

**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:** 28 (1920)

**Heft:** 19

**Rubrik:** Briefkasten

### **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:** 24.04.2026

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

verschiedene Formen annehmen zu können. So viele Köpfe, so viele Sinne! Der Zufall wollte es, daß uns gerade heute diese 10 Gebote in doppelter Auflage von zwei ganz verschiedenen Seiten auf den Schreibtisch geflogen kamen, die eine aus Amerika, die andere aus dem biederen Schweizerland. Unsere Leser mögen selber vergleichen und aus beiden das Gute herausfinden. — Lassen wir nun die Gesetzgeber sprechen:

### 10 Gebote der Gesundheitspflege.

(Nach Dr. Evans, Chicago.)

1. Geschlossene Fenster sind Wege, die der Tuberkulose geöffnet sind.
2. Starke Getränke machen die Menschen schwach.
3. Eure Lungen können nicht gebadet werden, führt ihnen wenigstens Luft zu.
4. Wo Unsauberkeit herrscht, sind Fliegen, wo Fliegen sind, entstehen Krankheiten.
5. Wenn man im Mai eine einzige Fliege tötet, hat man mehr erreicht, als wenn man im Juli tausende von Fliegen tötet.
6. Wenn ihr nicht wißt, was ihr essen sollt, dann eßt gar nicht.
7. Macht die Nacht nicht zum Tag. Genügendes Schlafen zur rechten Zeit ist keine verlorne Zeit.
8. Die vermeintlichen Schutzmittel für die Brust sind die besten Hilfsmittel der Rheumatismen und Katarrhe.
9. Atmet oft und aus voller Brust: je mehr ihr eure Brust mit Luft anfüllen werdet, desto weniger werden euch Katarrhe anhaben können.
10. Lichtwogen und Lichtfluten im Hause können die Tapeten bleichen, aber sie bringen auf eure Wangen die Farbe der Gesundheit.

(The World of to Day.)

### Die 10 Gebote der Gesundheit.

(Aus Guttwil.)

Erstes Gebot: Du sollst morgens früh aufstehen und abends um neun Uhr zu Bette gehen.

Zweites Gebot: Sechs Tage sollst du wacker arbeiten und am Sonntag ruhen.

Drittes Gebot: Du sollst deine Haut peinlich reinhalten und Nase und Mund fleißig ausspülen.

Viertes Gebot: Du sollst immer durch die Nase atmen und giftigen Staub meiden.

Fünftes Gebot: Du sollst mehr pflanzliche als tierische Nahrung genießen, geistige Getränke und scharfe Gewürze meiden.

Sechstes Gebot: Du sollst unmittelbar vor und nach dem Essen Kopf und Magen ruhen lassen.

Siebentes Gebot: Iß nicht im Merger und nicht zuviel fette Speisen.

Achstes Gebot: Du sollst dich im Sommer nicht zu warm und im Winter nicht zu leicht kleiden.


Neuntes Gebot: Du sollst bei Unwohlsein fasten und bitteren Tee trinken.

Zehntes Gebot: Du sollst im sonnigen Wald fröhlich singen und immer guter Dinge sein.

Wenn du das tußt, wirst du gesund bleiben und ein hohes Alter erreichen.

### Briefkasten.

An den Abonnenten X: Sie fragen uns an, zu was allem das Rote Kreuz gut ist. Da wird es Sie interessieren, zu erfahren, daß wir heute einen Brief aus Jerusalem erhielten, wonach uns ein Benjamin Brodsky um die Summe von 25,000 Franken ersucht zum Kaufe eines Gartens in Palästina, wohin er ziehen möchte. Trotzdem er uns die Summe in fünf Jahren zurückgeben will, konnten wir seinem Wunsch nicht entsprechen.

 **Werbet Mitglieder für das Rote Kreuz!** 