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:** 23 (1915)

**Heft:** 10

  

**Artikel:** Guter Rat für Schulkinder

**Autor:** Thiele, Adolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546861>

### **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:** 22.01.2026

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

joren wurden ernannt: F. Arn-Matte und F. Hozer-Lorraine-Breitenrain-Spitalacker.

Die infolge der Kriegszeit nicht zur Erledigung gelangte Angelegenheit betreffend eines geplanten

Korrespondenzblattes, wie auch die vorgesehene Statutenrevision sollen nun demnächst gefördert und, wenn möglich, zu Ende geführt werden.

Z.

## Guter Rat für Schulkinder.

Von Dr. Adolf Thiele in Chemnitz.

Willst du groß und stark werden, mußt du immer gesund bleiben. Die meisten Kinder werden krank, weil sie sich nicht sauber halten. Denn der Schmutz macht krank und Reinlichkeit erhält gesund! Darum vergiß nicht, was du jeden Tag tun sollst:

Früh, vor der Schule:

Wasche dir Gesicht, Hals und Hände! Putze die Nägel, die Zähne und spüle den Mund aus! Jedes Kind muß eine Zahnbürste haben. Vergiß dein Taschentuch nicht!

Auf dem Schulwege:

Gehe gerade! Kopf hoch und Brust heraus! Halte den Mund geschlossen: Atme durch die Nase aus und ein! Spucke nicht auf die Straße!

In der Schule:

Sitze gerade!

Lecke nicht beim Umblättern im Rechen- oder Lesebuch an deinen Fingern! Raue nicht an deinem Federhalter! Stecke nicht deinen oder deines Schulkameraden Bleistift oder Federhalter in den Mund!iß nicht vom Frühstück, Obst oder Zuckerzeug, wovon schon andere Kinder abgebissen haben, oder das schon jemand anders im Mund gehabt hat! Stecke nicht anderen Kindern in den Mund, was du selber schon im Munde gehabt hast!

Trinke nicht mit anderen Kindern zusammen aus einem Becher oder Glase! Hast du in der Schule Durst, bringe dir einen Becher von zu Hause mit!

Spucke nicht auf den Fußboden! Wenn du ausspucken mußt, spucke in den Spucknapf!

Spucke nicht auf die Tafel oder den Schwamm! Wenn du vom Abort kommst, wasche dir die Hände!

Zu Hause: Wasche dir die Hände vor jeder Mahlzeit!

iß nicht zu heiß, nicht zu schnell, nicht zu kalt!iß aber den Teller leer!

Nach dem Essen putze dir die Zähne und spüle dir den Mund aus!

Draußen:

Wasche den Apfel, oder lasse ihn dir schälen, ehe du ihn essen willst! Laß dich nicht von fremden Leuten oder anderen Kindern auf den Mund küssen! Küsse nicht fremde Leute oder andere Kinder auf den Mund! Bohre nicht mit dem Finger im Mund oder in der Nase herum! Stecke niemals Geldstücke in den Mund! Stecke auch niemals Spielzeug von anderen Kindern, wie Trompete, Pfeife, Mundharmonika, in deinen Mund! Spucke nicht auf die Erde! Wenn du husten oder nießen mußt, halte dein Taschentuch vor den Mund! Wenn du ausspucken mußt, spucke in den Kinnstein, wo er in die Erde geht! (Gosse.)

Abends vor dem Schlafengehen:

Wasche dir Gesicht, Hals, Brust, Rücken und Hände! Jede Woche mindestens einmal mußt du baden und den ganzen Körper tüchtig abseifen!

In den Ferien:

Für die Reinlichkeit und die Gesundheitspflege gibt es keine Ferien! Gehe fleißig spazieren, lerne schwimmen! Spiele so viel wie möglich im Freien! Spiele aber nicht

mit Kindern, die nicht eben so sauber sind wie du! Spiele auch nicht mit Kindern, die immer husten oder ausspucken! Ueber Ferienwanderungen gibt dir dein Lehrer gern Auskunft. Trinke niemals Bier oder Wein oder Schnaps, auch nicht aus Spaß oder nur zum Kosten! Solche Getränke sind wie Gift für alle Kinder!

So halte dich jeden Tag, Sommer und Winter, und du wirst gesund bleiben und groß und stark werden zur Freude deiner Eltern!

Vorliegendes Merkblatt ist Eigentum des Vereines zur Bekämpfung der Schwindjucht in Chemnitz und Umgebung.

Geschäftsstelle Chemnitz, Helenenstraße 24.

## Fieber-Thermometer.

Ueber keinen zweiten Artikel, wie über ärztliche Thermometer wird ebenso häufig, als zumeist unberechtigt Klage geführt. Die Veranlassungen zu dieser unbegründeten Klage sind folgende:

### 1. Das Thermometer steigt nicht.

Diese Klage beruht auf der irrtümlichen Voraussetzung, daß das Thermometer in der warmen Hand auf 36 Grad Celsius steigen muß; ein Irrtum, der sehr verbreitet ist. Wenn man ein Thermometer in dieser Richtung hin prüfen will, so ist es geraten, dasselbe in angewärmten Wasser von etwa 50 Grad vorsichtig langsam steigen zu lassen. Selbstverständlich darf das Thermometer nicht über 42 Grad steigen, da sonst die Quecksilbersäule platzt.

### 2. Im Quecksilbergeläß sind Luftblasen.

In einem jeden Maximal-Thermometer geht durch das Quecksilberbassin ein kleines Glasstäbchen, welches das Heruntersinken der in die Höhe gestiegenen Quecksilbersäule verhindert, und nur gestattet, daß der Indexfaden durch Schleudern in das Bassin zurücktritt. Diese Thermometer, bei welchen die gestiegene Quecksilbersäule stehen bleibt, nennt man Maximal-Thermometer. Das Ende dieses kleinen, durchsichtigen Glasstäbchens wird oft als eine Luftblase angesehen und gibt zu dem gerügten Irrtum Veranlassung. Durch unvorsichtige Handhabung des Thermometers

kann dieses Glasstäbchen abbrechen: das Thermometer hat dann aufgehört, ein Maximal-Thermometer zu sein und bleibt die gestiegene Quecksilbersäule nicht mehr stehen.

Durch Transport und andere Umstände kommt es auch nicht selten vor, daß der Indexfaden zerreißt und ein kleines, abgeordnetes Stück desselben durch Schlagen nicht mit der Hauptmasse vereinigt werden kann. Die Vereinigung gelingt jedoch leicht und sicher, wenn man das Thermometer in Wasser hält, dessen Temperatur 0,5 Grad Celsius höher ist, als der höchste Skalenstrich des Instrumentes.

Ein nicht selten vorkommendes Ereignis ist es, daß Thermometer, welche lange Zeit gut funktioniert haben, plötzlich 0,1—0,5 Grad Celsius zu niedrig zeigen. In solchem Falle ist ein Stückchen des Indexfadens in dem höchsten, durch die Verschlusskappe verborgenen Teil der Capillarröhre hängen geblieben und kann, wie im vorigen Absatz angegeben, mit der Hauptsäule des Quecksilbers vereinigt werden.

Die Gewißheit, ob ein Thermometer zerbrochen ist oder nicht, was durchaus nicht immer leicht sichtbar ist, erlangt man zuverlässig, wenn man den Versuch des Herunterschüttelns des Indexfadens vornimmt. Die Quecksilbersäule eines zerbrochenen Thermometers wird sich nicht zum Sinken bringen lassen.