

**Zeitschrift:** Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen  
**Herausgeber:** [s.n.]  
**Band:** - (1931)  
**Heft:** [3-4]

**Rubrik:** Juli : Heumonat 1931 : 31 Tage

#### **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:** 24.01.2026

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

## Schutz vor Sonnenbrand.

Die Sonne ist die mächtigste Kraft, die wir kennen. Sie ruft im Frühling das Leben in der Natur hervor und bringt im Sommer und Herbst die Früchte zur Reife. Ihr wohltätiger Einfluss auf den Körper des Menschen und der Tiere ist bekannt. Wehe aber dem, der ihre Macht missbraucht. Er verwandelt die lebensweckenden Kräfte der Sonne in lebensfeindliche. Zu langes Verweilen in der Sonne führt schwere Schädigungen der Nerven herbei, ganz abgesehen von der schmerzhaften Veränderung der Haut, die als Sonnenbrand bekannt ist. Es muss immer wieder betont werden, dass die Sonne mit Mass genossen sein will, und Sonnenbäder möglichst frühmorgens und nie über eine Stunde genommen werden sollen. Ein Schützen des Kopfes gegen die unmittelbare Einwirkung der Sonnenstrahlen ist unbedingt nötig. Vor allem setze man auch kleine Kinder nicht stundenlang der Sonne aus.

## Ereignisse in der Familie

Wer nicht in der Lage ist, in seiner Ferienzeit eine Reise zu machen, befleissige sich zu Hause ganz besonders einer naturgemässen Lebensweise. Häufige Benutzung der Luft- und Sonnenbäder, tägliche Spaziergänge und kurze Ausflüge sind auch ohne grosse Reise möglich.

## Juli

Heumonat 1931

31 Tage

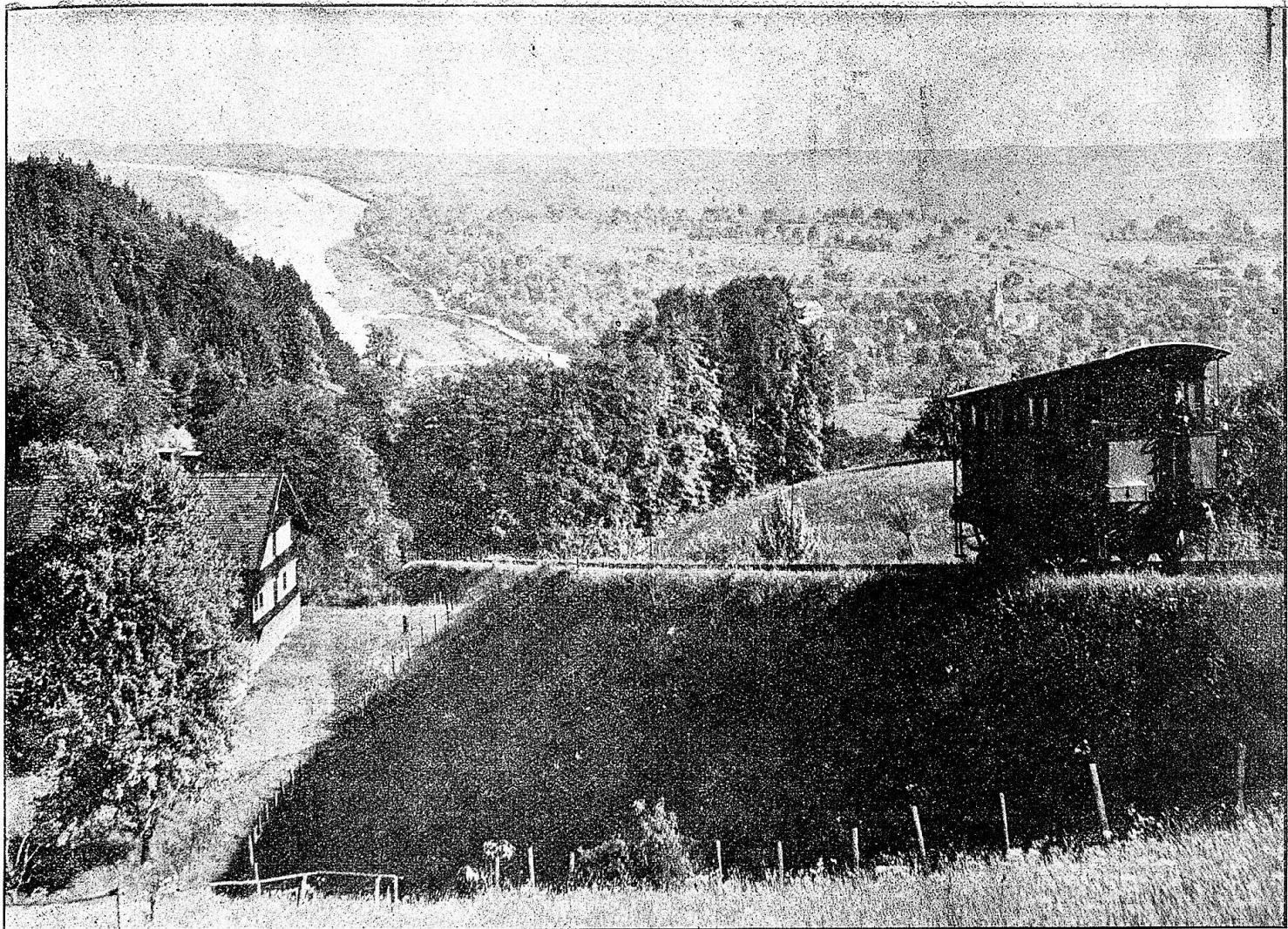
1	Mittwoch	Theobald
2	Donnerstag	Maria Heims.
3	Freitag	Cornelius
4	Samstag	Ulrich Bisch.
5	Sonntag	Anselmus
6	Montag	Jesajas Ida
7	Dienstag	Willibald
8	Mittwoch	Kilian
9	Donnerstag	Luisa
10	Freitag	7 Brüder
11	Samstag	Pius Rahel
12	Sonntag	Lydia Frida
13	Montag	Heinrich
14	Dienstag	Georgina
15	Mittwoch	Margaretha
16	Donnerstag	Hundstage-Anf.
17	Freitag	Alexius
18	Samstag	Eugenius
19	Sonntag	Rosina, Arnold
20	Montag	Elias, Hartm.
21	Dienstag	Dietegen
22	Mittwoch	Maria Magdal.
23	Donnerstag	Apol., Olga
24	Freitag	Christina
25	Samstag	Jakob Christ.
26	Sonntag	Anna
27	Montag	Martha
28	Dienstag	Pantaleon
29	Mittwoch	Beatrix, Elsa
30	Donnerstag	Jakobeia
31	Freitag	Germanus

### Nuxo-Mandelmilch für Gross und Klein

als Säuglings-, Kranken- und Diabetikernahrung:

Zubereitung: Für eine Tasse Mandelmilch löst man 1 Teelöffel NUXO-Mandelpurée sorgfältig auf, bis ein glatter, dünner Brei entsteht. Erst dann gibt man unter stetem Rühren den Rest Wasser bei und süsst mit Rohrzucker oder Bienenhonig.

**Nuxowerk J. Kläsi, Rapperswil (St. Gallen)**



Auf die Höhen von Walzenhausen

### Einem Freunde.

Traue nicht den süßen Weisen,  
Die dich rufen zum Genuss,  
Die den Augenblick dir preisen  
Und der Wonnen flücht'gen Kuss.  
Nur dem Kämpfer wird erschlossen  
Echtes Glück in Lebensnacht;  
Schnell verweht, was wir genossen,  
Ewig wirkt, was wir vollbracht!

*Arthur Pfungst.*

### Geschmack im Heim

ORIENTTEPPICHE beziehen Sie am besten von mir. Meine  
vieljährige Tätigkeit in Persien bürgt für guten Einkauf.

H. F. STETTLER, BERN, Marktgasse 8