

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 45 (1952)
Heft: [2]: Schüler

Rubrik: Merkblatt für Naturfreunde ; Wetter ; Gesundheitsregeln

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: 05.04.2026

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

Merkblatt für Naturfreunde

Zum Selbstauffüllen der Daten



Kälteste Wintertage am _____



Erstes Schneeglöckchen blüht am _____



Zum letztenmal geheizt am _____



Ankunft der ersten Schwalben am _____



Rosen abgedeckt am _____



Beginn der Kirschbaumblüte am _____



Den ersten Kuckuckruf gehört am _____



Beginn der Birnbaum-Blüte am _____



Beginn der Apfelbaum-Blüte am _____



Erste Bergtour am _____



Erstes Baden im Freien am _____



Beginn des Heuens..... am _____



Heisseste Sommertage am _____



Beginn der Getreide-Ernte.. am _____



Beginn der Emd-Ernte am _____



Wegzug der Schwalben am _____



Beginn der Weinlese am _____



Zum erstenmal geheizt am _____



Erster Frost am _____



Erster Schnee gefallen am _____



Wetter in den Jahren 1949 und 1950 (Bern)

Obere Zahl 1949, untere Zahl 1950

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept.	Okt.	Novbr.	Dezbr.
Durchschnitts-temp. Cels.	-0,2 -0,6	1,1 3,0	2,7 5,4	11,5 7,0	11,1 14,4	16,2 18,6	20,1 20,3	18,6 17,6	17,4 13,5	11,0 8,6	3,3 4,9	2,4 -1,6
Minimal-temp. Cels.	-6,4 -8,0	-11,6 -4,7	-13,1 -5,4	1,1 1,0	3,1 7,3	8,4 12,3	13,0 13,6	10,1 11,6	10,7 5,9	-0,6 -3,7	-2,9 -2,3	-6,0 -9,0
Maximal-temp. Cels.	7,4 7,4	10,7 11,4	16,5 14,0	24,2 19,2	23,5 23,2	25,2 30,6	31,7 29,6	30,8 27,1	28,7 24,7	20,1 17,3	11,1 11,8	10,9 6,6
Regenmenge in mm	34 44	11 55	57 14	82 117	103 121	40 87	17 74	75 137	61 102	17 38	70 271	67 41
Regentage	7	5	10	13	18	9	4	11	12	5	15	12
Sonnenschein-Stunden	8 104 57	16 179 85	7 174 192	15 203 120	14 118 235	10 306 294	10 333 284	13 252 224	10 197 144	7 168 128	21 53 38	10 43 30

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 sportlichen 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 und 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.