Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 53 (1960)
Heft: [1]: Schülerinnen

Rubrik: Kalendarium

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: 09.12.2025

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

Sternbild Steinbock
23. Dezember – 20. Januar

Januar

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	8 Uhr 14 Min.	16 Uhr 45 Min.
am 15.	8 Uhr 09 Min.	17 Uhr 01 Min.

Wetterregeln

Wenn's Gras wächst im Januar,
Wächst es schlecht durchs ganze Jahr.

Im Jänner viel Regen, wenig Schnee,
Tut Saaten, Wiesen und Bäumen weh.

Blicke in die Natur. Beobachte die auf dem Futterbrett und am aufgehängten Nußsäckchen erscheinenden Singvögel aufmerksam; du wirst bei den verschiedenen Arten bald interessante Charakterunterschiede feststellen können.

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

Arbeiten in Haus und Garten. Im Jänner halten wir zunächst einmal Rückschau auf das abgelaufene Jahr und suchen dabei festzustellen, was wunschgemäss gegangen ist und was noch besser gemacht werden könnte. Jetzt haben wir Zeit, uns durch das Studium eines Gartenbuches und durch die Aufstellung eines Gartenplans für die Arbeiten im Frühjahr und Sommer vorzubereiten. Mutter ist froh, wenn wir ihre Obst-, Gemüse- und Kartoffelvorräte im Keller gründlich erlesen und die angefaulte Ware entfernen. Sämereien und Dünger rechtzeitig bestellen!

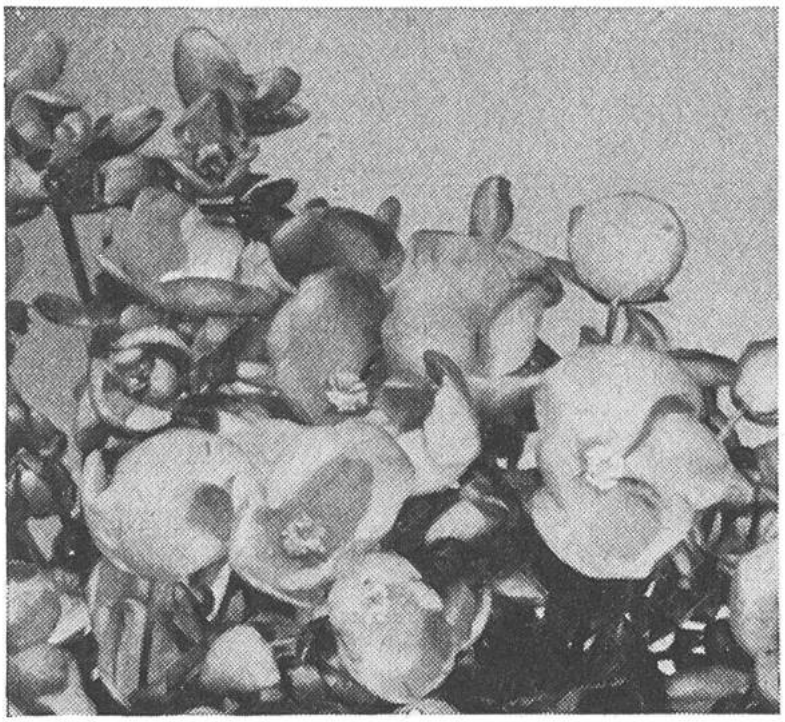
Januar

Freitag 1. 1823 * Alexander Petöfi, ungar. Dichter. – Sei redlich und weihe deine Kraft und dein Leben der Liebe und der Pflicht. (Knigge)

Samstag 2. 1777 * C. Rauch, deutscher Bildhauer. – Richte nie den Wert des Menschen schnell nach einer kurzen Stunde. (O. v. Leixner)

Schneerosen, **Christrosen** – wie gut passt dieser Name zu der feinen Blüte, die mitten im Winter, oft aus dem Schnee heraus, blüht! Einige Arten sind bei uns heimisch, andere werden in Gärten kultiviert und liefern den Blumengeschäften im Winter sehr haltbare Schnittblumen. Jeder hat also Gelegenheit, diese einfache und doch so aussergewöhnliche Blume näher zu betrachten. Achtet dann besonders darauf, dass die Kelchblätter so wie Blumenblätter gestaltet sind und dass die Staubblätter beim Öffnen der Blüten eine solche Bewegung ausführen, dass sie zum Schluss über die tütenförmigen Nektarien gebeugt dastehen.

Bei **Begonien** gibt es ausserordentlich viele Arten und Kreuzungen zwischen Arten. Aus einer der vielen Kreuzungen wurden die sogenannten «Lorraine-Begonien» entwickelt, die wir um diese Jahreszeit in den Blumenläden – oder gar bei uns zu Hause? – sehen. Sie werden in Gewächshäusern kultiviert und durch Blattstecklinge vermehrt. Sie tragen, wie alle Begonien, zweierlei Blüten: die einen haben nur Staubblätter, die anderen Narben und unter den Blütenblättern einen dreikantigen Fruchtknoten.



Januar

Sonntag 3. 1752 * Johannes von Müller, schweiz. Geschichtsschreiber. – Wenn du willst, dass ein anderer schweigt, schweige erst selber! (Seneca)

Montag 4. 1809 * Louis Braille, Franzose, Erfinder d. Blindenschrift. – Wer einen anderen liebt, trachtet, ihm nützlich zu sein. (Chinesisch)

Dienstag 5. 1477 Schlacht b. Nancy, Tod Karls des Kühnen. – Tu, was jeder loben müsste, wenn die ganze Welt es wüsste! (Friedr. Rückert)

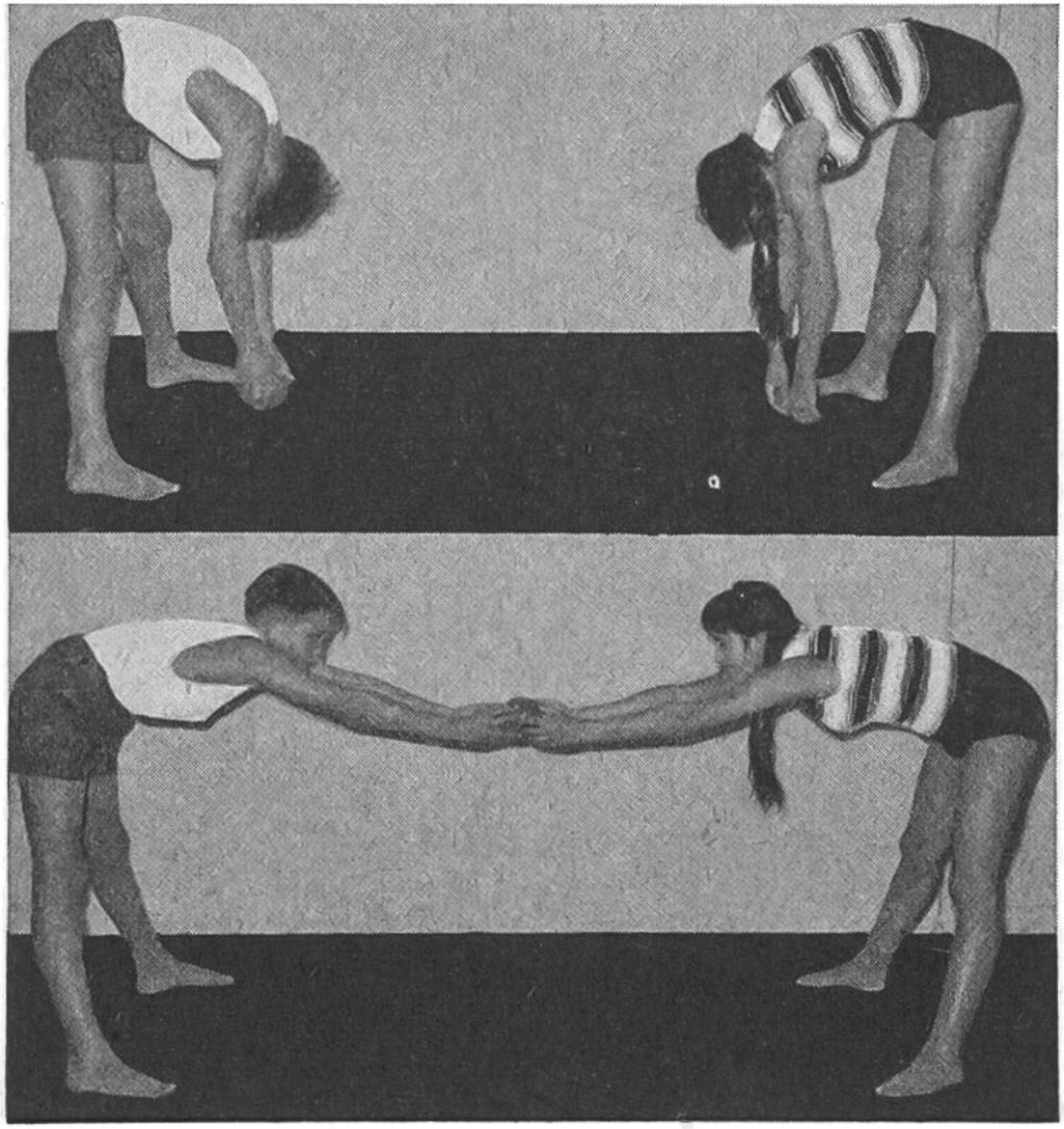
Mittwoch 6. 1832 * Gustave Doré, französischer Illustrator. – Macht vergeht gleich Rauch im Wind, drum sei nicht stolz, o Menschenkind!

Donnerstag 7. 1745 * J. Montgolfier, franz. Luftschiffer. – Merk auf die Stimme tief in dir; sie ist des Menschen Kleinod hier. (M. Claudius)

Freitag 8. 1943 † Simon Gfeller, Schriftsteller, Sumiswald. – Stehe früh auf und du wirst säen, arbeite und du wirst haben. (Sprichwort)

Samstag 9. 1873 † Napoleon III., franz. Kaiser. – Am Allgemeinen mitzudenken ist immer nötig, mitzuschwatzen aber nicht. (Keller)

Ein sauberer Körper und eine saubere Gesinnung: nur mit beidem ist einer ein ganzer Mann.



Rückenstreckübung mit kleinem Ball. Ausgangsstellung: Grätsche mit locker vornüberhängendem Oberkörper. Rücken und Arme bis zur Waagrechten heben, dabei einatmen, Ball übergeben, zurück in Ausgangsstellung, ausatmen. Bei erneuter Waagrechtstellung Ball zurückgeben. Wichtig: Rücken beim Heben gut strecken, Kopf hoch, Beine gestreckt. Kräftigung der Rücken- und Lendenmuskeln. (Ausgezeichnet für Haltungsverbesserung.)

Atmung. In den feinsten Verästelungen der «Luftgefässe», den Lungenalveolen, tritt die eingeatmete Luft mit den feinstverzweigten Blutgefässen, den Kapillaren, in Berührung. Durch die Wandungen dieser Gefässe nimmt der Körper den Sauerstoff aus der frischen Luft auf und gibt die Kohlensäure ab, die wir mit der Ausatmung ausstossen. Der Sauerstoffverbrauch des Körpers ist gross, aber der Atmungsvorgang ist so wunderbar geschaffen, dass sich in einem gesunden Körper Nachfrage und Angebot selbst regeln.

Januar

Sonntag 10. 1747 * A. L. Breguet, Uhrmacher, Neuenburg. – Auch die verwickeltste Anschauung besteht aus einfachen Grundteilen. (Pestalozzi)

Montag 11. 1293 König Adolf von Nassau bestätigt d. Stadt Bern Rechte und Freiheiten. – Es irrt der Mensch, solang er strebt. (Goethe)

Dienstag 12. 1746 * Joh. H. Pestalozzi. – Wer an die Hilfe glaubt und nicht verzagt, der zertritt die Not von Stund an. (Lhotzky)

Mittwoch 13. 1841 Aarg. Klöster aufgehoben. – Die Eitelkeit der Kleinen zeigt sich darin, stets von sich selbst zu sprechen. (Voltaire)

Donnerstag 14. 1875 * Alb. Schweitzer (Urwaldspital v. Lambarene). – Edles Wagen, starkes Wollen wanken nie auf dem Pfad der Pflicht.

Freitag 15. 1622 * J. B. Molière, frz. Dichter. – Alles zur rechten Zeit tun, das ist weise, das fesselt das Glück und sichert den Erfolg. (v. Loy)

Samstag 16. 1858 * Zintgraff, Erforscher von Kamerun. – Man irrt, wenn man denkt, dass mir meine Kunst so leicht geworden ist. (Mozart)

«Gentleman» im Sport ist derjenige, welcher schwächere Gegner, seien es Jüngere, seien es Mädchen, mit Rücksicht behandelt.

Sonntag 17. 1706 * B. Franklin, Amerikaner (Blitzableiter). – Es ist nicht das Grösste, Segen zu haben, sondern ein Segen zu sein. (Carl Hilty)

Montag 18. 1689 * Montesquieu, franz. Philosoph und polit. Schriftsteller. – Die beste Goldgrub' ist der Fleiss für den, der ihn zu üben weiss.

Dienstag 19. 1576 † Hans Sachs, Poet. – 1736 * J. Watt (Dampfmaschine). – 1939 † Maria Waser, Schriftstellerin. – Wohltun ist wahre Religion.

Mittwoch 20. 1813 † Chr. M. Wieland, deutscher Dichter. – Entsage unwiderruflich der Rache, dem Zorn, der Trägheit und der Unwahrheit.

Donnerstag 21. 1804 * M. v. Schwind, deutscher Maler. – Dir geschieht Unrecht: tröste dich; schlimmer ist, selbst Unrecht tun. (Pythagoras)

Freitag 22. 1729 * G. E. Lessing, deutscher Dichter. – Wir werden gerade durch unsere Hindernisse, was wir werden können. (Stoessl)

Samstag 23. 1796 * Fr. J. Hugi, Solothurner Natur- und Gletscherforscher. – Ein edles Herz muss kämpfen und wird siegen. (Körner)

Ohne gute Haltung keine gute Atmung.

Sonntag 24. 1712 * Friedrich der Grosse. – 1867 * Ernst Zahn, schweiz. Schriftsteller. – Die Entmutigung ist der grösste Irrtum. (Vauvenargues)

Montag 25. 1627 * R. Boyle, irischer Physiker und Chemiker. – Wenn's nicht geht, wie man will, muss man's tun, wie man kann. (Sprichwort)

Dienstag 26. 1781 * Achim v. Arnim, Dichter. – Nicht ist grössere Sünde als Ungestüm, nicht ist grösseres Übel als Unmass. (Lao-Tse)

Mittwoch 27. 1756 * W. A. Mozart, Komp. – Sei still und geduldig und wahre die Ruh: nicht jeder ist schuldig, der anders als du. (F. Avenarius)

Donnerstag 28. 1814 * L. Lavizzari, Tessiner Naturforscher. – 1841 * H. Stanley, engl. Afrikaforscher. – Lerne dich selbst erkennen. (Sokrates)

Freitag 29. 1826 * Louis Favre, Erbauer des Gotthardtunnels. – Alle Umstände des Lebens sind geeignet, uns Weisheit zu lehren. (Mark Aurel)

Samstag 30. 1781 * Ad. v. Chamisso, deutscher Dichter. – In allem andern lass dich lenken, nur nicht im Fühlen und im Denken. (Freiligrath)

Putz heute gut die Zähne – Sparst morgen Geld und Träne!

Sternbild Wassermann
21. Januar – 19. Februar

Februar

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	7 Uhr 54 Min.	17 Uhr 26 Min.
am 15.	7 Uhr 32 Min.	17 Uhr 47 Min.

Wetterregeln

Scheint zu Lichtmess die Sonne heiss,
So kommt noch viel Schnee und Eis.

Wenn der Nordwind im Februar nicht will,
So kommt er sicher im April.

Blicke in die Natur. Versuche im Walde die Holzarten nach der Rinde und nach der Wuchsform des Baumes zu bestimmen. – An sonnigen Stellen der Wälder finden wir den Seidelbast und das schlichte Leberblümchen. Im Februar kehren oft schon die ersten Zugvögel zurück. Welche sind es?

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

Arbeiten in Haus und Garten. Wir sehen die Gartengeräte nach und stellen beschädigtes Werkzeug wieder instand. Bei grösseren Schäden bringen wir es zum Handwerker. Mitte Monat beginnt das Vorkeimen der Kartoffeln in warmen, hellen Räumen. Den Vater erinnern wir an den Kronenschnitt und die Winterbespritzung der Obstbäume. Jetzt können wir auch einen Frühbeetkasten zurechtzimmern und mit guter Gartenerde, vermischt mit Torfmull, füllen. Die Komposthaufen sollte man jetzt, bei frostfreiem Wetter, umgraben.

Besondere Ereignisse im Februar:

Sonntag 31. 1797 * Schubert, Tondichter. – 1799 * R. Töpffer, Maler und Dichter. – Eine schöne Menschenseele finden, ist Gewinn. (G. Herder)

Februar, Montag 1. 1871 Bourbaki-Armee (85.000 Mann) tritt bei Pontarlier auf Schweizer Gebiet über. – Nachgeben stillt allen Krieg.

Dienstag 2. 1594 † Palestrina, ital. Komp. – 1822 * R. Clausius, Physiker (mechanische Wärmetheorie). – Man versteht nur, was man liebt.

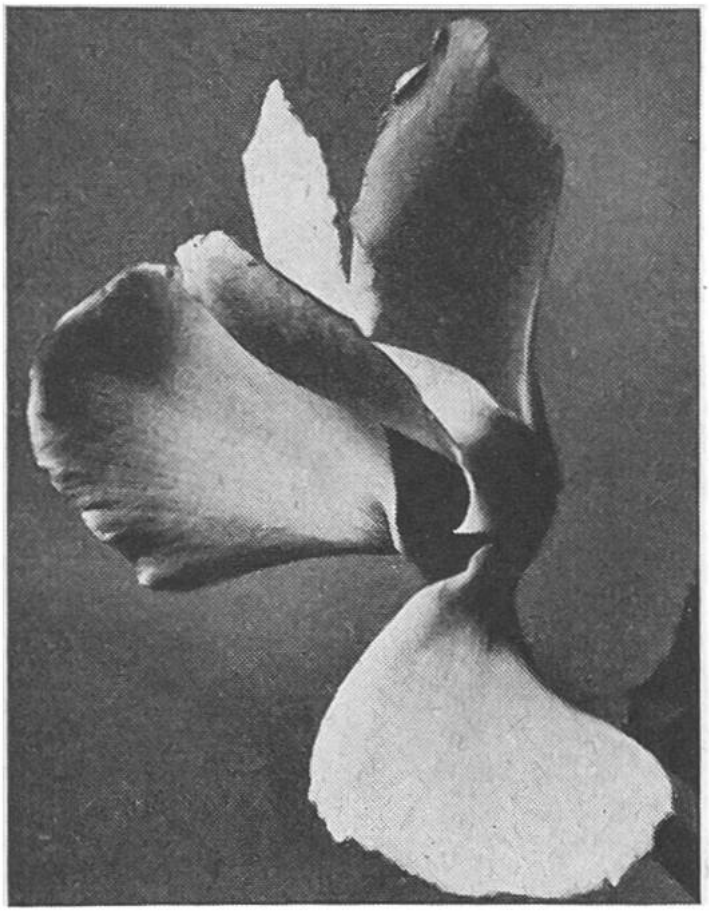
Mittwoch 3. 1809 * F. Mendelssohn, deutscher Komp. – Nicht in dem Grossen liegt das Gute, sondern in dem Guten liegt das Grosse. (Zenon)

Donnerstag 4. 1682 * J. Fr. Böttger, Alchimist, Erfinder des Porzellans. – Unser Geschmack zeigt unsere Bildung und unsere Liebe unsern Wert.

Freitag 5. 1505 * Ägidius Tschudi, schweiz. Geschichtsschreiber. – 1808 * Karl Spitzweg, deutscher Maler. – Untreue schlägt ihren eigenen Herrn.

Samstag 6. 1804 † Jos. Priestley, englischer Naturforscher, Chemiker. – Man hat nur Angst, wenn man mit sich selber nicht einig ist. (Hesse)

Pflege nicht nur deine sportliche Ausrüstung – schenke auch deinem Körper Pflege, peinliche Sauberkeit und Ruhe!



Cyclamen sind sehr beliebte Topfpflanzen zum Schenken. Geber und Empfänger freuen sich an den grossen, schön gefärbten Blüten und den hübsch gezeichneten Blättern. Aber bald sieht der Empfänger die Pflanze schlapp werden und die Knospen faulen. Ist es nicht oft so? Wem von euch gelingt das Kunststück, die Pflanze wochenlang in schöner Blüte zu halten? (Stellt sie kühl, lasst sie nicht austrocknen, überschwemmt sie nicht!) Wenn die Cyclame aber einmal verblüht ist, lohnt es sich kaum, sie weiter zu behalten. Lasst euch nächsten Winter lieber wieder eine neue schenken!

Nelken dagegen schenkt man, wenn man Schnittblumen geben möchte. Man hat die Auswahl zwischen sehr teuren, im Gewächshaus gezogenen, sehr langstieligen und grossblütigen Nelken und billigeren, aber ebenfalls schönen Nelken, die meist von der Riviera eingeführt werden. Dort wachsen sie im Freien, allerdings auch nicht «wild», sondern sorgsam gepflegt. Damit die Hauptblüte um so grösser werde, knipst man oft andere Knospen ab. Dann platzt manchmal der Kelch, so viele Blütenblätter enthält eine Blüte, und er muss mit einem Draht zusammengehalten werden.

Februar

Sonntag 7. 1812 * Ch. Dickens, englischer Schriftsteller. – Wer will, ist still. Nur wem heimlich vorm Ernste graut, will überlaut. (G. Stammler)

Montag 8. 1828 * Jules Verne, franz. Schriftsteller. – Unter vielen schlimmen Dingen ist das schlimmste eine scharfe Zunge. (Friedrich Schiller)

Dienstag 9. Der ist nicht ein Held, der im Zorn den Löwen hervorlockt; der ist's, der auch im Zorn gütig die Worte beherrscht. (J. Gottfr. Herder)

Mittwoch 10. 1482 † Luca della Robbia, italien. Bildhauer. – Nichts hat mehr Ähnlichkeit mit dem Tode als der Müssiggang. (Friedrich d. Gr.)

Donnerstag 11. 1847 * Th. A. Edison. – 1929 Wiedererrichtung des Kirchenstaates der Vatikanstadt. – Der kluge Mann baut vor. (Schiller)

Freitag 12. 1809 * Ch. Darwin, engl. Naturforscher. – 1920 † Ad. Frey, Schweizer Dichter. – Wer zwei Hasen jagt, wird keinen fangen.

Samstag 13. 1883 † Richard Wagner, deutscher Komponist. – Was ungerecht durch List erworben, bleibet nicht als Eigentum. (Sophokles)

Die tägliche kalte Ganzwaschung ist die beste Abhärtung. Sind dir Erkältungen lieber?

Februar

Sonntag 14. 1571 † Benv. Cellini, italien. Bildhauer. – 1779 J. Cook, engl. Weltumsegler, erschlagen. – Vereinte Kraft Grosses schafft. (Sprichwort)

Montag 15. 1564 * Galileo Galilei, italienischer Physiker. – Der Jugend Zucht, dem Pferde Zügel u. Sporen, sonst sind beide verloren. (Sprichw.)

Dienstag 16. 1826 * Victor v. Scheffel, deutscher Dichter. – Nicht Besitz ist alles, auch Entsagen schwellt das Herz mit einem edlen Stolz.

Mittwoch 17. 1740 * Saussure, Naturforscher. – Wer anderer Leute Fehler sucht, beachtet meist die seinigen zu wenig. (François de Sales)

Donnerstag 18. 1218 † Berchtold V., Gründer Berns. – 1745 * A. Volta, italien. Physiker. – Grosse Gedanken kommen aus dem Herzen.

Freitag 19. 1473 * N. Kopernikus, Astronom. – 1865 * Sven Hedin, schwed. Asienforscher. – Wer den Zweck will, muss die Mittel wollen.

Samstag 20. 1842 * J. V. Widmann, Dichter. – 1938 Rätoromanisch als 4. Landessprache anerkannt. – Nur der Tüchtige hat auf die Dauer Glück.

Wer nicht mit Anstand zu verlieren versteht, wird kaum je als anständiger Gewinner geachtet werden.

Februar

Sonntag 21. 1815 * Meissonier, franz. Maler. – Am heitern Tag erspähe, was dir fehlt, eh' es die Nacht im dunkeln Schoss verhehlt! (Shakespeare)

Montag 22. 1788 * A. Schopenhauer, Philosoph. – 1857 * H. Hertz, Physiker. – Ein Lügner muss ein gutes Gedächtnis haben. (Corneille)

Dienstag 23. 1685 * G. Fr. Händel, Komp. – 1790 Frankreich wird in 83 Departemente eingeteilt. – Fehler bestreiten, heisst sie verdoppeln.

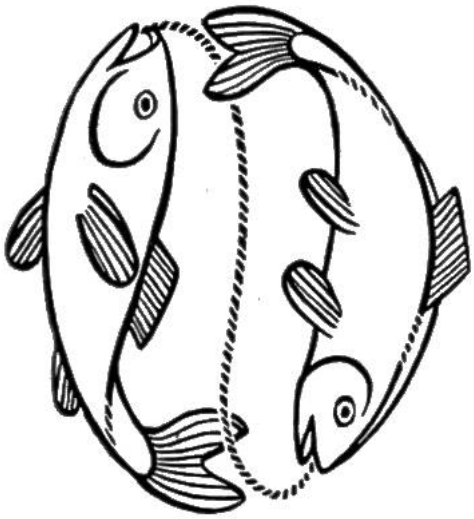
Mittwoch 24. 1815 † Robert Fulton, Amerikaner (erstes Dampfschiff). – Was am Anfang wehe tut, das geht meist am Ende gut. (Sprichwort)

Donnerstag 25. 1841 * A. Renoir, frz. Maler. – Benutze so die Stunden, dass, wenn sie sind verschwunden, dich ihr Verlust nicht reut.

Freitag 26. 1786 * Fr. Arago, frz. Physiker. – 1802 * V. Hugo, frz. Dichter. – Wer die Arme sinken lässt, der ist überall verloren. (W. Raabe)

Samstag 27. 1807 * H. Longfellow, amerikan. Dichter. – In einem aufgeräumten Zimmer ist auch die Seele aufgeräumt. (Feuchtersleben)

Frühstück, in Ruhe genossen, hilft dir, in der Schule aufmerksam zu sein.



Sternbild Fische
20. Februar – 20. März

März

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	7 Uhr 07 Min.	18 Uhr 11 Min.
am 15.	6 Uhr 39 Min.	18 Uhr 31 Min.

Wetterregeln

Märzenstaub ist Goldes wert.

Ein trockener März füllt die Keller.

Blicke in die Natur. Starker Schneefall im März schadet oft den Kleinvögeln in Feld und Wald. Füttere sie! Durch das tägliche Auf- und Zufrieren hebt und senkt sich die Erde an stark besonnten Stellen. Durch rechtzeitiges Walzen kann man die Wintersaat vor dem «Auswintern» bewahren.

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

Arbeiten im Garten. Mit den Gartenarbeiten nicht zu früh beginnen! Zuerst den Boden richtig abtrocknen und erwärmen lassen! Anfangs März bestellen wir das Mistbeet mit Frühsorten von Kabis, Wirz, Rotkabis, Rübkohl (Kohlrabi), Blumenkohl, Salat, Lauch, Sellerie und Tomaten sowie mit Sommerflor. Ins Freiland säen wir bei günstiger Witterung Karotten, Erbsen, Spinat, Radieschen, Gartenkresse und Schwarzwurzeln. Von der zweiten Monatshälfte an werden auch Zwiebeln gesteckt. Mageres Beerenobst düngen wir mit Volldünger.

Besondere Ereignisse im März:

Sonntag 28. 1683 * Réaumur, französischer Naturforscher. – Wir wissen wohl was wir sind, aber nicht was wir werden können. (Shakespeare)

Montag 29. 1792 * G. Rossini, italienischer Komponist. – 1880 Durchstich d. Gotthardtunnels. – Dem Mutigen gehört die Welt. (Sprichwort)

März, Dienstag 1. 1848 Neuenburg trennt sich von Preussen. – Vergiss nicht, dass deine Seele noch mehr der Pflege bedarf als dein Körper.

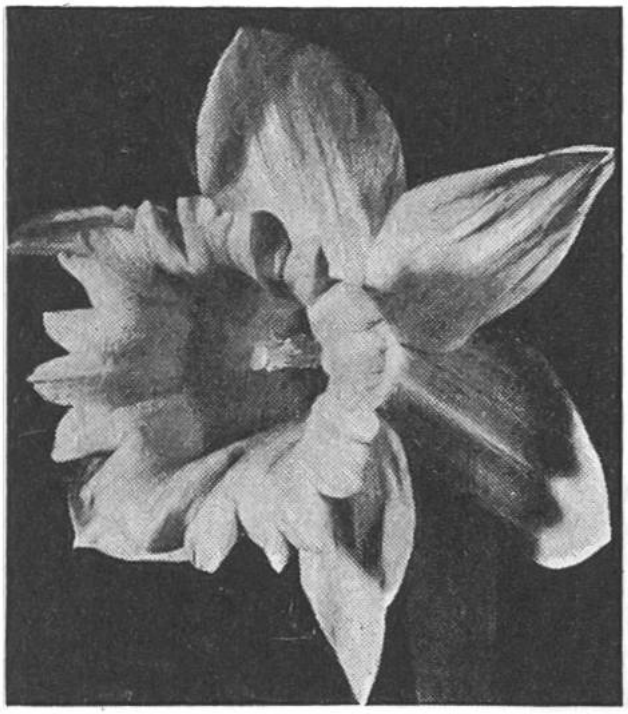
Mittwoch 2. 1476 Schlacht bei Grandson. – 1788 † Salomon Gessner, Zürcher Dichter, Maler u. Radierer. – Bedenk, wo Zweifel ist!

Donnerstag 3. 1709 * Andr. Marggraf, deutscher Chemiker. – Taten des Mutes und der Liebe beweisen die Würde des Menschen. (Lavater)

Freitag 4. 1787 Verfassung d. Vereinigten Staaten v. Nordamerika. – Nichts demütigt so sehr auf Erden, als mit Unrecht gelobt zu werden.

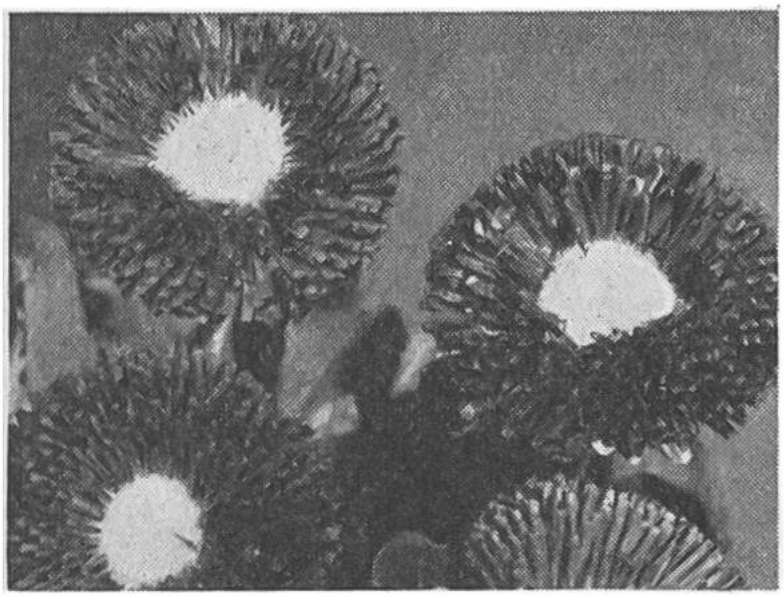
Samstag 5. 1534 † Correggio, ital. Maler. – 1798 Kämpfe bei Neuenegg, Fraubrunnen u. im Grauholz. – Kleine Hilfe kann viel Gutes tun.

Bei Kaninchen sind allzu lang gewachsene Krallen hin und wieder mit einer Zange etwas einzukürzen.



Die **Narzissen** (Osterglocken) sind in Mittel- und Südeuropa heimisch und wurden schon früher als die meisten anderen unserer jetzigen Zierpflanzen in Gärten kultiviert. Ausser der ursprünglich gelben Blüte sehen wir jetzt elfenbeinfarbige und sogar rosa getönte Blüten. Seit der 1. Hälfte des 19. Jh.s hat die Züchtung etwa 8000 Sorten geschaffen, allerdings nicht nur von der abgebildeten Art, sondern die vielen anderen Narzissenarten mit inbegriffen. Im Jura findet ihr Wiesen voll bezaubernder Osterglocken mit der leuchtend gelben Krone und ihrer an Glocken oder Trompeten erinnernden langröhrigen Nebenkrone. Bei den Dichternarzissen (Montreux-Narzissen) ist die Nebenkrone dagegen ganz kurz und orangerot.

Die kleinen **Bellis,** Gänseblümchen, sind so recht die Blumen – nicht für Gänse – sondern für uns, und zwar als wir noch ganz kleine Kinder waren, einige der wenigen Blumen, die wir immer pflücken durften, so praktisch niedrig und so auffallend in der grünen Wiese mit ihren weissroten Blumenblättchen um die gelbe Mitte. Die Gartenformen, Tausendschönchen (s. Bild), dagegen bedürfen der Pflege und müssen gekauft werden. Dafür sind sie auch grösser und haben mehr Blütenblätter, die entweder alle zungenförmig oder alle röhrenförmig ausgebildet sind, in der Farbe von tiefem Rot über zartes Rosa zu Weiss übergehend.



März

Sonntag 6. 1353 Bern im Bund (8 Orte). – 1475 * Michelangelo, italienischer Bildhauer. – Ein einzger Augenblick kann alles umgestalten. (Wieland)

Montag 7. 1785 * A. Manzoni, ital. Dichter. – Enthülle nie auf unedle Art d. Schwächen deiner Nebenmenschen, um dich zu erheben. (Knigge)

Dienstag 8. 1788 * H. Becquerel, franz. Physiker. – Der Mammon ist wie das Feuer, der nützlichste Diener, der furchtbarste Herr. (Carlyle)

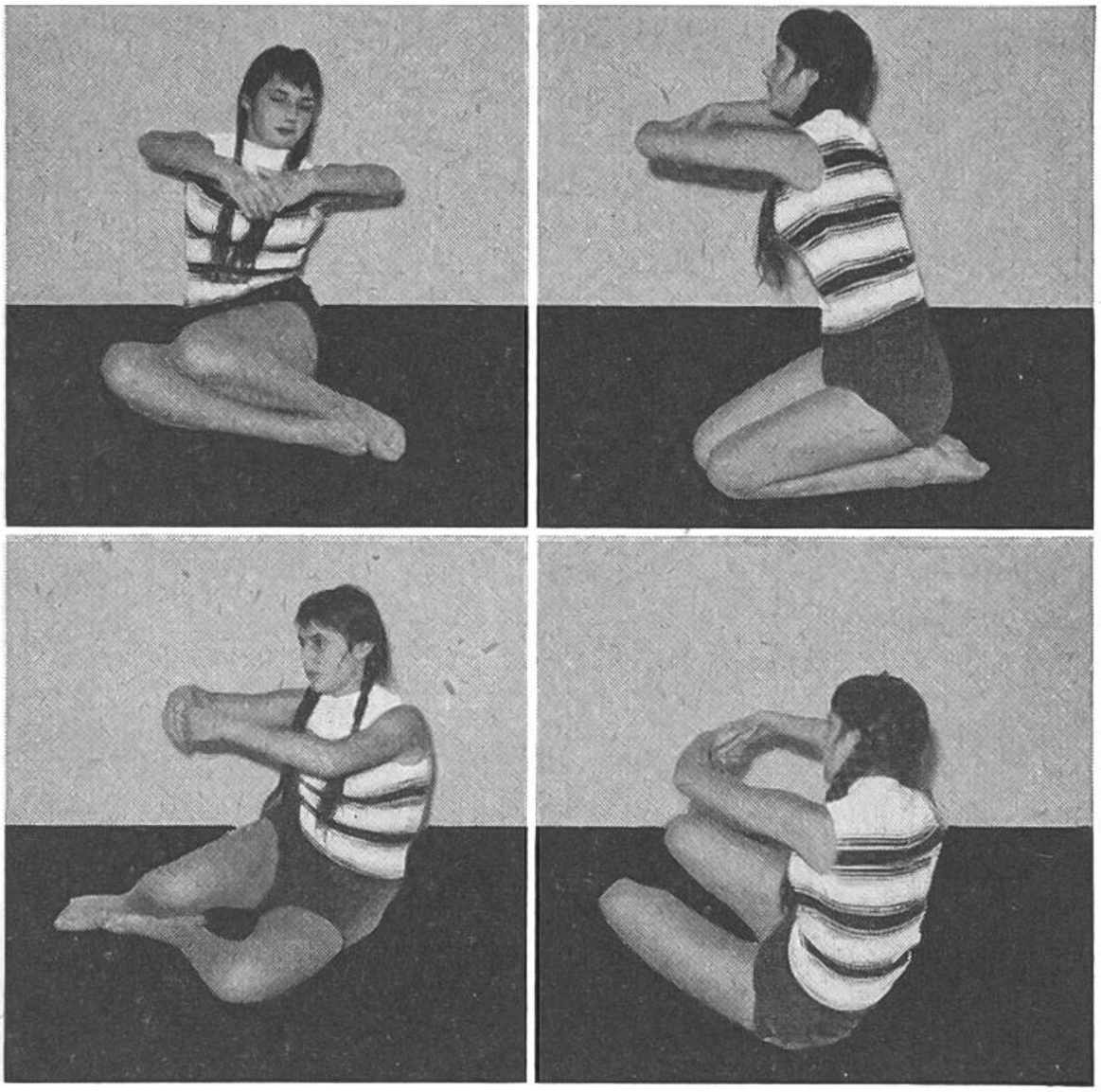
Mittwoch 9. 1451 * Amerigo Vespucci (Amerika nach ihm benannt). – Der Erde köstlicher Gewinn ist frohes Herz und froher Sinn. (Seume)

Donnerstag 10. 1892 * Arthur Honegger, schweiz. Komp. – Dass das Rechte geschehe, ist wichtiger, als von welcher Seite es kommt. (Traub)

Freitag 11. 1544 * Torquato Tasso, italien. Dichter. – Gar leicht gehorcht man einem edlen Herrn, der überzeugt, indem er uns gebietet.

Samstag 12. 1838 * Perkin, Erfinder der Anilinfarben. – Wenn dich die bösen Buben locken, so folge ihnen nicht. (Sprüche Salomos)

Unsere Nahrungsmittel sind Heilmittel – unsere Heilmittel Nahrungsmittel.
Hippokrates



Trülle. Ausgangsstellung a: Beine nach links eingeschlagen. Rumpf heben und über die Füsse weg auf die andere Seite bringen (b). Jetzt sind die Beine rechts eingeschlagen (c). Daraufhin die Beine zur andern Seite verlagern (d). Beginn wieder bei a. Die Übung wird fortlaufend ausgeführt. (Stärkung der Rumpfmuskeln und der Lendenwirbel.)

Atmung. Wenn wir die Entwicklung des Menschen beobachten, sehen wir, dass es sinnvoll und nötig ist, die Atmung zu üben. Der Säugling übt durch Schreien, das Kleinkind zeigt einen ausgesprochenen Bewegungsdrang, der in verschiedenem Masse noch beim Erwachsenen zu finden ist. Bewegung, Spiel, Turnen und anderer Sport führen zur Atemgymnastik.
Auch auf den Seiten 18, 40, 48, 56, 80, 86, 96 und 104 sind Atemübungen beschrieben. Führt jeden Tag einige davon 8–10–12mal im Freien oder bei offenem Fenster aus!

Sonntag 13. 1733 * J. Priestley, engl. Naturforscher. – 1803 Tessin kommt zur Eidgenossenschaft. – Vergeltet nicht Böses mit Bösem. (Sprichwort)

Montag 14. 1853 * Ferd. Hodler, schweiz. Maler. – 1879 * A. Einstein (Relativitätslehre). – Wahres Glück besteht darin, glücklich zu machen.

Dienstag 15. 44 v. Chr. Cäsar ermordet. – 1854 * Behring (Diphtherie-Serum). – Es sind nicht alle frei, die ihrer Ketten spotten. (Lessing)

Mittwoch 16. 1787 * G. S. Ohm, deutscher Physiker. – 1940 † Selma Lagerlöf. schwedische Erzählerin. – Des Geizes Schlund ist ohne Grund.

Donnerstag 17. 1521 Der Portugiese Magalhães entdeckt die Philippinen. – Kein Fisch ohne Gräte, kein Mensch ohne Fehler. (Sprichw.)

Freitag 18. 1813 * F. Hebbel, deutscher Dramatiker. – Verspotte das Unglück nicht; auch dein Glück ist nicht beständig. (La Fontaine)

Samstag 19. 1813 * D. Livingstone, engl. Afrikaforscher. – 1873 * Max Reger, deutscher Komp. – Dank kostet nichts und gilt viel.

Übersieh nicht, daß in der weniger leistungsfähigen älteren Generation Ungezählte sind, die in deinem Alter sportlich weit mehr geleistet haben als du!

Sandro Botticelli, * um 1445 in Florenz, † 17. Mai 1510 daselbst, lernte zuerst bei einem Goldschmied, widmete sich dann der Malerei. Tiefe Empfindung und echt religiöse Auffassung kennzeichnen seine Altar- und Andachtbilder (Madonna del Magnificat, Verkündigung, Anbetung der Könige). Seine künstlerische Phantasie kommt zu vollendet schönem Ausdruck in den mythologischen und allegorischen (sinnbildlichen) Darstellungen (Allegorie des Frühlings, Geburt der Venus).

Vincent de Paul, französischer Wohltäter, * 24. April 1576 in Pouy (Gascogne), † 27. September 1660 in Paris, war ein armer, doch geistig sehr begabter Viehhüter und wurde Priester. Er kam, von Seeräubern gefangengenommen, als Sklave nach Tunis. 1607 nach Paris zurückgekehrt, gründete er die segensreichen Vereinigungen der Lazaristen und der barmherzigen Schwestern, die sich vorwiegend der Krankenpflege widmen; er nahm sich besonders liebevoll der Findelkinder an.

Diego Velazquez, grosser spanischer Maler, * 6. Juni 1599 in Sevilla, † 6. August 1660 in Madrid, wurde mit 24 Jahren Hofmaler. Seine Bildnisse von Mitgliedern des spanischen Königshofes sind weltberühmt (Philipp IV., Prinz Balthasar, Infantin Margareta). Hervorragend in der Farbtechnik sind auch die geschichtlichen Darstellungen (Übergabe von Breda) und Volksszenen (Trinker, Teppichwirkerinnen). Er kannte bereits den Einfluss der freien Luft auf Figuren und Gegenstände.

Sonntag 20. 1756 * Pilâtre de Rozier, Luftschiffer. – 1828 * H. Ibsen, norwegischer Dramatiker. – Heiterkeit ist der Himmel, unter dem alles gedeiht.

Montag 21. * 1417 und † 21. März 1487 Nikolaus v. Flüe. – 1685 * J. S. Bach, Komp. – Angetrieben in der Jugend macht hurtig im Alter.

Dienstag 22. 1771 * H. Zschokke, Volksschriftsteller. – Leiste deinen Zeitgenossen, aber was sie bedürfen, nicht was sie loben. (Friedr. Schiller)

Mittwoch 23. 1653 Versammlung zu Sumiswald vor dem Bauernkrieg; Niklaus Leuenberger. – Der Bösen Glück ist nicht beständig. (Racine)

Donnerstag 24. 1494 * Georg Agricola, deutscher Förderer d. Bergbaukunde. – Bemerke, höre, schweige. Urteile wenig, frage viel. (Platen)

Freitag 25. 1918 † Claude Debussy, franz. Komp. – Nicht die Pflicht, sondern die Liebe zur Pflicht sollt ihr lehren und lernen. (Alex. Vinet)

Samstag 26. 1827 † L. van Beethoven, Komp. – Derjenige, der darauf wartet, viel Gutes auf einmal zu tun, wird nie Gutes tun. (Dr. Johnson)

Es ist leichter, sich eine gute Gewohnheit anzueignen, als eine schlechte Gewohnheit abzulegen.

Sternbild Widder
21. März – 20. April

April

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	6 Uhr 05 Min.	18 Uhr 56 Min.
am 15.	5 Uhr 36 Min.	19 Uhr 15 Min.

Wetterregeln

Nasser April
Verspricht der Früchte viel.

Je früher im April der Schlehdorn blüht,
Desto früher der Schnitter zur Ernte zieht.

Blicke in die Natur. Geh einmal an einem Sonntagmorgen mit den Eltern oder mit Schulkameraden vor Tagesanbruch hinaus in den Wald und suche die am Morgenkonzert teilnehmenden Singvögel nach dem Gehör zu bestimmen. Befrage auch deinen Lehrer über die heimische Vogelwelt.

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

Arbeiten im Garten. Die in den Mistbeetkasten bestellten Saaten sind rechtzeitig zu pikieren (d. h. auf 5 cm Abstand in ein leeres Mistbeet zu verpflanzen). Kräftige Setzlinge und die vorgekeimten Frühkartoffeln pflanzt man nach Eintritt warmer Witterung ins Freie aus. Ein leeres Mistbeet bestellen wir mit späten Kohlarten. Weitere Saaten von Karotten, Erbsen und Radieschen ins Freiland sind noch möglich. Gurkenkerne steckt man Ende April in Blumentöpfe. Die Brombeeren sind zu schneiden, die einjährigen Ruten der Himbeeren aufzubinden.

Besondere Ereignisse im April:

Sonntag 27. 1845 * W. Röntgen, deutscher Physiker. – Wenn man mit sich selbst nicht einig ist, ist man es auch nicht mit andern. (Goethe)

Montag 28. 1749 * P. S. Laplace, frz. Mathematiker u. Astronom. – Die wirkliche Unabhängigkeit liegt in den zwei Worten: genügsam sein.

Dienstag 29. 1536 Berner erobern Schloss Chillon (H. Fr. Nägeli). – 1840 * Emin Pascha, deutscher Afrikaforscher. – Neid schafft Leid.

Mittwoch 30. 1559 † Adam Riese, Rechenmeister. – 1746 * Fr. Goya, span. Maler. – 1853 * van Gogh, holländ. Maler. – Wollen ist Können!

Donnerstag 31. 1723 Major Davel versucht die Waadt von Bern zu befreien. – Ehe du etwas behauptest, überzeuge dich erst genau.

April, Freitag 1. 1578 * W. Harvey (Blutkreislauf). – 1732 * J. Haydn, österreich. Komponist. – 1831 * Albert Anker, schweizerischer Maler.

Samstag 2. 742 * Kaiser Karl der Grosse. – 1805 * H. Chr. Andersen, dän. Dichter. – Die Kunst spricht vom Geiste zum Geiste. (Grimm)

Alles mit Mass! Man holt ungestraft nicht mehr aus seinem Körper heraus, als ihm die Natur zugesteht.

Der **Gartentulpen** müssen wir in diesen Jahren besonders gedenken, da sie ihr 400jähriges Jubiläum in europäischen Gärten feiern. 1559 blühte die erste Gartentulpe in Augsburg, nachdem einige Jahre zuvor Busbeck, welcher kaiserlicher Gesandter am türkischen Hofe war, sie von dort nach Wien mitgebracht hatte. Wie heimisch ist die Tulpe inzwischen in unseren Gärten geworden, und welch eine Vielfalt an Formen und Farben hat sich unter den Händen der Züchter entwickelt: wir kennen heute ungefähr 4000 Sorten! Der Schweizer Naturforscher K. v. Gesner hat die Gartentulpe zuerst wissenschaftlich beschrieben, weshalb Linné sie Tulipa gesneriana genannt hat.

Gartenaurikeln waren besonders im 18. Jahrhundert sehr beliebt; heutzutage findet man sie leider nur mehr selten, vielleicht weil die Blüten keine weithin leuchtenden Farben haben. Sie sind aber doch sehr schön und duften ganz zart. In Scheindolden erheben sie sich aus einer Rosette dickfleischiger Blätter, deren Ränder aufwärts eingerollt sind (eine Ausnahme bei Primeln!). Die ganze Pflanze ist wie mit Mehl bestäubt durch feine, weisse Schuppen, die von Drüsenhaaren abgesondert werden. Sie lassen sich leicht abwischen.

April

Sonntag 3. 1897 † Joh. Brahms, Komponist. – Wo Glück und Segen soll gedeihen, muss Kopf und Herz beisammen sein. (Fr. v. Bodenstedt)

Montag 4. 1460 Eröffnung d. Universität Basel. – 1846 * R.-P. Pictet, Genfer Phys. u. Chem. – Ein weiser Mann macht nicht viel Worte.

Dienstag 5. 1827 * J. Lister, engl. Arzt (antisept. Wundverband). – 1848 * U. Wille, Schweizer General. – Wohltun trägt Zinsen. (Sprichwort)

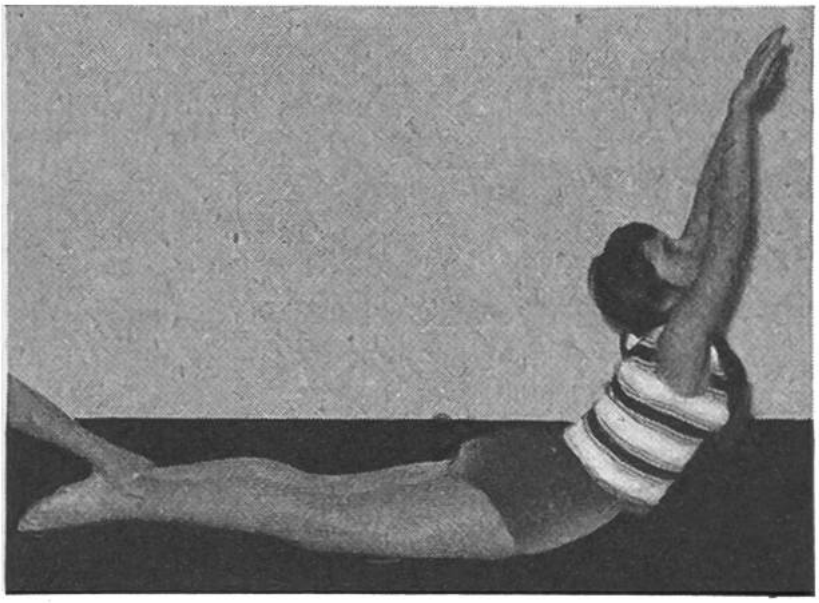
Mittwoch 6. 1520 † Raffael Santi, ital. Maler. – 1830 * E. Rambert, waadtl. Schriftst. – Das Wichtige bedenkt man nie genug. (Goethe)

Donnerstag 7. Der Ehrgeiz ist gekränkt vom Kleinsten, das misslingt, und nicht befriedigt's ihn, wo er das Grösst' erringt. (Friedrich Rückert)

Freitag 8. 1873 * Simon Gfeller, Schweizer Schriftsteller. – Sehnsucht nach dem Besten veredelt die Seele unaufhörlich. (Joh. Caspar Lavater)

Samstag 9. 1388 Schlacht b. Näfels (Glarner gegen Österreicher). – Der Mensch kann nicht gut genug vom Menschen denken. (Immanuel Kant)

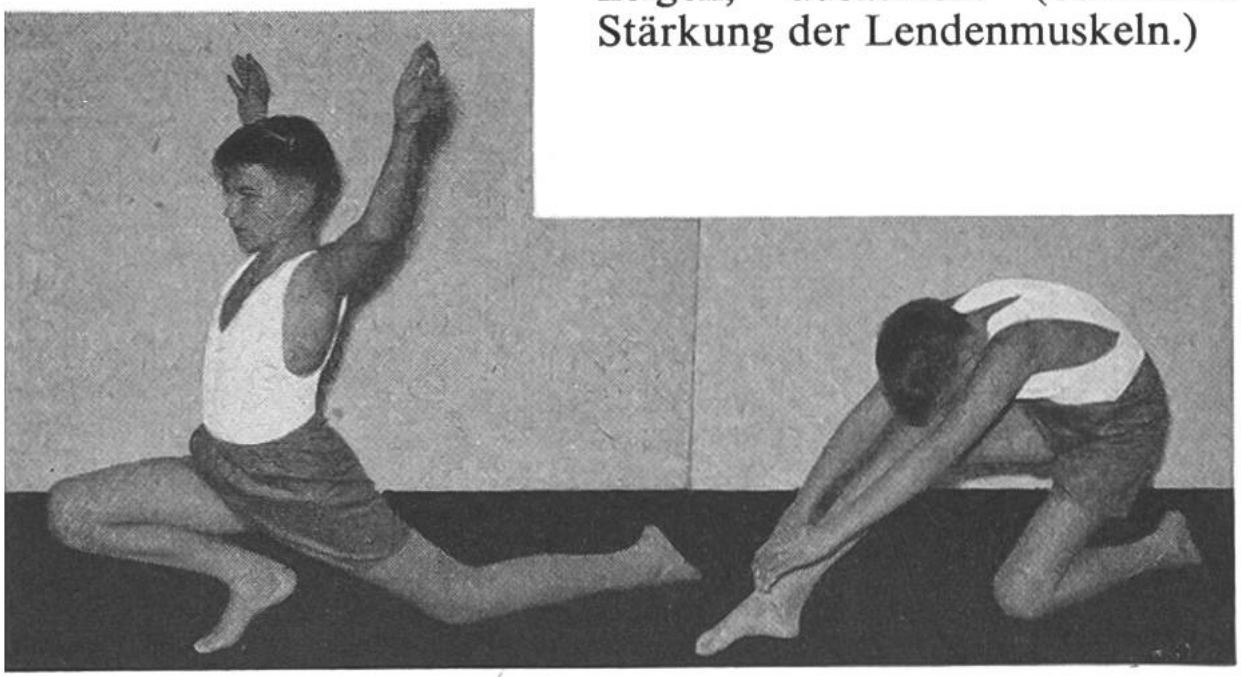
Schmutzige Knie und Ellbogen sind kein Beweis dafür, daß du ein tüchtiger Sportler bist!



Fliegen. Bauchlage, Arme gestreckt. Beide Fersen werden festgehalten. Oberkörper langsam heben, Kopf hoch, einatmen. Langsam senken, ausatmen. (Stärkung der Rückenmuskeln.)

Allgemeines zur Atmung. Versuche bei Turnübungen immer rhythmisch zu atmen! Die Einatmung soll wenn möglich mit Dehnung und Streckung, die Ausatmung mit Lockerung und Entspannung zusammenfallen.

Dehnungs- und Haltungsübung. Im Kniestand Vorschritt, Gewichtsverlagerung nach vorn, Oberkörper aufrecht, Arme seitlich hoch, einatmen. Zurückbeugen, Kopf zum Knie neigen, ausatmen. (Schrittdehnung, Stärkung der Lendenmuskeln.)



Sonntag 10. 1755 * S. Hahnemann (Homöopathie). – Tue nur jeder seine Pflicht, statt über anderleuts Pflichten zu schwatzen. (Dehmel)

Montag 11. 1713 Friede von Utrecht. Ende des Spanischen Erbfolgekriegs. – Das Glück muss man regieren, das Unglück überwinden.

Dienstag 12. 1798 Annahme d. Helvet. Verfassung durch 10 Kantone. – 1849 * A. Heim, schweiz. Geologe. – Auf Regen folgt Sonnenschein.

Mittwoch 13. 1598 Edikt v. Nantes. – 1695 † Jean de La Fontaine, franz. Fabeldichter. – Der Wahn ist kurz, die Reu ist lang. (Schiller)

Donnerstag 14. 1629 * Chr. Huygens, Holländer (Pendeluhr). – Am längsten behält man das, was man in der Jugend gelernt hat. (Sprichwort)

Freitag 15. 1632 Gustav Adolf besiegt Tilly am Lech. – 1707 * L. Euler, Basler Mathem. und Physiker. – Hochmut kommt vor dem Fall.

Samstag 16. 1755 * Vigée-Lebrun, franz. Malerin. – 1867 * W. Wright, amerikan. Flieger. – Besser umkehren als irregehen. (Sprichwort)

Disziplinlosigkeit verrät den unsportlichen Geist des Wettkämpfers – und seines Publikums.

Sonntag 17. 1539 * Tobias Stimmer, Schaffhauser Maler. – 1774 * Friedrich König (Buchdruck-Schnellpresse). – Dem Mutigen hilft Gott. (Schiller)

Montag 18. 1906 San Francisco durch Erdbeben zerstört. – Frieden kannst du nur haben, wenn du ihn gibst. (Marie von Ebner-Eschenbach)

Dienstag 19. 1863 Gründung des Schweiz. Alpenclubs in Olten. – Wer sich mit einer Kenntnis abgibt, soll nach d. Höchsten streben. (Goethe)

Mittwoch 20. 570 * Mohammed in Mekka. – Das Wort, mit dem man einen Freund verletzt, ist schärfer als das schärfste Schwert. (Chinesisch)

Donnerstag 21. 1488 * Ulrich Hutten, Kämpfer für geistige Freiheit, polit. Schriftst. – Die Tugend bleibet noch im Unglück selber schön.

Freitag 22. 1724 * Immanuel Kant, deutscher Philosoph. – Die Kunst übersetzt die göttliche Schaffungskraft ins Menschliche. (Feuerbach)

Samstag 23. 1564 * W. Shakespeare, engl. Dramatiker. – 1923 † Eug. Huber (Schweizer. Zivilgesetzbuch). – Was lange währt, wird gut.

Kleine und grosse Tiere ertragen keinen schroffen Futterwechsel; ein langsamer Übergang aber schadet nichts.

Sonntag 24. 1743 * Ed. Cartwright (mechanischer Webstuhl). – 1832 Schweizerischer Turnverein in Aarau gegründet. – Ohn' Fleiss kein Preis.

Montag 25. 1874 * Marconi, ital. Physiker (Funkentelegraphie). – Ein Herz, das jeder Freude offen steht, findet überall Vertrauen. (Kotzebue)

Dienstag 26. 1787 * Ludwig Uhland. – 1822 * I. Gröbli (Schifflistickmaschine). – Es gibt keinen ärgeren Tauben als den, der nicht hören will.

Mittwoch 27. 469 v. Chr. * Sokrates. – 1791 * S. Morse (Telegr.). – Wankelmütig sein im Leben, heisst dem Unglück in die Arme streben.

Donnerstag 28. 1829 * Ch. Bourseul, Miterfinder des Telephons. – Seine Pflicht erkennen und tun, das ist die Hauptsache. (Friedrich der Grosse)

Freitag 29. 1833 Gründung der Universität Zürich. – 1928 † H. Federer, schweiz. Schriftsteller. – Anfang flüchtig, Fortgang nichtig.

Samstag 30. 1777 * K. Fr. Gauss, deutscher Astronom. – 1870 * Franz Lehár, ung. Komp. – Beharrliche Arbeit überwindet alles. (Macrobius)

Warum andere Sportarten herabwürdigen, weil du gerade – und nur! – in einer einzigen etwas leistest?

Sternbild Stier
21. April – 20. Mai

Mai

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	5 Uhr 09 Min.	19 Uhr 37 Min.
am 15.	4 Uhr 49 Min.	19 Uhr 56 Min.

Wetterregeln

Mairegen auf die Saaten,
Dann regnet es Dukaten.

Pankrazius (12.), Servazius (13.), Bonifazius (14.) bringen oft Kälte und Verdruss.

Blicke in die Natur. Ziehe beim Jäten im Garten von jeder Art Unkraut eine Pflanze samt Wurzeln aus, presse sie zwischen Fliesspapier und klebe sie in ein Herbarium (Pflanzensammlung) ein. Der Vater oder Heimatkunde-Lehrer ist dir beim Bestimmen der Namen gerne behilflich. Beobachte auch Käfer.

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

Arbeiten im Garten. Mit dem Legen von Buschbohnen beginnt man anfangs Mai, von Stangenbohnen nicht vor dem 10. Mai. Karotten, Radieschen, Rettiche, Federkohl, Kopfsalat und einige Gewürzkräuter können noch ausgesät werden. Im Mai pflanzen wir auch Lauch und Sellerie aus, ebenso Tomaten- und Gurkensetzlinge, aber nicht bevor die letzte Spätfrostgefahr geschwunden ist. Nach der Blüte legt man den Erdbeerstauden Holzwolle oder kurzes Stroh unter, um die Früchte vor Schneckenfrass und Verschmutzung zu schützen.

Besondere Ereignisse im Mai:

Mai

Sonntag 1. Drei Dinge bedarf der Mensch in den Stürmen des Lebens: Mut im Unglück, Demut im Glück und Edelmut zu allen Zeiten. (Sprichwort)

Montag 2. 1519 † Leonardo da Vinci, Universalgenie. – 1798 Freiheitskampf der Schwyzer. – Verletzen ist leicht, heilen ist schwer.

Dienstag 3. 1820 * Vincenzo Vela, Tessiner Bildhauer. – Ein Feigling, wer nach fremder Hilfe heult, solang sein Arm gesund ist. (Madach)

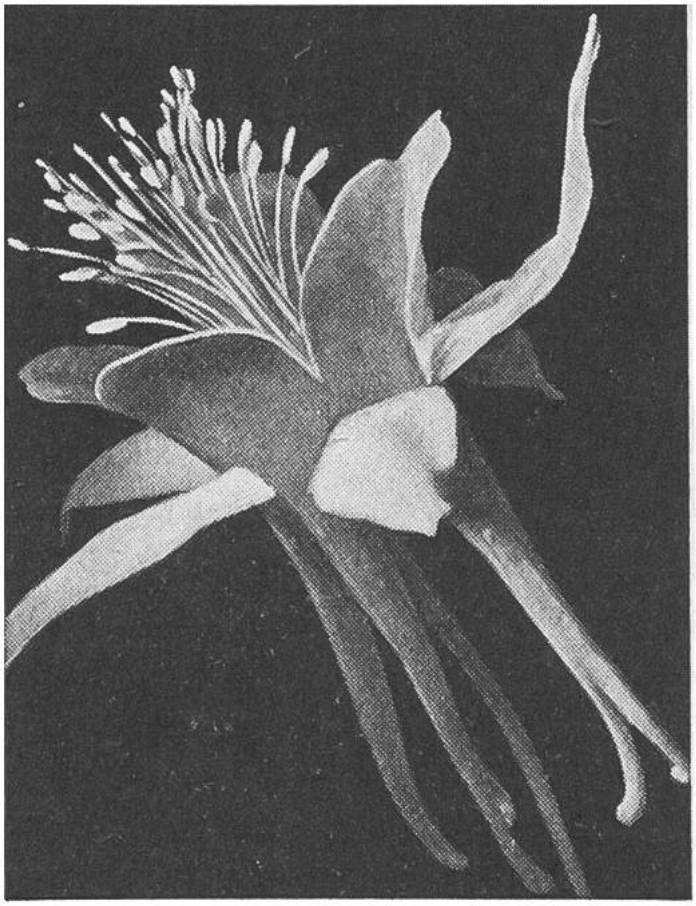
Mittwoch 4. Denn niemand wird so gross, und reicht er zu den Sternen, eh' dass er etwas kann, muss er's bescheiden lernen. (Carl Spitteler)

Donnerstag 5. 1846 * H. Sienkiewicz (Quo Vadis?). – 1869 * H. Pfitzner, dt. Komp. – Durch Klugheit und Überlegung siegt die Kraft.

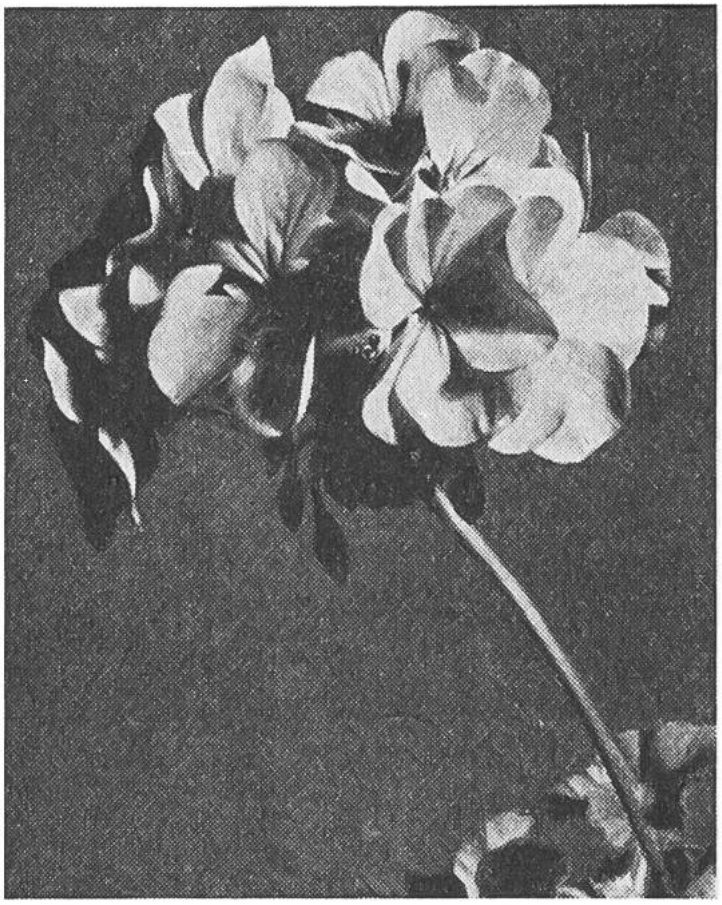
Freitag 6. 1859 † Alex. v. Humboldt, deutsch. Geograph. – 1949 † M. Maeterlinck, belgischer Dichter. – Zeit ist Geld. (Engl. Sprichwort)

Samstag 7. 1815 Errichtung der ersten Hütte zum Beherbergen von Naturfreunden auf der Rigi. – Die Tat ist alles, nichts der Ruhm. (Goethe)

Hühner haben einen grossen Wasserbedarf; für eine frische, saubere Tränke sind sie dankbar.



Akelei! Es lohnt sich, über diesen schön klingenden Namen weiter nachzudenken. Aus dem lateinischen aquilegia entstanden, bedeutet er eine Blüte, die Wasser sammelt (aqua = Wasser, legere = sammeln). Die Bezeichnung Wasser ist allerdings nicht richtig; denn es ist der süsse Nektar gemeint, der in dem kolbenförmig verdickten Ende eines jeden Blütensporns gebildet wird. Wenn ihr einmal eine Akelei antrefft, schaut vorsichtig in den Sporn und kostet seinen köstlichen Nektar!



Die sogenannten **Geranien** sind wohl der beliebteste Balkonschmuck in der Schweiz. Welche Blüte hat aber auch ein leuchtenderes Rot, welche Blume ist blühwilliger und wettersicherer als diese – vorausgesetzt, dass man die richtige Sorte gewählt hat und die Pflanzen richtig pflegt? Wohl keine. Es gibt Sorten mehr für Schattenseiten und andere mehr für Sonnenseiten geeignet, lasst euch beraten! Dass die Geranien durch Stecklinge und nur zur Gewinnung neuer Sorten aus Samen vermehrt werden, wisst ihr, nicht?

Mai

Sonntag 8. 1828 * Henri Dunant (Rotes Kreuz). – Das ist ein schlechtes Huhn, das bei dir frisst und beim Nachbar legt. (Spanisches Sprichwort)

Montag 9. 1805 † Friedr. Schiller, deutscher Dichter. – Die Seligkeit wohnt in der eigenen Brust, hier musst du sie ewig begründen! (Heyne)

Dienstag 10. 1760 * Joh. Peter Hebel, Dichter. – Das Gewissen ist das beste Moralbuch, dasjenige, welches man stets befragen sollte. (Pascal)

Mittwoch 11. 1686 † Otto v. Guericke, Erfinder von Luftpumpe und Manometer. – Das Glück gehört dem Selbstgenügsamen. (Aristoteles)

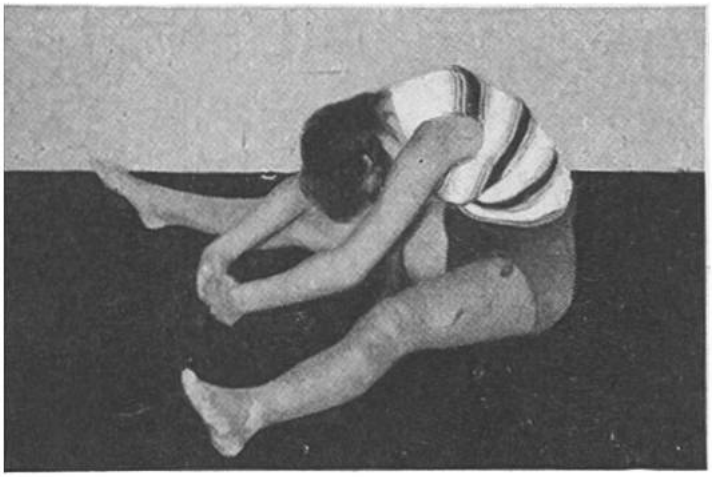
Donnerstag 12. 1803 * Justus v. Liebig, deutscher Chemiker. – Über sich denken macht demütig, an sich denken egoistisch. (Jenny Bach)

Freitag 13. 1930 † Fritjof Nansen, norweg. Nordpolforscher und Philanthrop (Nansen-Pass). – Suche den Umgang älterer, kluger Leute.

Samstag 14. 1405 Brand v. Bern, 500 Häuser eingeäschert. – 1752 * A. Thaer, Förderer der Landwirtschaft. – Geduld bewährt sich im Leid.

Auf dem Sportplatz darfst du die Schule vergessen; und so sollst du auch in der Schule den Sportplatz vergessen.

Ballrollen zwischen den Füssen. Sitzend, mit angebeugten Beinen, wird der Ball zwischen den Fußsohlen 10–15mal hin und her bewegt. Nach kurzer Entspannung der Beine die Übung wiederholen. (Stärkung des Fussgewölbes, der Bein-, Bauch- und Lendenmuskulatur.)



Grätschsitzübung. Einatmen in tadelloser Geradhaltung im Grätschsitz, Arme zur Seite öffnen. Ausatmen mit Vorbeugen des Rumpfes (Bild). Beine gestreckt. (Bekken- und Rumpfübung.)

Seitbeuge im Kniestand. Einatmen im Kniestand mit hochgestreckten Armen, dehnen; dann Rumpf und beide Arme zur Seite hinlegen, so dass der Kopf ganz zum Knie kommt, und ausatmen. Abwechselnd nach links und rechts beugen. (Stärkung der Rumpfmuskeln.)

Mai

Sonntag 15. 1820 * Florence Nightingale, Engländerin, Verwundetenpflege im Krimkrieg. – Alle grossen Männer sind bescheiden. (Lessing)

Montag 16. 1318 Die Solothurner retten ihre ertrinkenden Feinde. – Geniesse deine Kraft; man lebt nur, wenn man schafft. (Feuchtersleben)

Dienstag 17. 1749 * Ed. Jenner, englischer Arzt (Pockenschutzimpfung). – Geh treu und redlich durch die Welt, das ist das beste Reisegeld.

Mittwoch 18. 1899 Erste Friedenskonferenz im Haag. – Wer sich ganz dem Dank entzieht, der erniedrigt den Beschenkten. (Grillparzer)

Donnerstag 19. 1762 * J. G. Fichte, Philosoph. – Nicht immer mehr verlangen, als man uns gewährt, darin liegt ein gross' Stück Lebensweisheit.

Freitag 20. 1815 Der Wiener Kongress bestätigt die Unabhängigkeit der Schweiz. – Die Quelle rinnt – und fragt nicht, wem sie rauscht.

Samstag 21. 1471 * Albr. Dürer, deutscher Maler und Radierer. – An das Gute glauben nur die wenigen, die es üben. (v. Ebner-Eschenbach)

Die schwarzen Ränder an deinen Fingernägeln deuten dir die Trauer deiner Mutter über deinen mangelnden Sinn für Sauberkeit an.

Olaf Römer, dänischer Astronom, * 25. Sept. 1644 in Aarhus, † 19. Sept. 1710 in Kopenhagen, war von 1671 bis 1681 in Paris Lehrer des franz. Thronfolgers, dann in Kopenhagen Professor der Mathematik und Direktor der Sternwarte, später Bürgermeister und Staatsrat. 1676 errechnete Römer aus den Verfinsterungen des Jupitermondes, dass das Licht 300000 Kilometer in der Sekunde zurücklegt. (Nach neueren Berechnungen beträgt die Lichtgeschwindigkeit 299796 km/sek.)

Daniel Defoe, englischer Schriftsteller, * 1660 in London, † 26. April 1731 daselbst. Er gründete 1704 eine der ersten Zeitschriften. Von seinen über 250 Werken ist «Robinson Crusoe» das bedeutendste. Es ist unzähligemal herausgegeben und übersetzt worden. Defoe zeigt darin, wie ein Mensch allein auf eine einsame Insel verschlagen, sich hilft und einrichtet. Angeregt durch Erlebnisse des Matrosen Selkirk, arbeitete er diese gleichsam zum Entwicklungsroman der Menschheit aus.

J. M. Montgolfier, Erfinder des Luftballons, * 1740 bei Annonay, † 26. Juni 1810, studierte mit seinem Bruder Etienne Mathematik, Physik und Mechanik; sie übernahmen gemeinsam die väterliche Papierfabrik und bauten einen Luftballon, den sie am 5. Juni 1783 in Annonay zum Steigen brachten, nachdem er über einem Feuer mit warmer Luft gefüllt worden war. Am 21. Nov. folgte in Paris der denkwürdige Aufstieg einer solchen «Montgolfière» mit zwei Personen an Bord.

Mai

Sonntag 22. 1813 * Richard Wagner, Komp. – 1882 Eröffnung der Gotthardbahn. – Lasset den Armen nicht ungetröstet. (Pestalozzi)

Montag 23. 1707 * Karl v. Linné, schwed. Naturforscher. – Nichts verdirbt uns mehr als das stille Fliehen vor uns selbst. (J. C. Lavater)

Dienstag 24. 1619 * Wouwerman, holländischer Maler. – Wir hoffen immer, und in allen Dingen ist besser Hoffen als Verzweifeln. (J. W. Goethe)

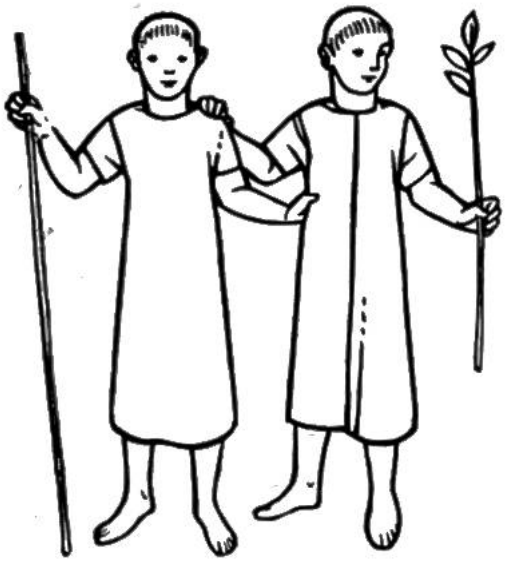
Mittwoch 25. 1818 * Jacob Burckhardt, schweiz. Kulturhistoriker. – Nichts im Zorne begonnen! Tor, wer im Sturme sich einschifft. (Haugh)

Donnerstag 26. 1857 Pariser Vertrag; Preussen verzichtet auf Neuenburg. Leben heisst nicht atmen, sondern handeln. (J.-J. Rousseau)

Freitag 27. 1910 † R. Koch, Bekämpfer d. Infektionskrankheiten. – Glücklich, wer die Ursachen der Dinge zu erkennen vermag. (Virgil)

Samstag 28. 1802 * M. Disteli, schweiz. Maler. – 1807 * L. Agassiz, Naturf. – 1810 * Calame, schweiz. Maler. – Recht tun lässt sanft ruhn.

Sport und Bewegung in freier Natur geben Kraft und Freude. Durch das Zuschauen bei sportlichen Veranstaltungen können sie nie ersetzt werden.



Sternbild Zwillinge
21. Mai – 21. Juni

Juni

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	4 Uhr 33 Min.	20 Uhr 14 Min.
am 15.	4 Uhr 29 Min.	20 Uhr 24 Min.

Wetterregeln

Brachmonat nass,
Leert Scheuer und Fass.

Viel Donner im Juni
Bringt ein fruchtbares Jahr.

Blicke in die Natur. Suche in einer reifen Wiese die verschiedenen blühenden Grasarten zu ermitteln. Naturwiesen sind artenreicher als künstlich angelegte Kleegraswiesen. Beobachte die Wachstumsunterschiede zwischen regelmässig gehackten Feldern und stark verunkrauteten Äckern mit harter Bodenkruste.

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

Arbeiten im Garten. Jetzt pflanzen wir die im April ins Frühbeet ausgesäten und rechtzeitig pikierten späten Kohlarten aus. Bis Mitte Juni kann man noch Kohlrabi und Federkohl, ab Mitte Juni Endivien aussäen. Die Tomaten sind aufzubinden und anzuhäufeln. Die Blattwinkeltriebe schneiden wir heraus, den Haupttrieb und einen kräftigen Seitentrieb aber lassen wir stehen. Überflüssige Bodenaustriebe der Johannis-, Stachel- und Brombeeren werden entfernt. Den Sommerflor pflanzen wir anfangs Juni aus; jetzt auch das Spalierobst entspitzen.

Besondere Ereignisse im Juni:

Sonntag 29. 1453 Konstantinopel von den Türken erobert. – Arbeitstage voll rüstiger Plage sind die besten von allen Festen. (Fr. Schanz)

Montag 30. 1265 * Dante Alighieri, ital. Dichter. – Die Wirkung des Erlebens wird meistens aufgehoben durch das Reden darüber. (Lhotzky)

Dienstag 31. 1902 Friede zu Pretoria (Burenkrieg). – Wie vieles erklären wir für Unsinn, wovon und wofür uns nur der Sinn abgeht! (Gött)

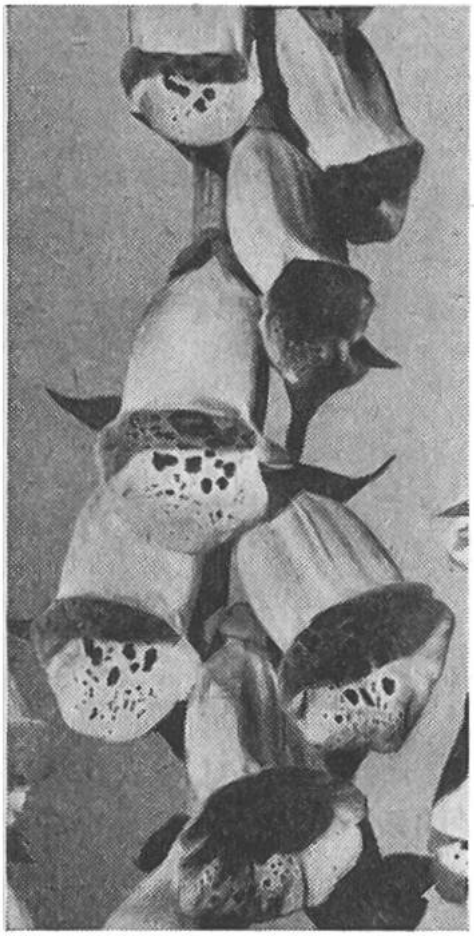
Juni, Mittwoch 1. 1894 Mitteleuropäische Zeit eingeführt. – 1906 Eröffnung des Simplontunnels. – Nur die Freudentränen sind immer echt.

Donnerstag 2. 1882 † Garibaldi, ital. Nationalheld. – Auf der Erde gibt es keinen Schmerz, den der Himmel nicht heilen kann. (Th. Moore)

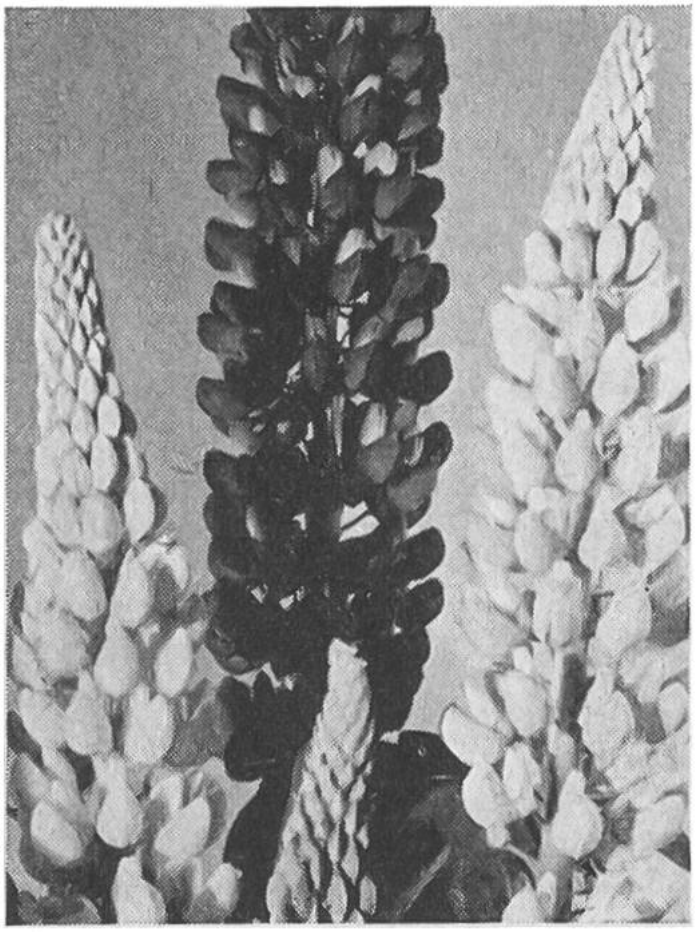
Freitag 3. 1875 † Georges Bizet. franz. Komp. – Alle Arten, sein Brot zu verdienen, sind einem ehrlichen Manne gleich anständig. (Lessing)

Samstag 4. 1352 Glarus tritt in den Bund. – Arbeit macht das Leben süss, macht es nie zur Last; der nur hat Bekümmernis, der die Arbeit hasst.

Die Trauerweide mit ihren hängenden Zweigen ist ein schöner Baum. Ein Mensch mit hängenden Schultern und hängendem Kopf bietet keinen erfreulichen Anblick.



Der **rote Fingerhut** gehört zu unsern anspruchlosesten und schönsten Zierpflanzen des Freilandes, ist in West- und Südeuropa aber auch «wild» zu finden. Die Blätter sind, ebenso wie die Stengel, unterseits filzig behaart; die roten Blüten sind an einer bis zu 80 cm langen, einseitigen Traube vereinigt. Die Einzelblüte hat eine Form, die man wirklich nicht besser als mit «Fingerhut» beschreiben könnte. Im Gegensatz zu den Gebrauchsfingerhüten tragen sie aber innen noch Verzierungen in Form von dunkelroten Punkten mit weissem Rand. Schaut euch die Pflanzen an, aber esst sie nicht, sie sind giftig! Kundige Chemiker und Ärzte haben jedoch aus dem Gift ein wirksames Heilmittel für gewisse Herzkrankheiten entwickelt.



Bei den **Lupinen** sind die Farben und feinen Farbmischungen der Gartenformen das Schöne, aber auch der Aufbau der langsam sich verjüngenden Blütentürme ist bezaubernd. Wie reizvoll ist es erst zu beobachten, wenn eine Hummel die Blüte anfliegt und das Schiffchen hinuntergedrückt wird, so dass gelber Blütenstaub hervorquillt und das Insekt auf der Unterseite berührt, wie das bei Schmetterlingsblütlern der Fall zu sein pflegt (dieser Name bezieht sich auf die Form der Blüte).

Juni

Sonntag 5. 1826 † Karl Maria von Weber, deutscher Komponist. – Es schickt sich dem Sohne besser zu entbehren als der Mutter. (G. Keller)

Montag 6. 1513 Sieg der Eidgenossen bei Novara. – 1599 * Diego Velazquez, span. Maler. – Die Welt gehört der Tatkraft. (Toqueville)

Dienstag 7. 1811 * J. Simpson (Chloroform-Narkose). – 1912 † A. Welti, schweiz. Maler. – Wenn man an dir Verrat geübt, sei du um so treuer!

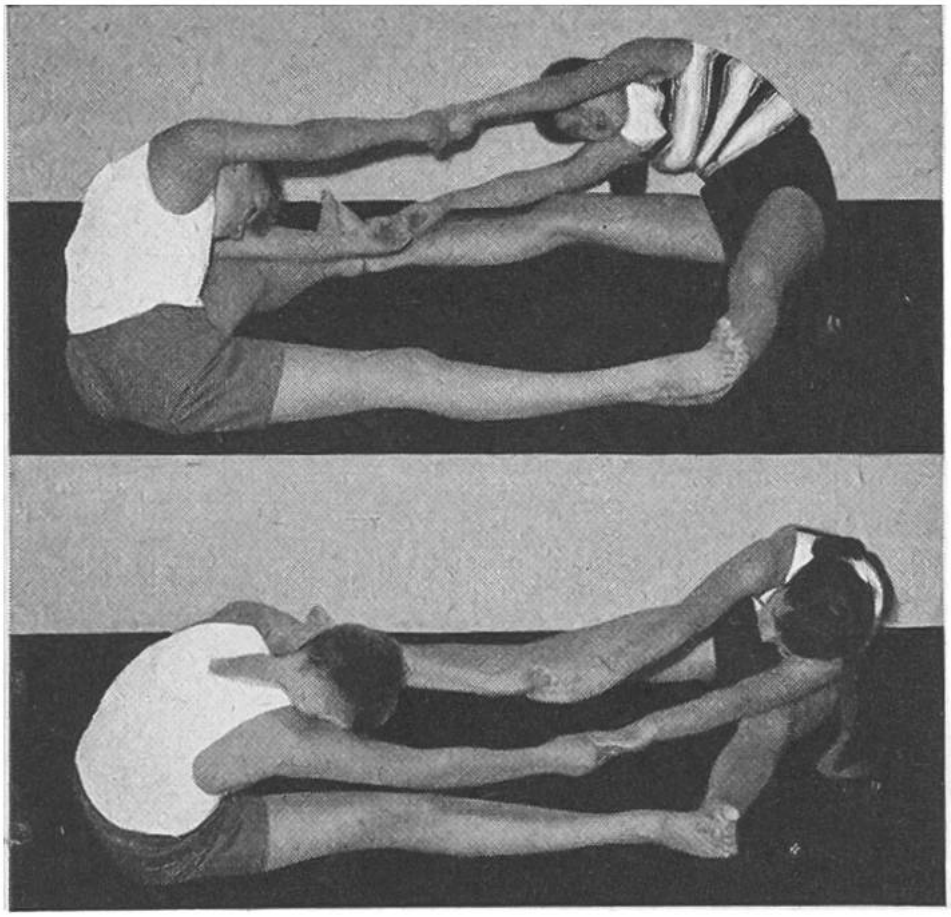
Mittwoch 8. 1781 * G. Stephenson, Eisenbahnbauer. – 1810 * Rob. Schumann, deutscher Komponist. – Nur der Tor bleibt bei seinem Irrtum.

Donnerstag 9. 1928 Erster Flug Amerika–Australien (Abflug 31. Mai). – Die zu hastig vorwärtstreiben, müssen endlich hinten bleiben.

Freitag 10. 1819 * G. Courbet, franz. Maler. – Nicht Reichtum und nicht berühmter Ahnen Name, sondern Tugend und Geist machen gross. (Ovid)

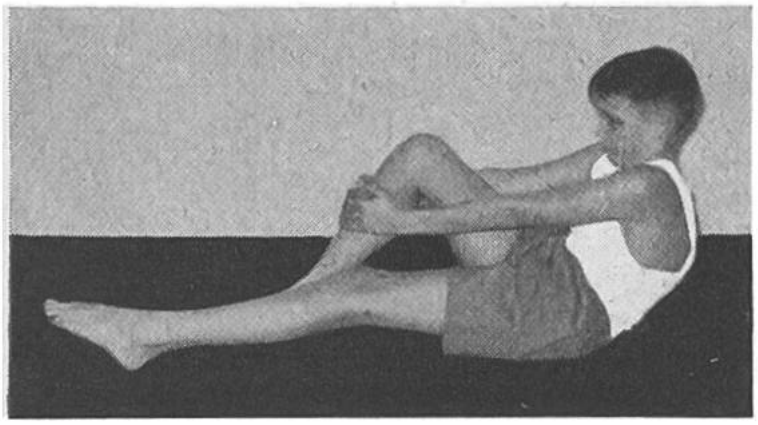
Samstag 11. 1842 * Carl von Linde (Kältemaschine). – 1864 * Richard Strauss, Komponist. – 1931 Landessender Beromünster eröffnet.

Wenn du vom Besuch des Fussballkampfs heimgehst, so benimm dich nicht, als ob du persönlich den Sieg deiner bevorzugten Mannschaft herbeigeführt hättest!



Trülle in Zweierfassung. Grosse Grätsche, sitzend. Füsse gut gegeneinander stützen, Hände fassen. Rumpfkreisen mit sanftem gegengleichem Zug.
Wichtig: Seitbeuge des Rumpfes bis auf das gestreckte Bein. Beide Beine gestreckt behalten und am Schluss gut durchlockern. (Beweglichkeitsübung für Wirbelsäule. Beinstreckübung.)

Rückenrolle. In Rückenlage gebeugtes Bein fest fassen. Arme gestreckt halten. Langsames Aufrichten (Bild) bis zum Sitzen, einatmen, langsam zurückrollen, ausatmen.
Wichtig: Beim Aufrichten «zieht» das gebeugte Bein nach vorn. Erst nach Überwinden des Schwerpunkts Arme beugen und Rücken im Sitzen strekken. Beim Zurückrollen Kreuz gut runden und Arme strecken (Bild). (Wirbelsäulenübung, Stärkung der Lendenmuskeln.)



Juni

Sonntag 12. 1829 * Johanna Spyri, schweizerische Jugendschriftstellerin. – Die Art des Wohltuns ist oft mehr Wert als die Handlung selbst.

Montag 13. 1810 † Seume, deutscher Schriftst. – Nichts kann ohne Einschränkung für gut gehalten werden als allein ein guter Wille. (Kant)

Dienstag 14. 1812 * H. Beecher-Stowe (Onkel Toms Hütte). – Erinnere dich in den dunkelsten Augenblicken der hellsten. (Jean Paul)

Mittwoch 15. 1771 * Em. v. Fellenberg, schweiz. Pädagoge. – 1843 * Edvard Grieg, norw. Komp. – Wilde Freude nimmt ein schlechtes Ende.

Donnerstag 16. 1745 * Sigmund Freudenberger, Berner Maler. – Eitel sein auf Rang und Stellung zeigt, dass man ihrer nicht würdig ist.

Freitag 17. 1818 * Ch. Gounod, Komp. – 1928 Abflug Amundsens z. Rettung Nobiles; er blieb verschollen. – Das Glück ist blind. (Cicero)

Samstag 18. 1845 * Laveran, frz. Mediziner (entdeckt Malaria-Erreger). – Fange an! Dadurch allein kann das Unmögliche möglich werden.

Sportgrössen ehren ist etwas anderes als Sportgrössen vergöttern.

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph, * 22. Febr. 1788 in Danzig, † 21. Sept. 1860 in Frankfurt a.M., war Kaufmann, widmete sich aber vom 21. Lebensjahr an philosophischen Studien. Zu seinen Hauptwerken gehören «Die Welt als Wille und Vorstellung» und «Über den Willen in der Natur». Schopenhauer vertrat eine pessimistische Weltanschauung. Er verstand seine Ideen gemeinverständlich darzustellen, wodurch seine geistreichen Schriften grosse Verbreitung fanden.

Alexandre Calame, schweizer. Maler, * 28. Mai 1810 in Vevey, † 19. März 1864 in Mentone. Er war Bankbeamter, kolorierte nebenbei, zur Unterstützung seiner Mutter, Landschaftsansichten und wurde dadurch zum Malen angeregt. Meisterhaft verstand er es, die Erhabenheit der schweiz. Alpen und der Waldlandschaften in allen Stimmungen darzustellen. Werke wie «Eichen im Sturm» und «Monte-Rosa-Kette» machten den Künstler auch im Ausland rasch berühmt.

Ferdinand Freiligrath, deutscher Dichter, * 17. Juni 1810 in Detmold, † 18. März 1876 in Cannstadt, schuf farbenreiche Gedichte mit erträumtem Schauplatz (Meer-, Steppen- und Wüstenbilder: «Löwenritt», «Mohrenfürst»). Von der politischen Zeitströmung erfasst, schrieb er freiheitliche Streitgedichte und lebte als Flüchtling nach 1848 in der Schweiz, dann in London, bis er 1868 heimkehren konnte. Er schuf auch nachempfundene Übersetzungen aus dem Englischen und Französischen.

Juni

Sonntag 19. 1623 * Pascal, frz. Philosoph und Mathem. – 1650 † M. Merian, Basler Kupferstecher. – Von Abwesenden soll man nichts Böses reden.

Montag 20. 1819 * J. Offenbach, Komp. – Das einzige Unglück mancher Menschen ist, dass sie nicht wissen, wie glücklich sie sind. (G. Keller)

Dienstag 21. 1339 Schlacht bei Laupen. – Andere neidlos Erfolge erringen sehen, nach denen man selbst strebt, ist Grösse. (Ebner-Eschenbach)

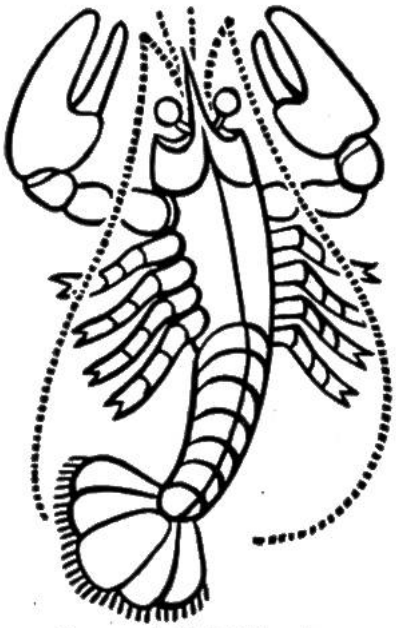
Mittwoch 22. 1476 Schlacht bei Murten. – Nur arbeitsame Menschen sind aus sich heraus fröhlich, friedfertig und gut. (B. Auerbach)

Donnerstag 23. 1446 * Chr. Kolumbus, Entdecker Amerikas. – Man ist mit nichts so freigebig als mit gutem Rat. (La Rochefoucauld)

Freitag 24. 1600 Bacher entdeckt die Quellen von Bad Weissenburg. – Öl vermehrt des Feuers Glut, Widerstand des Zornes Wut. (Sprichwort)

Samstag 25. 1933 † Giovanni Giacometti, schweizerischer Maler. – Unrecht Gut hat kurze Währ, der dritte Erbe sieht's nicht mehr. (Sprichwort)

«Allzeit bereit» sei der wohltrainierte Körper, sportlichen Anforderungen zu genügen; sei der geübte Geist, anspruchsvolle Aufgaben zu lösen; sei das mitfühlende Gemüt, voll Nächstenliebe Hilfe zu bringen!



Sternbild Krebs
22. Juni – 22. Juli

Juli

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	4 Uhr 33 Min.	20 Uhr 26 Min.
am 15.	4 Uhr 44 Min.	20 Uhr 19 Min.

Wetterregeln

Was Juli nicht kocht,
Kann September nicht braten.

Hundstage hell und klar,
Zeigen an ein gutes Jahr.

Blicke in die Natur. Suche die Unkrautarten im Garten zu bestimmen; du wirst feststellen, dass im Vergleich zum Frühjahr wieder neue Arten hinzugekommen sind. Ende Juli verlässt uns der gewandte Mauersegler nach kaum vierteljähriger Anwesenheit schon wieder.

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

Arbeiten im Garten. Bis Mitte Heumonat können wir noch Knollenfenchel, Endivien, Stielmangold, niedere Erbsen, frühe Bohnen, Winterzwiebeln und Rübli säen. Mit der Rhabarberernte hören wir Ende Juli auf, damit sich die Stöcke nicht zu stark ausgeben. Kohlrabi-, Marcelinkohl-, Rosenkohl-, Randen- und Salatsetzlinge lassen sich jetzt noch auspflanzen. Gegen Verunkrautung und Austrocknung des Bodens hilft öfteres Hacken. Während längerer Trockenzeiten müssen wir täglich einmal kräftig giessen. Die Erdbeerbeete sind jetzt zu säubern.

Besondere Ereignisse im Juli:

Sonntag 26. 1918 † Peter Rosegger, österreichischer Schriftsteller. – Des Glücks Gewalt wie Monds Gestalt sich ändern tut, drum hab's in Hut!

Montag 27. 1816 * Fr. Gottl. Keller (Papier aus Holz). – Wer das Aber nicht bedacht, dem hat's z. Schluss einen Strich gemacht. (Sprichwort)

Dienstag 28. 1577 * P. Rubens, flämischer Maler. – 1712 * Rousseau, frz. Schriftsteller. – Den Irrtum einsehn, heisst die Wahrheit finden.

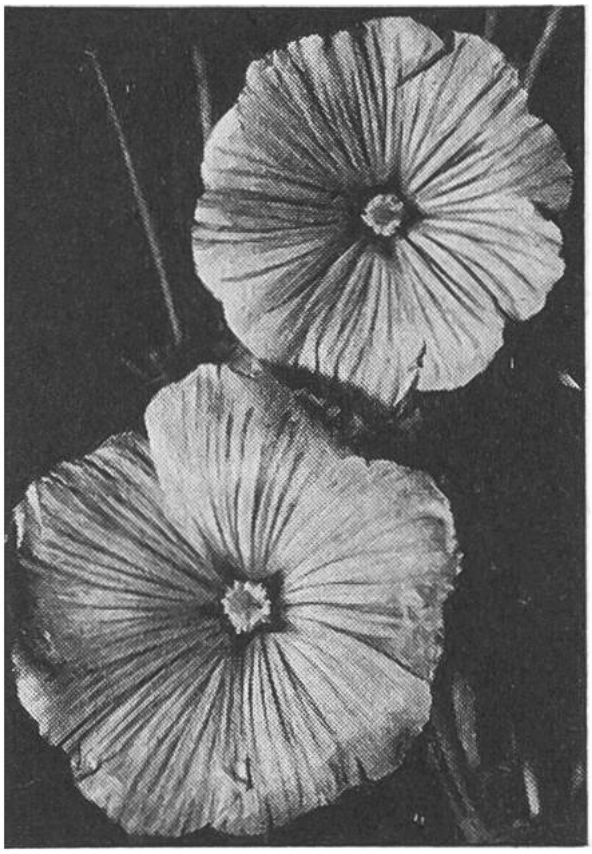
Mittwoch 29. 1858 * G. W. Goethals. Erbauer des Panamakanals. – Kannst du Grosses nicht tun, so tu das Geringste mit Treue. (Lavater)

Donnerstag 30. 1893 † Daniel Colladon, Genfer Physiker. – Wende die Zeit an nichts, wozu du nicht Gottes Segen erbitten darfst. (Lavater)

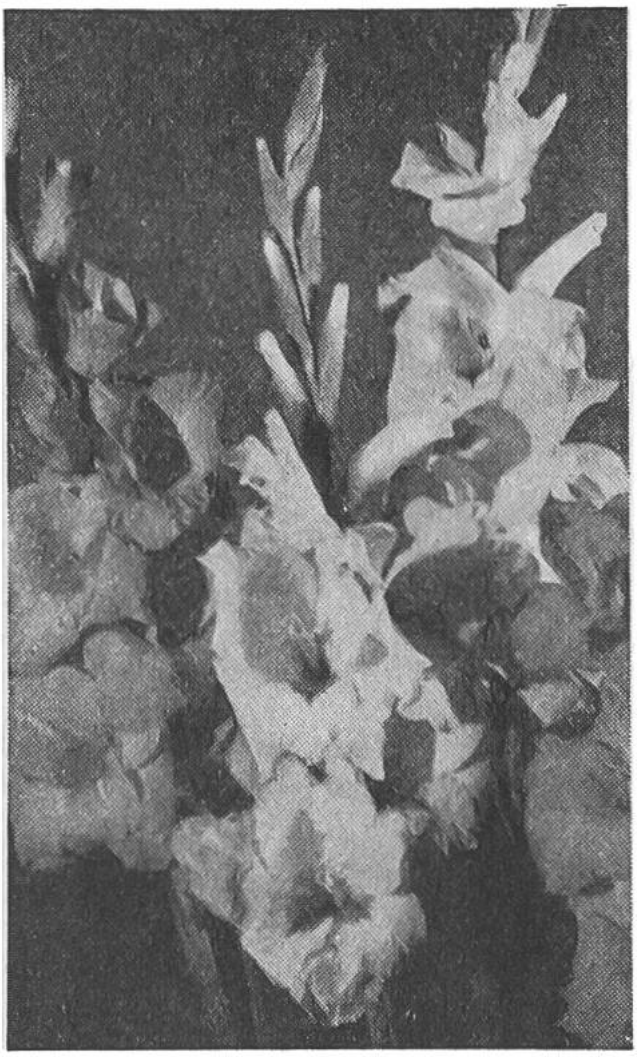
Juli, Freitag 1. 1646 * Leibniz, deutscher Phil. – 1875 Inkrafttreten des Weltpostvertrages von Bern (9. Oktober 1874) – Wissen ist kostbar.

Samstag 2. 1714 * Chr. W. v. Gluck, Komp. – 1750 * Fr. Huber, Genfer Naturforscher (Bienen). – Wer Minuten spart, gewinnt Stunden.

Früh aufstehen und früh zu Bett gehen erhält gesund, frisch und munter.



Die **Lavatere** (nach J. C. Lavater benannt) ist eine sehr hübsche, feine Einjahrsblume, die in Südeuropa heimisch ist. Wer ein bisschen Land zur Verfügung hat, sollte sie einmal aussäen: Ende März, Anfang April ins Freie und dann die Pflänzchen auf ca. 40 cm verziehen! Sie wird bis 1 m hoch und erfreut einen von Juli bis September mit rosenroten, etwas dunkler geäderten, schalenförmigen Blüten. Die einzelne Blüte hält nicht lange, aber es blühen immer wieder neue auf. Achtet darauf, dass die unteren Blätter anders sind als die oberen!



Die **Gartengladiolen** sind seit einigen Jahren in voller Entwicklung: alljährlich kommen noch schönere, noch grössere und noch wunderbarer gefärbte Sorten in den Handel. Die schweren, langen Blütenschäfte stehen heutzutage auf entsprechend festen, straffen Stielen, während sich die grossen Einzelblüten in einseitswendiger Ähre langsam entfalten. Die Einzelblüte bleibt jetzt auch viel länger offen, ohne zu verwelken, so dass viele Blüten gleichzeitig wirken. Ihr Wert für den Garten wie als Schnittblume wird dadurch erhöht.

Juli

Sonntag 3. 1866 Schlacht bei Königgrätz. – Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, die geben uns den Halt im Leben. (M. v. Ebner-Eschenbach)

Montag 4. 1830 Tessiner Verfassung. – 1934 † Marie Curie, Entdeckerin des Radiums. – Schneller Entschluss bringt oft Verdruss.

Dienstag 5. 1817 * Karl Vogt, Naturforscher. – Der Väter Glanz erhellt nur deine Flecken, tritt eigner Adel nicht ans Licht empor. (Földényi)

Mittwoch 6. 480 v. Chr. Schlacht bei den Thermopylen. – Du kannst dein Leben nicht verlängern, noch verbreitern, nur vertiefen. (Fock)

Donnerstag 7. 1752 * Jacquard (Jacquard-Webstuhl). – Den leeren Schlauch bläst der Wind auf, den leeren Kopf der Dünkel. (Claudius)

Freitag 8. 1621 * Jean de La Fontaine, franz. Fabeldichter. – Barmherzig sein genügt nicht, die Seele muss erfüllt sein davon. (J. Ruskin)

Samstag 9. 1386 Schlacht bei Sempach (Winkelried). – 1819 * Howe, engl. Mechaniker (Nähmaschine). – Nid nala gwinnt. (Berner Sprichw.)

Rauch, Bremsenöl, Ohrenkappen, leichte Sommerdecken usw. machen die Bremsenplage für Pferde erträglicher.

Sonntag 10. 1393 Sempacher Brief. Kriegsgesetz zwischen den acht alten Orten und Solothurn. – Den Baum soll man biegen, wenn er jung ist.

Montag 11. 1700 Gründung d. Akademie der Wissenschaften zu Berlin. – Wer Unrecht nicht zugibt, liebt sich mehr als die Wahrheit. (Joubert)

Dienstag 12. 1730 * J. Wedgwood, Begründer der engl. Tonwarenindustrie. – So klein ist keine Spanne Zeit, sie steht zu Grossem dir bereit.

Mittwoch 13. 1816 * Gustav Freytag, deutscher Schriftsteller. – Halt hoch dich über dem Leben; sonst geht's über dich fort! (Eichendorff)

Donnerstag 14. 1789 Erstürmung d. Bastille (frz. Nationalfeiertag). – Ich lobe mir den stillen Geist, der mählich wirkt und schafft. (L. v. Uhland)

Freitag 15. 1606 * Rembrandt v. Rijn, holländ. Maler. – Die Arbeit hält drei Übel von uns fern: Langweile, Laster und Hunger. (Voltaire)

Samstag 16. 1723 * J. Reynolds, engl. Maler. – 1872 * Amundsen, Entdecker d. Südpols. – 1890 † Gottfr. Keller. – Willenskraft – Hilfe schafft.

Halte dich bei deinen Tieren genau an die täglichen Fütterungszeiten! Fütterung zur Unzeit ist ungesund.

Juli

Sonntag 17. 1850 * Roman Abt, schweiz. Bahnbau-Ingenieur. – Der Charakter des Menschen sitzt nicht im Verstande, sondern im Herzen.

Montag 18. 1374 † Fr. Petrarca, ital. Dichter und Gelehrter. – Das Alter uns allen was beschert's? Die einen versteinert's, die andern verklärt's.

Dienstag 19. 1698 * J. J. Bodmer, Gelehrter. – 1819 * Gottfr. Keller, Zürcher Dichter. – Dank für erwies'ne Wohltat wird ein Edler nie erpressen

Mittwoch 20. 1847 Die Tagsatzung in Bern beschliesst Aufhebung des Sonderbundes. – 1937 † Gugl. Marconi. – Sanftmut hat grosse Gewalt.

Donnerstag 21. 1796 † Robert Burns, schottischer Dichter. – Wer Menschen kennen lernen will, muss sie nach ihren Wünschen beurteilen.

Freitag 22. 1823 * Ferdinand v. Schmid, genannt «Dranmor», Berner Dichter. – Eine schöne Seele ist mehr wert als ein kluger Kopf. (Ibsen)

Samstag 23. 1849 † Gottl. Jakob Kuhn, Schweizer Volkslieddichter. – Wer fremdes Gut begehrt, verdient das eigene zu verlieren. (Phädrus)

Den Sportarzt solltest du zur Kontrolle, nicht zur Heilung benötigen.

Charles Dickens, engl. Schriftsteller, * 7. Febr. 1812, † 9. Juni 1870, war arm, arbeitete sich trotz schlechter Schulbildung vom Packer zum Schriftsteller empor. Er schilderte mit Humor und Gemütstiefe das Londoner Volksleben und erreichte die Beseitigung öffentlicher Mißstände in Gefängnissen, Schulen usw. Besonders gut gelang ihm die Darstellung schrulliger Menschen. Werke: David Copperfield (eigene Lebensgeschichte), Das Heimchen am Herd, Oliver Twist.

Florence Nightingale (sprich: naitingeel), engl. Menschenfreundin, * 15. Mai 1820 in Florenz, † 14. Aug. 1910 in London, geniesst wegen ihrer selbstlosen Hingabe im Dienste der Krankenpflege die grösste Verehrung. Während des Krimkrieges (1853–56) gelang es ihr in kurzer Zeit, die Verwundetenpflege neu zu organisieren. Die Verwundeten konnten in Betten liegen und waren in liebevoller Behandlung von Pflegerinnen. Nightingale stand überall trostspendend bei.

César Franck, belgischer Komponist, * 10. Dez. 1822 in Lüttich, † 9. Nov. 1890 in Paris, lebte seit 1843 als Organist und Kapellmeister in Paris (seit 1872 Prof. für Orgel). Erst in die letzten 15 Lebensjahre fiel sein reiches schöpferisches Schaffen, das der reinen Instrumentalmusik galt: Orgel- und Klavierwerke, Oratorien, Sinfonien, Streichquartett, Violinsonate. Mit seiner poetisch-stimmungsvollen Musik übte er einen starken Einfluss auf die neuere französische Musik aus.

Sonntag 24. 1802 * A. Dumas d. Ält., franz. Schriftsteller. – 1868 * Max Buri, schweiz. Maler. – Das Herz lässt sich nicht überreden. (Kolbenheyer)

Montag 25. 1818 * J. J. v. Tschudi, Schweizer Naturforscher. – Das Geheimnis d. Erfolges liegt in der Beständigkeit des Vorsatzes. (Disraeli)

Dienstag 26. 1856 * G. B. Shaw, irischer Dramatiker. – Stunden der Not vergiss, doch was sie dich lehrten, vergiss nie! (Salomon Gessner)

Mittwoch 27. 1835 * Giosuè Carducci, italienischer Dichter. – Der Edle muss in allem, was er unternimmt, sein Bestes tun. (Chinesisch)

Donnerstag 28. 1824 * Alex. Dumas d. Jüngere, franz. Schriftsteller. – Du sollst niemand deine eigenen Fehler entgelten lassen. (Sprichw.)

Freitag 29. 1827 † Martin Usteri, Schweizer Dichter. – Der Edle ist strenge gegen sich selbst und nachsichtig gegen die andern. (Chinesisch)

Samstag 30. 1511 * Giorgio Vasari, ital. Maler und Architekt. – Das schlechteste Rad am Wagen macht den meisten Lärm. (Sprichw.)

Denke täglich daran, dass «aufrecht» und «Haltung» nicht ohne Grund auch übertragene Bedeutung haben.

Sternbild Löwe
23. Juli – 23. August

August

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	5 Uhr 03 Min.	19 Uhr 59 Min.
am 15.	5 Uhr 22 Min.	19 Uhr 38 Min.

Wetterregeln

Gewitter um Bartholomä (24. Aug.)
Bringen bald Hagel und Schnee.

Schön Wetter zu Mariä Himmelfahrt
Verkündet Wein von bester Art.

Blicke in die Natur. Achte bei einem Gang durch den Wald auf das Vorkommen der verschiedenen Baum-, Strauch-, Beeren-, Gras- und Moosarten. Du wirst herausfinden, welche Pflanzen lichtbedürftig oder schattenertragend sind. Als Beerensammler wirst du in Zukunft gleich die richtige Stelle finden.

Gesundheitsregel. Wenn irgend möglich, sollte nach jeder sportlichen Betätigung der Körper abgewaschen werden.

Arbeiten im Garten. Anfangs August pflanzen wir noch Endivien aus. Jetzt lassen sich auch die Schnittlauchstöcke zerteilen und verpflanzen. Im August beginnen wir ferner mit der Anlage neuer Erdbeerbeete. Spinat, Nüsslisalat und Wintersalat sind nun auszusäen. Die geernteten Zwiebeln lassen wir einige Tage auf dem Beete abtrocknen. Lauch und Rosenkohl sind etwas anzuhäufeln. Beim Sellerie entfernen wir die Erde rund um den Stengelansatz. Die alten Himbeerruten und allzu kurze einjährige Triebe schneiden wir gleich nach der Ernte sauber heraus.

Besondere Ereignisse im August:

Sonntag 31. 1800 * Friedr. Wöhler, Chemiker (Aluminium). – 1886 † Franz Liszt, ungarischer Komponist. – Nichts ist mühsam, was man gern tut.

August, Montag 1. 1291 Ewiger Bund der drei Waldstätte (Bundesfeier). – Lebensweisheit sucht ihr Glück nur in engem Kreise. (v. Salis-Seewis)

Dienstag 2. 1788 † Thomas Gainsborough, englischer Maler. – Wer etwas wert ist, den macht Erfahrung und Unglück besser. (J.H.Pestalozzi)

Mittwoch 3. 1811 Erste Besteigung des Jungfraugipfels. – Grösser wird die Not, wenn neue Schuld vertilgen soll die alte Schuld. (Sophokles)

Donnerstag 4. 1755 * N. J. Conté (Bleistift-Herstellung). – Die Freuden, die man übertreibt, verwandeln sich in Schmerzen. (F.J.Bertuch)

Freitag 5. 1397 * Gutenberg, Erfinder des Buchdrucks. – Die Pein des unerfüllten Wunsches ist klein gegen die der Reue. (Schopenhauer)

Samstag 6. Heim kommt man nie, aber wo befreundete Wege zusammenlaufen, da sieht die ganze Welt für eine Stunde wie Heimat aus. (Hesse)

Der wahre Sportler strengt nicht nur die Muskeln, sondern auch den Kopf an.

Das **Edelweiss** kennt ja jedes Schweizer Kind, und einige haben es auf ihren Gebirgswanderungen wohl auch schon auf sonnigen Grasbändern, auf berasten Geröllhalden oder in Felsspalten über 1700 m gesehen. Da es früher so massenhaft gepflückt worden ist, musste es geschützt werden, um es vor der Ausrottung zu bewahren. Nichts aber steht denen, die einen Steingarten haben, im Wege, Edelweiss dort zu kultivieren und zu pflücken, wenn sie die Pflanzen in einer Gärtnerei für Alpenpflanzen kaufen. Man nimmt dann besser nicht das alpine Edelweiss, sondern das sibirische, welches länger blüht.

Auch die **Alpenrosen** kennt jeder von uns, und zwar noch viel mehr aus eigener Anschauung als das Edelweiss. Manche Gebirgshänge sind ja von diesem Zwergstrauch ganz überwuchert. So sehr wir uns daran erfreuen, so wenig freut sich der Alpwirtschaftler; denn die Alpenrosen verschlechtern den Boden und werden vom Vieh infolge ihrer Giftigkeit nicht gefressen. In kalkreichen Gebieten der Alpen tritt die behaarte Alpenrose auf, die zarter und frostempfindlicher ist.

August

Sonntag 7. 1941 † Tagore, indischer Dichter. – Das Gute spricht in schlichten, klaren Worten – das Böse hüllt sich gern in Rätsel ein. (Raupach)

Montag 8. 1588 Spanische Flotte Armada zerstört. – Heller lernen wir das Gute sehen, wenn das Herz sich nach dem Kummer freut. (Seume)

Dienstag 9. 1827 * H. Leuthold, schweiz. Dichter. – 1847 Erste schweizer. Eisenbahn, Zürich–Baden, eröffnet. – Lügen haben kurze Beine.

Mittwoch 10. 1792 Erstürmung der Tuilerien. Heldentod der Schweizer. – Man kann nicht allen helfen, sagt der Engherzige und hilft keinem.

Donnerstag 11. 843 Vertrag v. Verdun. – 1778 * Ludwig Jahn. Turnvater. – Magst du andere nicht verletzen, lern in andere dich versetzen.

Freitag 12. Wen sehnsüchtiger Drang nach den Wundern der Fremde hinaustrieb, lernt in der Fremde, wie bald, innigstes Heimatgefühl.

Samstag 13. 1802 * Lenau, ung. Dichter. – Wer keinen Scherz versteht, dem möchte ich mich auch im Ernste nicht anvertrauen. (Roderich)

Bringe eurem an der Kette liegenden Wachthund öfters frisches Wasser und verschaffe ihm tägliche Bewegung!

Sonntag 14. 1777 * Chr. Oersted, dänischer Physiker (Elektromagnetismus). – Ein edles Ziel, redlich festgehalten, ist eine edle Tat. (Wordsworth)

Montag 15. 1769 * Napoleon I. auf Korsika. – 1828 * Frank Buchser, schweiz. Maler. – In der Gefahr lernt man die Tapfern kennen.

Dienstag 16. 1743 * Lavoisier, franz. Chemiker. – Es ist leicht, ein Werk zu kritisieren, aber es ist schwer, es zu würdigen. (de Vauvenargues)

Mittwoch 17. 1805 Erstes Schweizer Älplerfest in Unspunnen bei Interlaken. – Du musst immer bereit sein, das Bessere zu lernen. (Thales)

Donnerstag 18. 1850 † Honoré de Balzac, franz. Schriftsteller. – Es ist leicht, zu verachten; und verstehen ist viel besser. (M. Claudius)

Freitag 19. 1662 † B. Pascal, franz. Philosoph u. Mathematiker. – Eine gut gemeinte Handlung verkennen, wirkt wie eine Beleidigung. (Racine)

Samstag 20. 1827 * Ch. de Coster, belg. Schriftsteller (Till Eulenspiegel). – Es sucht, was er erreichen kann, nach seiner Weise jedermann.

Rekordsucht strebt sehr Vergängliches an. Alle Rekorde fallen einmal!

Sonntag 21. 1794 * Bernhard Studer, Berner Geologe. – Erfahrung kommt erst mit der Zeit, und mit ihr kommt Bescheidenheit. (Bodenstedt)

Montag 22. 1647 * Denis Papin, franz. Physiker. – 1864 Genfer Konvention (Rotes Kreuz, Dunant). – Nimmer tun ist die beste Busse.

Dienstag 23. 1769 * Cuvier, franz. Naturforscher. – Die Natur übt ein heimliches Gericht, leise u. langmütig, aber unentrinnbar. (Feuchtersleben)

Mittwoch 24. 79 Herculaneum und Pompeji durch Ausbruch des Vesuvs verschüttet. – Des Ruhms Begleiter ist der Neid. (Cornelius Nepos)

Donnerstag 25. 1841 * Th. Kocher, Berner Arzt. – Wer durchs Leben sich frisch will schlagen, muss zu Schutz und Trutz gerüstet sein.

Freitag 26. 1444 Schlacht b. St. Jakob an der Birs. – Es ist den kleinen Seelen eigen, wenn sie leiden, auch andre zu verletzen. (Paul Heyse)

Samstag 27. 1789 Erklärung der Menschenrechte in Paris. – Durch Gleichgültigkeit können alle guten Eigenschaften eingeschläfert werden.

Nicht nur Hände und Füsse wollen gewaschen sein. Schenke deinem gesamten Körper die notwendige Sauberkeit.

Sternbild Jungfrau
24. August – 23. Sept.

September

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	5 Uhr 45 Min.	19 Uhr 06 Min.
am 15.	6 Uhr 03 Min.	18 Uhr 38 Min.

Wetterregeln

Am Septemberregen
ist dem Bauer viel gelegen.

Fällt im Wald das Laub sehr schnell,
Ist der Winter bald zur Stell.

Blicke in die Natur. Ein großer Teil unserer gefiederten Sommergäste rüstet sich zur Reise nach dem fernen Süden. Welche Vogelarten ziehen jetzt, welche erst später fort? Überlege dir einmal den Weg, den die Feldfrüchte von der Ernte bis zur Verarbeitung und zum Verbraucher zurücklegen.

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

Arbeiten im Garten. Bis zum 10. September können wir noch Spinat und Nüsslisalat aussäen. Die heranreifenden Endivienstöcke binden wir bei trockenem Wetter zum Bleichen lose zusammen. Die noch nicht ausgereiften Gurken und Tomaten werden eingesammelt und eingemacht. Während des Septembers können wir auch Erdbeeren auspflanzen. Vom Busch- und Spalierobst ernten wir die mittelfrühen Sorten, die wir am Baume ausreifen lassen. Schorfempfindlichen Spätsorten geben wir nötigenfalls nochmals eine Spätschorfbespritzung.

Besondere Ereignisse im September:

Sonntag 28. 1749 * Johann Wolfgang Goethe. – Aufmunterung nach dem Tadel ist Sonne nach dem Regen, fruchtbares Gedeihen. (J. W. Goethe)

Montag 29. 1779 * J. Berzelius, schwed. Chemiker. – 1862 * M. Maeterlinck, belg. Dichter. – Die Ruhe tötet; nur wer handelt, lebt. (Körner)

Dienstag 30. 1850 * E. Burnand, schweizerischer Maler. – 1856 † J. Ross, Nordpolfahrer. – Viele Köche verderben den Brei. (Sprichwort)

Mittwoch 31. 1821 * Herm. von Helmholz, deutscher Arzt u. Physiker (Augenspiegel). – Duldsamkeit macht Einigkeit. (Alter Spruch)

September, Donnerstag 1. 1870 Entscheidungsschlacht bei Sedan. – Zu hastig und zu träge kommt gleich zu spät. (William Shakespeare)

Freitag 2. 1857 * Karl Stauffer, Berner Maler u. Radierer. – Die Unbescheidenheit ist die Mutter der Unduldsamkeit. (Gottfried Keller)

Samstag 3. Man muss nicht von einer Sache abhängig, noch auf eine beschränkt sein, so ausserordentlich sie auch sein mag. (Gracian)

Hast du schon erfasst, dass eines der edelsten Merkmale guter sportlicher Betätigung darin besteht, nicht zu schreien?

Die kletternde **Cobaea** stammt aus Mexiko. Man sieht ihr schon irgendwie an, dass sie nicht bei uns heimisch ist, obwohl sie sehr gut bei uns kultiviert werden kann und wirklich öfter gepflanzt werden sollte, zumal sie von Schädlingen kaum heimgesucht wird. Die grossen, glockenförmigen Blüten sind sehr schön und verändern während der Blütezeit ihre Farbe: anfänglich sind sie grünlich, später bläulichviolett. Ist die Blüte vorbei, entstehen auffallende Früchte: an langen Stielen hängen da dicke, eiförmige, grüne Gebilde herunter und umschliessen ihre flachen, breit geflügelten Samen.

Die **Sammetblume** (Tagetes) stammt ebenfalls aus Mexiko. Aber wir sind ihren Anblick in unseren Gärten und Anlagen schon so gewöhnt, dass wir gar nicht mehr an ihre Herkunft denken. Wegen ihrer Blühsicherheit auch bei schlechtem Wetter ist sie in Gärten sehr beliebt, weniger jedoch als Schnittblume, denn sie «stinkt». Wenn ihr ein Blatt gegen das Licht haltet, seht ihr kleine, helle Punkte am Blattrand. Das sind Drüsen, aus denen das «stinkende» Öl abgesondert wird. Es gibt wenige Sorten, die nicht «stinken».

September

Sonntag 4. 1824 * Anton Bruckner, österreichischer Komponist. – 1870 Französische Republik ausgerufen. – Mitfreude ist schwieriger als Mitleid.

Montag 5. 1733 * M. Wieland, Dichter. – Nicht im Feld und auf den Bäumen, in den Herzen muss es keimen, wenn es besser werden soll.

Dienstag 6. 1653 † Niklaus Leuenberger, Bauernführer, zu Bern. – Nahe ans Ziel schiessen, hilft nicht, es gilt, es zu treffen. (Sprichwort)

Mittwoch 7. 1714 Friede zu Baden (Aargau): Ende des Span. Erbfolgekrieges. – Der Narben lacht, wer Wunden nie gefühlt. (Shakespeare)

Donnerstag 8. 1474 * L. Ariosto, ital. Dichter. – 1783 * Grundtvig, Däne (Volkshochschulen). – Anfangen ist leicht, beharren ist Kunst.

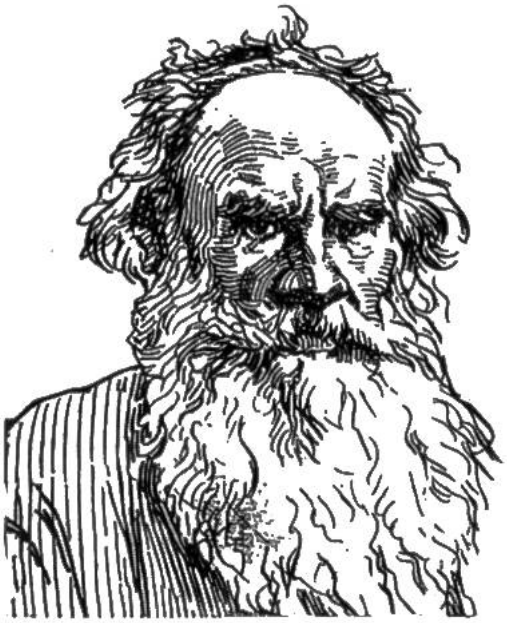
Freitag 9. 1737 * L. Galvani (galvanischer Strom). – 1828 * Leo Tolstoj, russischer Schriftsteller. – Lerne dem Elenden zu Hilfe kommen.

Samstag 10. 1919 Friede v. St.-Germain zwischen Entente u. Österreich. – Demut ist Unverwundbarkeit. (Marie von Ebner-Eschenbach)

Arbeite dich zuerst in die Geheimnisse der Tierhaltung ein, damit du nicht aus Unkenntnis ein Tier zu Tode quälst!

Henri Dunant, Genfer Schriftsteller, Gründer des Roten Kreuzes, * 8. Mai 1828 in Genf, † 30. Okt. 1910 in Heiden. Er schilderte im Buch «Un souvenir de Solferino» das in der Schlacht bei Solferino miterlebte Elend der Verwundeten. Seinen Bemühungen ist das Zustandekommen der «Genfer Konvention» von 1864 und die Gründung des Roten Kreuzes zu verdanken, dieser segensreichen, internationalen Einrichtung zur Milderung des Loses der Kriegsverwundeten.

Frank Buchser, Schweizer Maler und Zeichner. * 15. August 1828 in Feldbrunnen (Solothurn), † 22. November 1890 daselbst. Voll Abenteuerlust und Unrast bereiste er fast alle europ. Länder, Marokko und Amerika. Buchser war einer der ersten Freilichtmaler und ging in der Farbgebung neue Wege. Er schuf reichbewegte, wahrheitsgetreue Bilder aus dem Leben fremder Völker (Neger, Indianer, spanische Bauern), charaktervolle Landschaften und treffende Bildnisse.



Leo Tolstoi, russischer Schriftsteller und Volkserzieher, * 9. Sept. 1828 auf dem väterlichen Gut Jasnaja Poljana, † 20. Nov. 1910 daselbst. Obschon Graf und vorübergehend Offizier, lebte er später unter den armen russischen Bauern, wie einer ihresgleichen gekleidet. Tolstoi war ein meisterhafter Erzähler. Er lehrte Nächstenliebe und Bedürfnislosigkeit nach urchristlichem Vorbild. Berühmt sind seine Romane (Krieg und Frieden, Anna Karenina) und empfindungstiefe Volkserzählungen.

September

Sonntag 11. 1619 Schlacht bei Tirano, Veltlin. – Das auf dieser Welt erreichbare, dauernde Glück besteht in beständiger, nützlicher Arbeit. (Hilty)

Montag 12. 1848 Die Bundesverfassung wird angenommen. – Rate deinen Mitbürgern nicht das Angenehmste, sondern das Beste! (Solon)

Dienstag 13. 1830 * Marie v. Ebner-Eschenbach. – Mut! Auch bei allen Schwächen des Körpers soll doch mein Geist herrschen! (Beethoven)

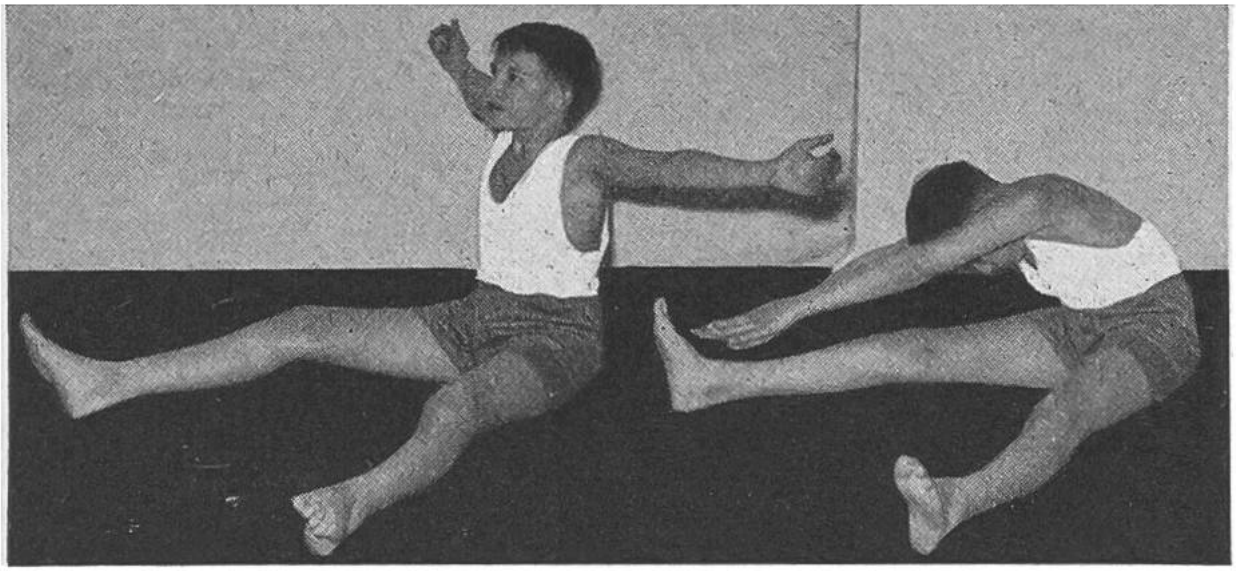
Mittwoch 14. 1321 † Dante, ital. Dichter. – 1817 * Th. Storm, deutscher Schriftsteller. – Zu allem Handeln gehört Vergessen. (Nietzsche)

Donnerstag 15. 1787 * Dufour (Dufourkarte). – 1830 Erste grosse Eisenbahn (Manchester–Liverpool) eröffnet. – Einigkeit macht stark.

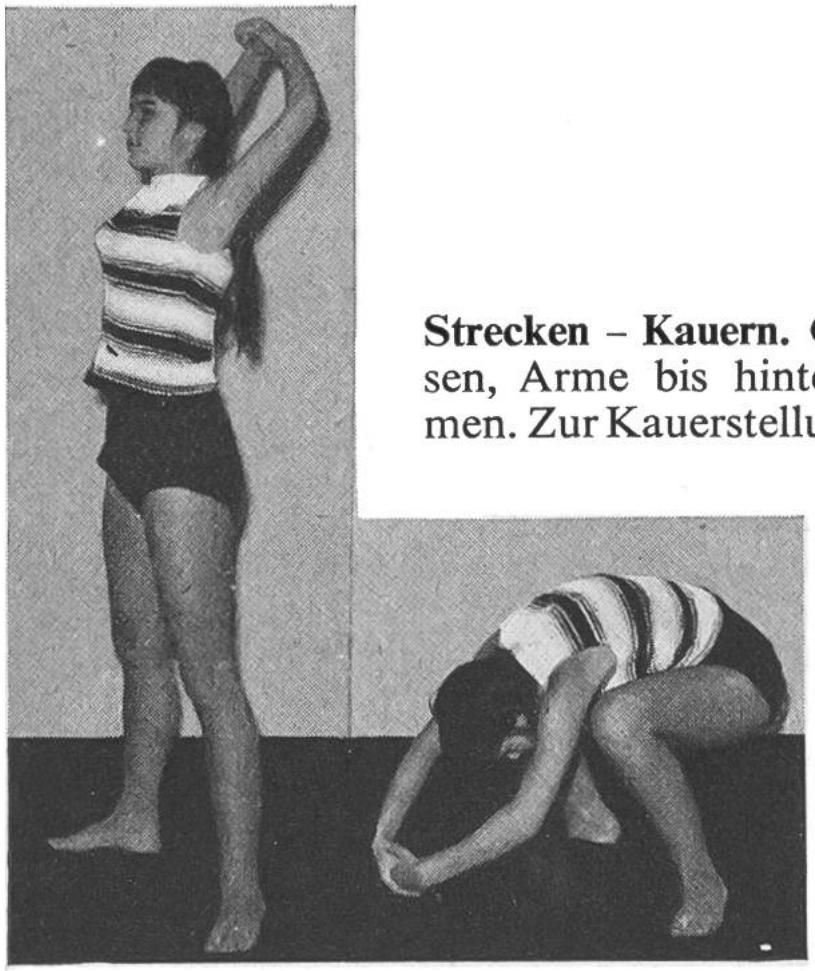
Freitag 16. 1736 † Fahrenheit, deutscher Physiker u. Naturforscher. – Sei anspruchsvoll gegen dich, bescheiden gegen andere. (Fiesinger)

Samstag 17. 1854 Erste Besteigung des Wetterhorns. – Das Geld musste sich noch immer vor dem Geiste demütigen. (Burckhardt)

Sport soll immer nur Nebenbeschäftigung sein, auch gemessen an Hausarbeit und Schulaufgaben!



Sitz-Rumpfbeuge. Auf dem Boden sitzen, grosse Grätsche, Arme seitwärts, einatmen, dabei Rücken in schöner Geradhaltung, senkrecht zum Boden. Beugen, Kopf zum Knie, Arme kräftig zur Fußspitze strecken und ausatmen.
Wichtig: Beine stets gestreckt. (Lockerung und Stärkung der Lendenwirbel, Dehnung der hinteren Beinmuskeln.)



Strecken – Kauern. Grätschstellung. Hände fassen, Arme bis hinter den Kopf führen, einatmen. Zur Kauerstellung übergehen und ausatmen.
Wichtig: Kauerstellung soll keine Krampfstellung sein!

September

Sonntag 18. 1786 * Justinus Kerner, deutscher Dichter. – Wohl dem Manne, dem ein blühend Vaterland das Herz erfreut und stärkt. (Fr. Hölderlin)

Montag 19. 1905 † Th. Barnardo, «Vater der Niemandskinder». – Je besser wir sind, desto besser werden die Menschen um uns her. (Rothe)

Dienstag 20. 1866 * Gustave Doret, Schweizer Komponist. – 1894 † H. Hoffmann, Verfasser des «Struwwelpeter». – Leben heisst kämpfen.

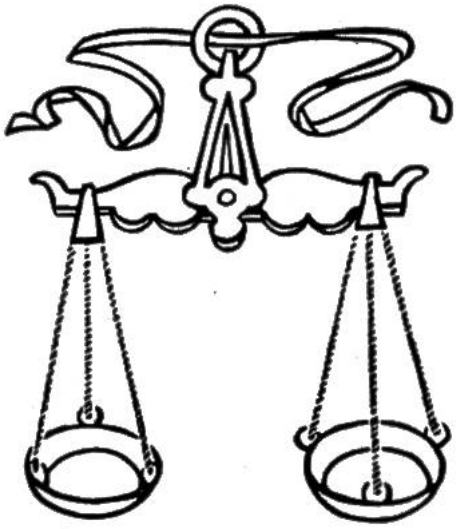
Mittwoch 21. 19 v. Chr. † Virgil, römischer Dichter. – Lern in dem eignen Wesen die Welt und in der Welt die eigne Seele lesen! (Hammer)

Donnerstag 22. 1863 * Alex. Yersin, schweiz. Arzt, entdeckte den Erreger d. Bubonenpest. – Wer gerne borgt, bezahlt nicht gern. (Sprichw.)

Freitag 23. 1910 Erster Alpenflug v. G. Chavez (über Simplon). – Die Wahrheit bedarf des Eides nicht, die Schönheit des Geschmeides nicht.

Samstag 24. 1541 † Paracelsus, Naturf. u. Arzt. – 1799 Gotthardpass v. 25 000 Russen überstiegen. – Friede ernährt, Unfriede verzehrt.

«Mens sana in corpore sano.» Schon der Römer erkannte: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.



Sternbild Waage
24. Sept. – 23. Oktober

Oktober

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	6 Uhr 25 Min.	18 Uhr 05 Min.
am 15.	6 Uhr 44 Min.	17 Uhr 38 Min.

Wetterregeln

Warmer Oktober bringt fürwahr
Uns sehr kalten Februar.

Bringt der Oktober viel Frost und Wind,
So sind der Januar und Hornung gelind.

Blicke in die Natur. Suche dir die wechselnde Wirkung von Morgennebel und Sonne auf die Färbung der Trauben und des Obstes zu erklären. Die Alleebäume und die Laubhölzer des Waldes beginnen mit der malerischen Herbstfärbung der Blätter. Welche Baumarten fangen zuerst an?

Gesundheitsregel. Viel Bewegung in freier Luft härtet den Körper ab und schützt vor Erkältungskrankheiten.

Arbeiten in Haus und Garten. Jetzt stecken wir den Knoblauch und pflanzen Setzlinge von Winterkabis, Winterwirz und Wintersalat aus. Zur Augenweide für das nächste Frühjahr bepflanzen wir eine Rabatte mit Frühlingsflor, z. B. mit Krokus-, Narzissen-, Hyazinthen- und Tulpenknollen oder Stiefmütterchen und Vergissmeinnicht. Im Weinmonat denken wir auch ans Pflanzen von Rhabarberstöcken und Beerensträuchern. Johannis- und Stachelbeersträucher sind jetzt zu schneiden. Vor der Einlagerung der Wintervorräte Keller und Obsthurden reinigen!

Besondere Ereignisse im Oktober:

Sonntag 25. 1799 2. Schlacht bei Zürich, Masséna besiegt Korsakoff. – Der Hochmut, der sich nicht schämen will, wird durch sich selbst beschämt.

Montag 26. 1815 Abschluss der Heiligen Allianz in Paris (zw. Russland, Österreich und Preussen). – Ohne Liebe ist Geduld nichts wert.

Dienstag 27. 1825 Erste Eisenbahn der Welt (England) eröffnet. – 1877 * Bruno Kaiser, Dr.h.c., Begründer des Pestalozzi-Kalenders.

Mittwoch 28. 1803 * Ludwig Richter, deutscher Maler und Zeichner. – Wer kein Tierfreund ist, ist auch kein echter Menschenfreund. (Kainz)

Donnerstag 29. 1703 * Boucher, franz. Maler. – 1758 * Admiral Nelson. – Der Alten Rat, der Jungen Tat, der Männer Hut war allzeit gut.

Freitag 30. 1732 * Necker, franz. Staatsmann, in Genf. – Das Wesen der Musik ist Offenbarung, es lässt sich keine Rechenschaft davon geben.

Oktober, Samstag 1. 1872 Erster Spatenstich zum Gotthardtunnel (L. Favre). – Es verrät hohe Bildung, seine Vorrechte nicht zu gebrauchen.

Befindest du dich unter den Zuschauern, so benimm dich ebenso sportlich, wie wenn du unter den Wettkämpfern wärest.

Vom **Schildfarn** ist hier die Unterseite eines Wedels abgebildet. Warum? Weil sich auf der Unterseite die Sporenbehälter befinden, aus denen die Sporen herausgestreut werden. Und das gerade solltet ihr einmal beobachten können! Da ihr ja sicher nicht so lange im Walde warten könnt, so schneidet einmal einen Farnwedel mit solchen – noch nicht geöffneten – Sporenbehältern ab und breitet ihn auf sauberes Papier in einem trockenen Raume aus. Beim Zusammenschrumpfen des Wedels treten dann schnell die braunen Sporenmassen heraus.

Die ersten **Dahlien** hat Alexander von Humboldt aus den Vulkangebieten Mexikos als Samen in die botanischen Gärten von Berlin und Paris gesandt. Was in den etwa 150 darauffolgenden Jahren daraus gezüchtet worden ist, grenzt ans Unwahrscheinliche: über 2000 Sorten in so verschiedenen Farben und Formen, mit Blütendurchmessern von 3–28! cm. Die Züchter sind immer noch über die vielen Möglichkeiten der Dahlie erstaunt und führen die Neuheiten im Vergleich zu älteren Sorten in Ausstellungen vor Augen, um jeweils nur das Beste zu behalten.

Oktober

Sonntag 2. 1839 * Hans Thoma, deutscher Maler. – Ein Mann, der recht zu wirken denkt, muss auf das beste Werkzeug halten. (J. W. Goethe)

Montag 3. 1847 wurde die Brücke v. Melide dem Verkehr übergeben. – Die Arbeit ist einer der besten Erzieher des Charakters. (Samuel Smiles)

Dienstag 4. Welt-Tierschutz-Tag. – 1797 * Jeremias Gotthelf. – Wer zu der Tat Ermunterung gibt, hat selber sie mit ausgeübt. (Ramler)

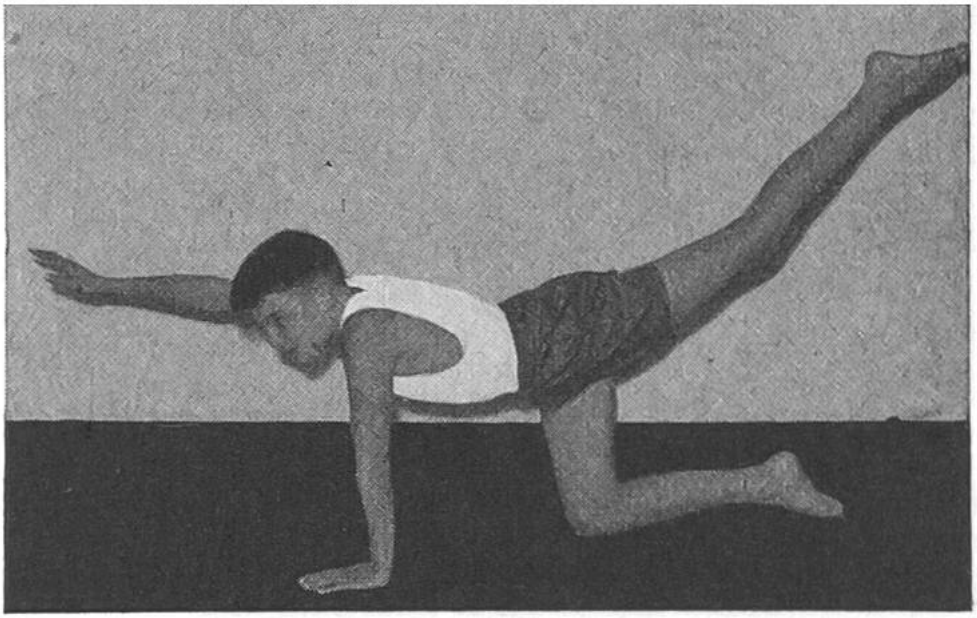
Mittwoch 5. 1582 Gregorianischer Kalender eingeführt. – 1799 * Priessnitz (Wasserheilkunde). – Ein edles Tun belohnt sich selbst. (Sophokles)

Donnerstag 6. Wir verstehen uns selbst immer nur durch den andern; und den andern verstehen wir immer nur durch uns selbst. (Schaeffer)

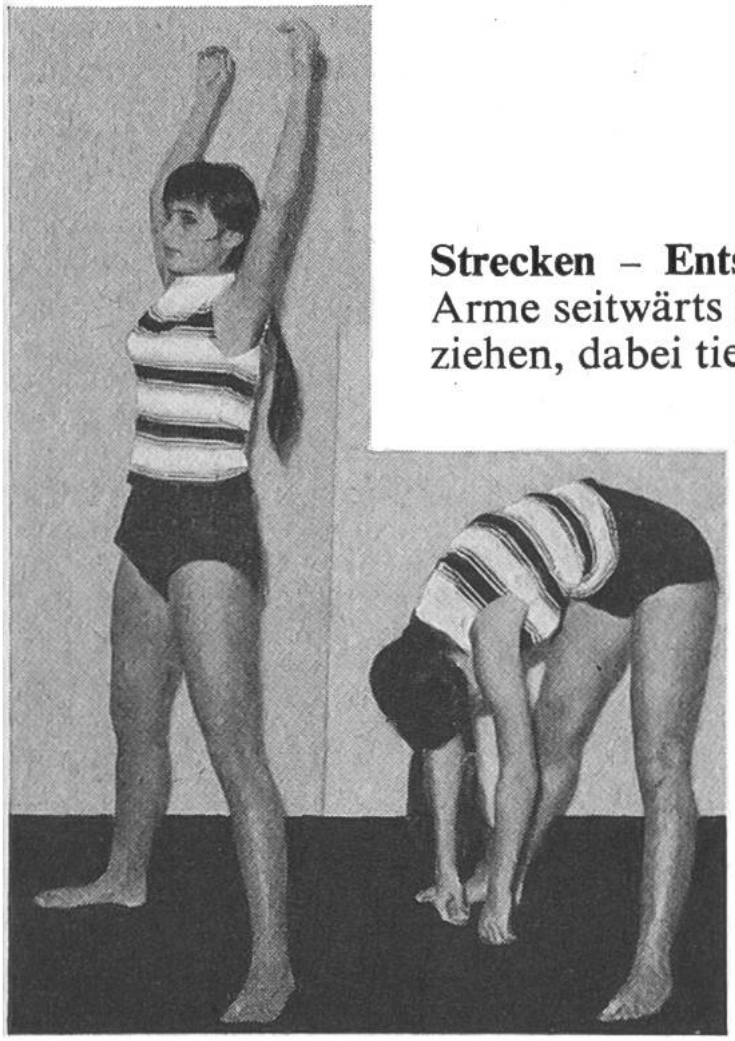
Freitag 7. 1849 † E. A. Poe, amerikan. Schriftsteller. – 1866 * H. Federer, Schweizer Schriftsteller. – Zeit ist des Zornes Arznei. (Sprichwort)

Samstag 8. 1585 * H. Schütz, deutscher Komponist, Kirchenmusik. – Die Freude am Geben kommt nur mit dem Geben selber. (Hilty)

Der Körper ist keine immer gleichmässig arbeitende Maschine. Gönne ihm Schlaf. Ausgeruht leistet er mehr.



Gleichgewichtsübung im Vierfüsslerstand. Langsames Heben des rechten Armes und linken Beines (diagonal), dabei einatmen. Arm und Bein langsam senken, ausatmen. Gegengleich.
Wichtig: Beim Heben Kopf auch mitheben. (Stärkung der Rückenmuskulatur.)



Strecken – Entspannen. Grätschstellung. Beide Arme seitwärts hochführen, strecken, nach oben ziehen, dabei tief einatmen. Arme senken, Oberkörper nach vorn entspannen, ausatmen. Hierbei wichtig: Beine gestreckt, Rücken, Schultergürtel und Kopf wirklich gut lockern. (Tiefatmung, Stärkung der Wirbelsäule.)

Oktober

Sonntag 9. 1835 * C. Saint-Saëns, französischer Komponist. – 1852 * E. Fischer, Chemiker (Eiweisskörper-Forschung). – Trage und dulde.

Montag 10. 1813 * G. Verdi, italien. Komp. – 1861 * Fr. Nansen, norweg. Nordpolforscher. – Wer sich weiss zu schicken, dem wird's glücken.

Dienstag 11. 1825 * C. F. Meyer, Zürcher Dichter und Schriftsteller. – Egoismus ist die höchste Armut eines erschaffenen Wesens. (Schiller)

Mittwoch 12. 1859 † Robert Stephenson, Verbesserer der Lokomotive. – Fremde Sitte, fremdes Land macht dich mit dir selbst bekannt.

Donnerstag 13. 1821 * Rud. Virchow, deutscher Arzt und Forscher. – Nicht was ich habe, sondern was ich schaffe, ist mein Reich. (Smiles)

Freitag 14. 1809 Friede zu Wien. – Bei dem Klange froher Lieder strömt durch die erhob'ne Brust neues Leben, neue Lust. (Kretschmann)

Samstag 15. 1608 * Torricelli, ital. Mathematiker (Barometer). – 1805 * W. von Kaulbach, deutscher Maler. – Fester Wille schafft Wunder.

«Fair play.» Die Sportnation der Engländer forderte von allem Anfang an: «Beim Spiel sei man dem Gegner gegenüber anständig, aufrichtig und gerecht!»

Oktober

Sonntag 16. 1622 * Puget, französischer Bildhauer. – 1708 * A. v. Haller, Berner Gelehrter. – 1827 * A. Böcklin, Schweiz. Maler. – Der Schein trügt.

Montag 17. 1797 Friede zu Campo Formio (zw. Österreich und Frankreich). – Das Nichtige setzt mehr Leute in Bewegung als das Wichtige.

Dienstag 18. 1777 * Heinrich von Kleist, Dichter. – 1931 † Edison, amerikan. Erfinder. – Worte zahlen keine Schulden! (William Shakespeare)

Mittwoch 19. 1862 * Aug. Lumière, franz. Chemiker (Kinematograph). – Die Art, wie man gibt, ist mehr wert, als was man gibt. (Corneille)

Donnerstag 20. Aus dem Kleinsten setzt sich Grosses zusammen zuletzt, und keins darf fehlen von allen, wenn nicht das Ganze soll fallen.

Freitag 21. 1833 * Alfred Nobel (Dynamit, Nobelpreis). – Wer hält Mass in Speis' und Trank, der wird alt und selten krank. (Sprichwort)

Samstag 22. 1811 * Franz Liszt, ungar. Komp. – 1854 † J. Gotthelf. – Auf Beobachtung und Erfahrung ist jegliches Wissen begründet.

Ein Apfel zum Znüni ist besser und gesünder als ein Kaugummi.

Oktober

Sonntag 23. 1844 * E. Branly, franz. Physiker (drahtlose Telegraphie) . – 1892 Emin Pascha, Afrikaforscher, ermordet. – Unrecht Gut gedeihet nicht.

Montag 24. 1632 * Leeuwenhoek, niederl. Zoologe, 1. mikroskop. Beobachtungen. – Was nicht nötig ist, ist umsonst zu teuer. (Cato min.)

Dienstag 25. 1800 * Macaulay, engl. Geschichtsschreiber. – Der Mensch schafft immer nur so viel Gutes, als er in sich gut wird. (Humboldt)

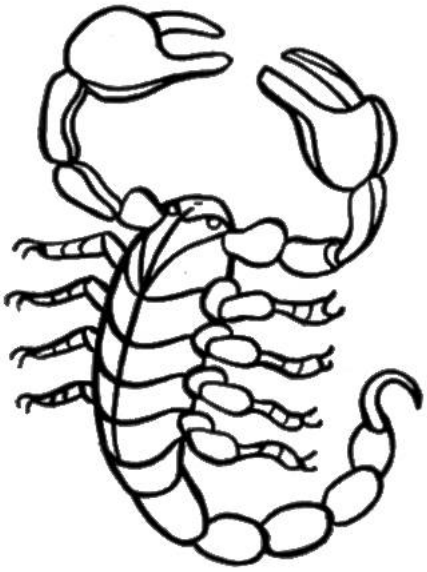
Mittwoch 26. 1842 * W. Wereschagin, russ. Maler des Kriegselends. – Lebe so, dass du jeden Abend sagen kannst: dieser Tag ist gewonnen.

Donnerstag 27. 1728 * James Cook, englischer Weltumsegler. – Sei weich bei eines andern Schmerz, doch bei dem eignen hart wie Erz!

Freitag 28. 1466 * Erasmus von Rotterdam, Gelehrter. – 1787 † Musäus, Märchendichter. – Wer seine Schwächen kennt, kennt seine Feinde.

Samstag 29. 1705 Grosse Überschwemmung im Kt. Graubünden. – Üb immer Treu und Redlichkeit bis an dein kühles Grab. (Ludw. Hölty)

Betrachte den Sport als kämpferisches Spiel, nicht als trickreichen Kampf.



Sternbild Skorpion
24. Oktober – 22. Nov.

November

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	7 Uhr 09 Min.	17 Uhr 09 Min.
am 15.	7 Uhr 31 Min.	16 Uhr 50 Min.

Wetterregeln

Wenn um Martini (11. Nov.) Nebel sind,
So wird der Winter meist gelind.

Wenn der November regnet und frostet,
Dies der Saat ihr Leben kostet.

Blicke in die Natur. Die ersten Fröste beschleunigen den Laubfall. Da die kahlen Bäume kein Wasser mehr verdunsten, denken Obstbauer, Gärtner und Förster bei offenem Boden ans Versetzen. Die letzten Pieper, Lerchen, Ammern, Drosseln, Hausrotschwänzchen, Rotkehlchen und Zaunkönige ziehen südwärts.

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

Arbeiten in Haus und Garten. Spätkabis, Lauch, Sellerie und andere Dauergemüse sind jetzt einzubringen. Falls im Keller kein Platz mehr vorhanden ist, heben wir im Garten eine Gemüsegrube aus, die bei zunehmender Kälte durch entsprechende Blätter- und Erdlagen geschützt wird. In sorgfältig hergerichteten und unterhaltenen Gruben bleibt das Gemüse den ganzen Winter über frisch. Schwerer Gartenboden ist jetzt in groben Schollen umzustechen, damit der Frost die Erde auflockern kann. Leichteren Boden gräbt man besser erst im Frühjahr um.

Besondere Ereignisse im November:

Sonntag 30. 1533 Schultheiss Wengi schlichtet soloth. Religionsstreit. – 1741 * A. Kauffmann, schweiz. Malerin. – Das Werk lobt den Miester.

Montag 31. 1835 * Ad. v. Baeyer, deutscher Chemiker (Teerfarbstoffe). – Je mehr Urteil jemand hat, desto langsamer geht er ans Verurteilen.

November, Dienstag 1. 1500 * B. Cellini, ital. Bildhauer. – 1757 * Canova, ital. Bildhauer. – Gehorsam ist die Grundfeste aller Ordnung.

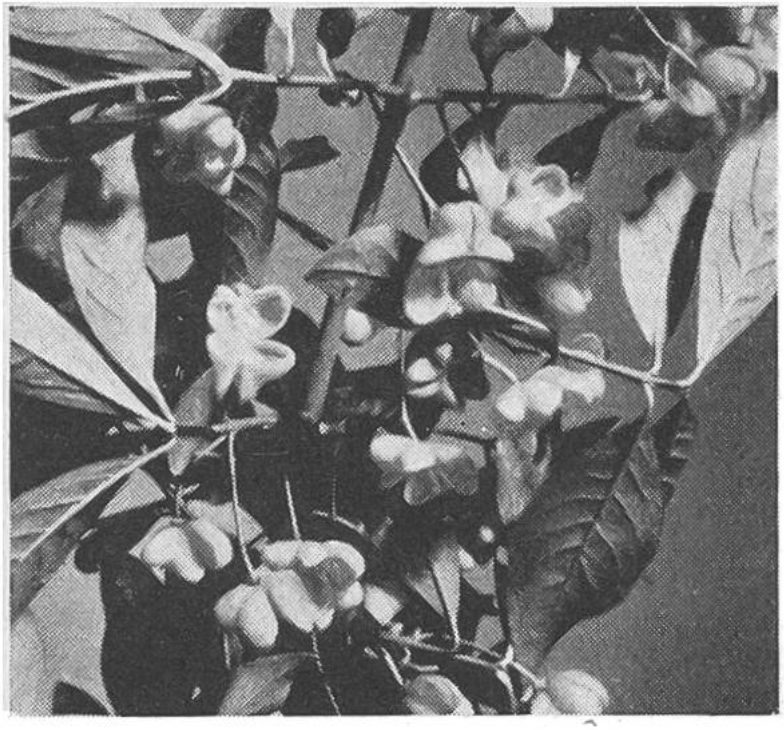
Mittwoch 2. 1642 Zweite Schlacht b. Breitenfeld (schwed. Sieg). – In einer Kunst sollte jedermann Meister sein – in der Überlegung. (Coleridge)

Donnerstag 3. Alle Fehler, die man hat, sind verzeihlicher als die Mittel, welche man anwendet, sie zu verbergen. (François de la Rochefoucauld)

Freitag 4. 1840 * Auguste Rodin, franz. Bildhauer. – Trinkt, o Augen, was die Wimper hält, von dem goldnen Überfluss der Welt! (G. Keller)

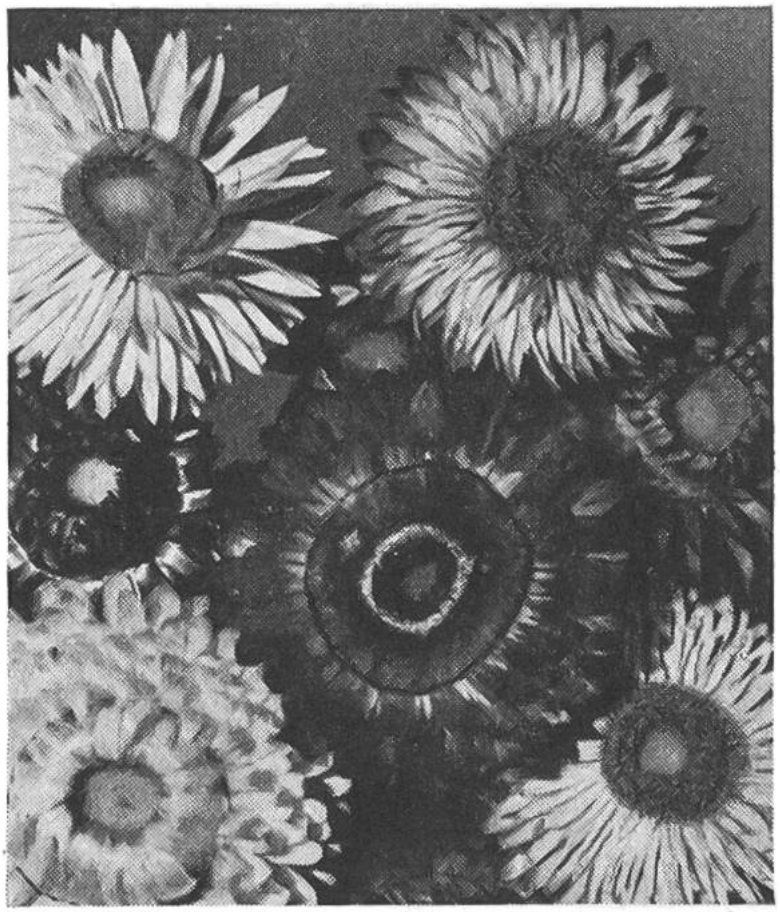
Samstag 5. 1494 * Hans Sachs, Nürnberger Schuhmacher u. Poet. – Das Beispiel ist für alle der leichtverständlichste Unterricht. (West)

Wer die Freiheit liebt, will nicht abhängig sein von Nikotin und Alkohol.



Das **Pfaffenhütlein** hat nicht nur einen lustigen Namen, sondern ist auch fröhlich durch die Auswahl der Farben für seine Samenbehausung. An sonnigen Hügeln und Waldrändern treffen wir diesen Strauch an und können dann sofort vergleichen, ob der Name zutreffend ist: die Frucht ist eine 4lappige, rosenrote Kapsel, in welcher der weisse Samen von einem orangeroten Samenmantel völlig eingehüllt ist. Seht ihr da eine Ähnlichkeit? Das zähe, gelbe Holz wird zu Drechslerarbeiten verwendet und liefert Zeichenkohle.

Die Namen **Strohblumen,** Immortellen (= Unsterbliche), Sonnengold deuten alle auf die bemerkenswerte Eigenschaft dieses Korbblütlers hin: die das Blütenköpfchen umhüllenden Blätter sind strohig, trockenhäutig. Daher welken sie nicht und sind sozusagen unsterblich. Sie sind leuchtend gefärbt, ursprünglich goldgelb.



Schneidet die Strohblumen ab, wenn die Blüten noch nicht offen sind; hängt sie mit den Köpfchen nach unten luftig zum Trocknen auf, bis sie steif sind; dann stellt sie in eine Vase ohne Wasser!

November

Sonntag 6. 1771 * Aloys Senefelder (Lithographie). – 1911 † J. V. Widmann, schweizerischer Dichter. – Die Dichtung lebet ewig im Gemüte. (Uhland)

Montag 7. 1332 Luzern tritt dem Bund der drei Waldstätte bei. – Gemeinsame Leiden vereinen stärker als gemeinsame Freuden. (Lamartine)

Dienstag 8. 1620 Schlacht am Weissen Berge bei Prag (30jähriger Krieg). – Rede nur, wenn du etwas Besseres weisst als schweigen. (Pythagoras)

Mittwoch 9. 1799 Napoleon wird 1. Konsul. – 1818 * Iwan Turgenjew, russ. Schriftsteller. – Wer alles ertragen kann, kann alles wagen.

Donnerstag 10. 1433 * Karl d. Kühne. – 1759 * Friedrich Schiller, deutscher Dichter. – Ernst liegt das Leben vor der ernsten Seele. (Schiller)

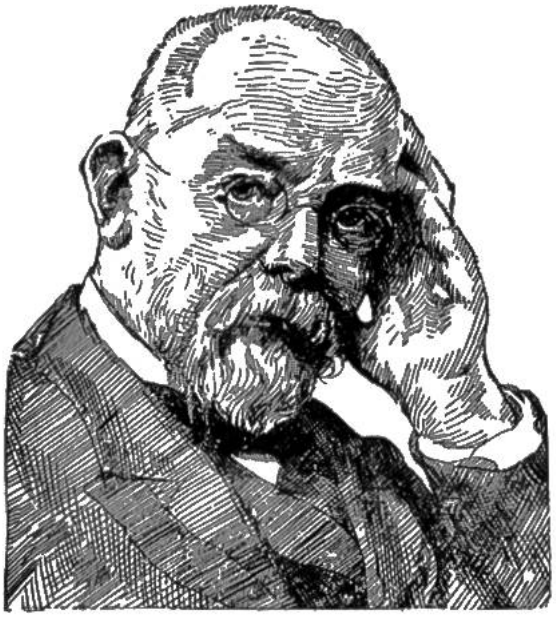
Freitag 11. 1821 * Fedor M. Dostojewskij, russischer Romanschriftsteller. – Zwei Brüder sollten einander helfen wie zwei Hände. (Chinesisch)

Samstag 12. 1746 * Charles, franz. Luftballonbauer (Charlière). – Die Kunst gehört keinem Lande an, sie stammt v. Himmel. (Michelangelo)

Ein grosses Maul hat nichts mit scharfem Auge, harten Muskeln und gewandtem Körper zu tun.

Albert Anker, Schweizer Maler, * 1. April 1831 in Ins, † 15. Juli 1910 daselbst, studierte zuerst Theologie, wurde dann Schüler des Waadtländer Malers Gleyre. Anker malte im Berner Dorfe Ins stets ansprechende Szenen aus dem Bauernleben (Der Zinstag, Dorfschulexamen) und Bilder aus der Schweizer Geschichte (Kappeler Milchsuppe). Aus seinen reizenden Kinderszenen-Bildern spricht des Künstlers inniger Sinn für die Kinderwelt. Anker illustrierte auch die Werke Gotthelfs.

Björnstjerne Björnson, norwegischer Dichter, * 8. Dez. 1832, † 26. April 1910, war Theaterdirektor, Redaktor und ein ausgezeichneter Redner. Er wurde berühmt durch die Dorfgeschichten «Synnöve Solbakken» und «Arne», die das Volksleben trefflich schildern. In seinen Dramen «Ein Bankerott» und «Über unsere Kraft» behandelte er mit tiefem Anteil Fragen, welche die damalige Zeit bewegten. Eine Reihe Gedichte machten ihn zum bedeutendsten norwegischen Lyriker.



Robert Koch, Begründer der modernen Bakteriologie und wissenschaftl. Bekämpfung von Infektionskrankheiten, * 11. Dez. 1843, † 27. Mai 1910 in Baden-Baden. Kochs erste Studien galten dem Milzbrand-Erreger. 1882 entdeckte er den Tuberkelbazillus, 1884 in Indien den Kommabazillus (Erreger der Cholera) und erfand 1890 das Tuberkulin (Impfstoff zur Tuberkulose-Heilung). Er bekämpfte Malaria und Rinderpest und gründete in Berlin das Forschungsinstitut «Robert Koch».

Sonntag 13. 1474 Sieg der Eidgenossen bei Héricourt. – Die Wahrheit kann warten: denn sie hat ein langes Leben vor sich. (Schopenhauer)

Montag 14. 1825 † Jean Paul, deutscher Schriftsteller. – Nichts in der Welt lehrt so wie Schönheitsfülle den Schöpfer lieben. (Michelangelo)

Dienstag 15. 1315 Schlacht bei Morgarten. – 1741 * J. C. Lavater, Schweizer Schriftsteller. – Selbstvertrauen ist das erste Geheimnis des Gelingens.

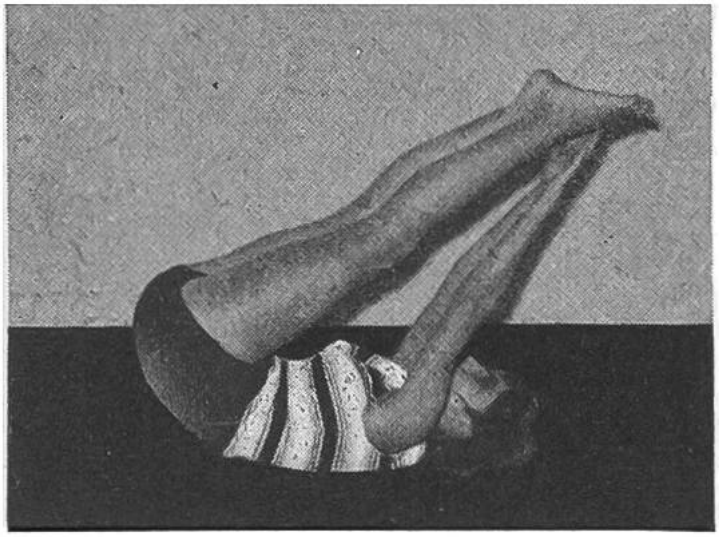
Mittwoch 16. 1848 Wahl des ersten Bundesrates: Furrer, Ochsenbein, Druey, Naeff, Franscini, Frey, Munzinger. – Vor der Tat halte Rat!

Donnerstag 17. 1869 Eröffnung d. Suezkanals. – Die Erde ist ein Himmel, wenn man Friede sucht, recht tut und wenig wünscht. (Pestalozzi)

Freitag 18. 1736 * Anton Graff, Schweizer Maler. – 1789 * Daguerre, Photographie. – Dem wachsenden Reichtum folgt die Sorge. (Horaz)

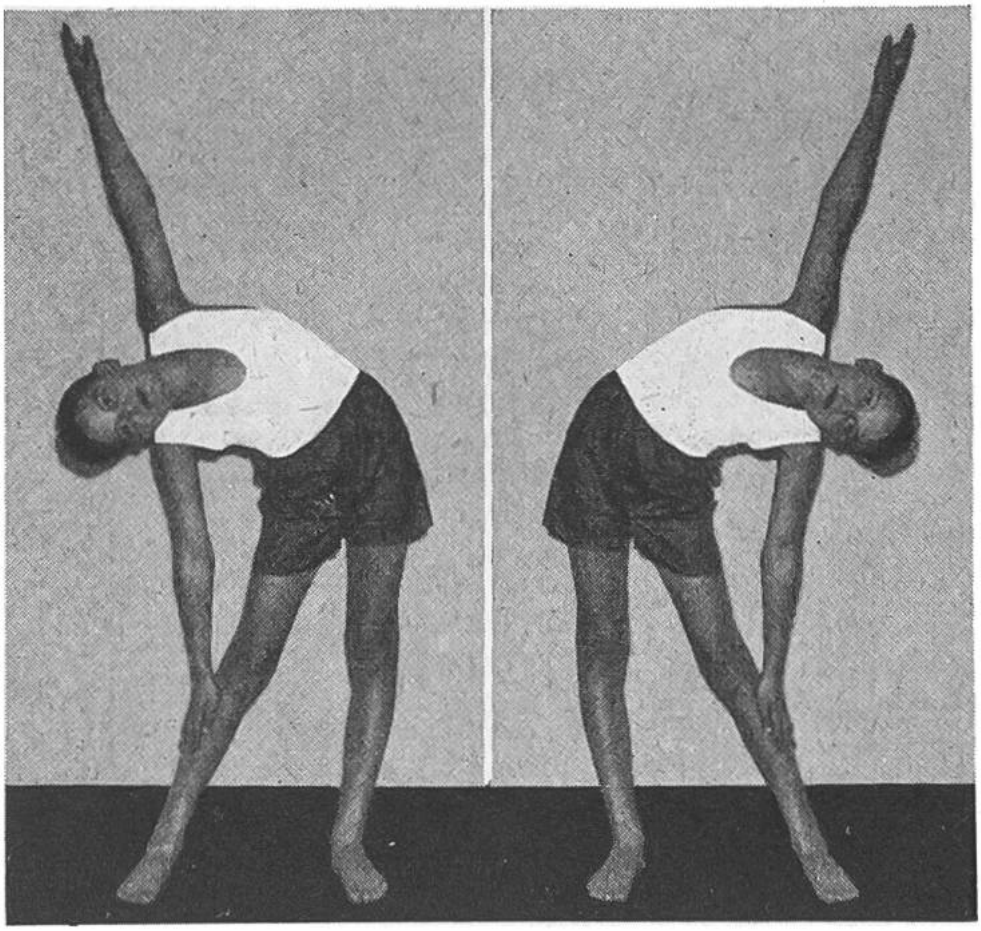
Samstag 19. 1805 * Ferdinand Lesseps, Erbauer des Suezkanals. – Sehen und erfahren ist so notwendig wie lesen und lernen. (Schopenhauer)

Deine vielbeschäftigte Mutter ist froh, wenn du folgendes weisst: Es gibt im Hause nicht nur Zahn- und Haarbürsten, es gibt auch Kleider- und Schuhbürsten!



Halbe Kippe. In Rückenlage einatmen, Arme nach oben gestreckt. Beide Beine heben, Zehen mit Fingerspitzen berühren, ausatmen. Beim Senken der Beine bis zur kurzen Entspannung in Rückenlage einatmen.
Wichtig: Kopf bleibt am Boden, Beine gestreckt. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskulatur, Lockerung der Lendenwirbel.)

Seitbeuge. Nach rechts beugen, einatmen. Aufrichten, ausatmen. Nach links beugen, einatmen. Aufrichten, ausatmen, und so fort, ca. 10mal. (Stärkung der Rumpfmuskeln, Brustkorbdehnung.)



November

Sonntag 20. 1497 Der Portugiese Vasco da Gama umschifft die Südspitze Afrikas. – Die Geschichte des Menschen ist sein Charakter. (Goethe)

Montag 21. 1694 * Voltaire, philosoph. Schriftsteller. – Man muss lernen, was zu lernen ist, und dann seinen eigenen Weg gehen. (Händel)

Dienstag 22. 1767 * Andreas Hofer, österr. Freiheitsheld – 1780 * K. Kreutzer, Komponist. – Wenn Gott will, dann will ich auch! (Mozart)

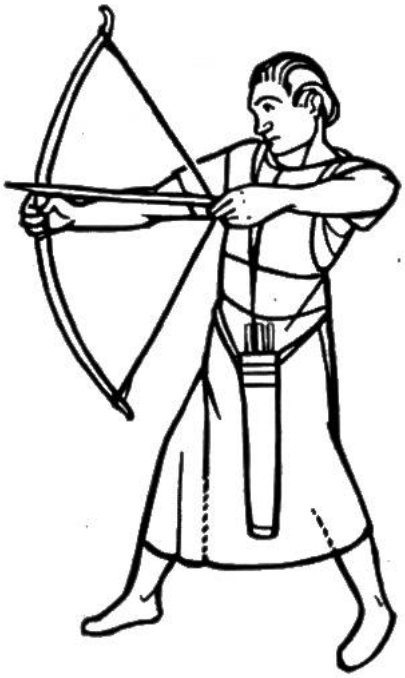
Mittwoch 23. 1869 * Vald. Poulsen, Förderer der drahtlosen Telegraphie und Telephonie. – Ein jedes weltlich Ding hat seine Zeit. (Uhland)

Donnerstag 24. 1632 * Baruch Spinoza, Philosoph, Amsterdam. – Weisst du, was nie zu sättigen ist? Das Auge der Habsucht. (J. Herder)

Freitag 25. 1562 * Lope de Vega, span. Dramatiker. – 1712 * Abbé de l'Epée, Erfinder der Taubstummensprache. – Nütze den Tag. (Horaz)

Samstag 26. 1857 † J. von Eichendorff, deutscher Dichter. – Vorsicht beim Sprechen ist mehr wert als Beredsamkeit. (Chin. Sinnspruch)

Felltragende Haustiere sind für regelmässiges Bürsten dankbar. Sie lassen sich auch gerne am Kopfe kraulen.



Sternbild Schütze
23. November – 22. Dez.

Dezember

	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang
am 1.	7 Uhr 52 Min.	16 Uhr 37 Min.
am 15.	8 Uhr 06 Min.	16 Uhr 35 Min.

Wetterregeln

Steckt die Krähe zu Weihnacht im Klee,
Sitzt sie zu Ostern oft im Schnee.

Ist's in der Heiligen Nacht hell und klar,
so gibt's ein segensreiches Jahr.

Blicke in die Natur. Das Haarwild in Feld und Wald trägt nun sein Winterkleid, das es nicht nur vor der Kälte, sondern in seiner der Umgebung angepassten Färbung auch vor Feinden schützt. Sind dir sonst noch winterliche Anpassungserscheinungen in der Natur bekannt?

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

Arbeiten in Haus und Garten. Bei gutem Wetter fahren wir mit dem Säubern und Umgraben des Gartens sowie mit dem Schnitt der Obstbäume und Beerensträucher fort. Im übrigen ruht jetzt die Arbeit im Garten. Dafür kontrollieren wir um so eifriger unsere Wintervorräte, deren Pflege uns im Laufe des Jahres so manchen Schweisstropfen gekostet hat. Dankbar für die vielen schönen Stunden, die uns die gesunde Gartenarbeit geboten, tragen wir die gesammelten Erfahrungen im Schülerkalender ein und besuchen ab und zu einen Vortrag im Gartenbauverein.

Besondere Ereignisse im Dezember:

Sonntag 27. 1701 * Celsius, schwedischer Physiker. – Wer verdient der Freude Becher mehr als der Mann, der andern ihn bereitet? (Bürger)

Montag 28. 1898 † Conrad Ferdinand Meyer, Zürcher Dichter. – Man braucht kein grosser Denker zu sein, um gross zu denken. (Roderich)

Dienstag 29. 1802 * W. Hauff, Erzähler. – 1839 * L. Anzengruber, österreich. Schriftsteller. – Nur im Willen ist Rat, sonst nirgends. (Claudius)

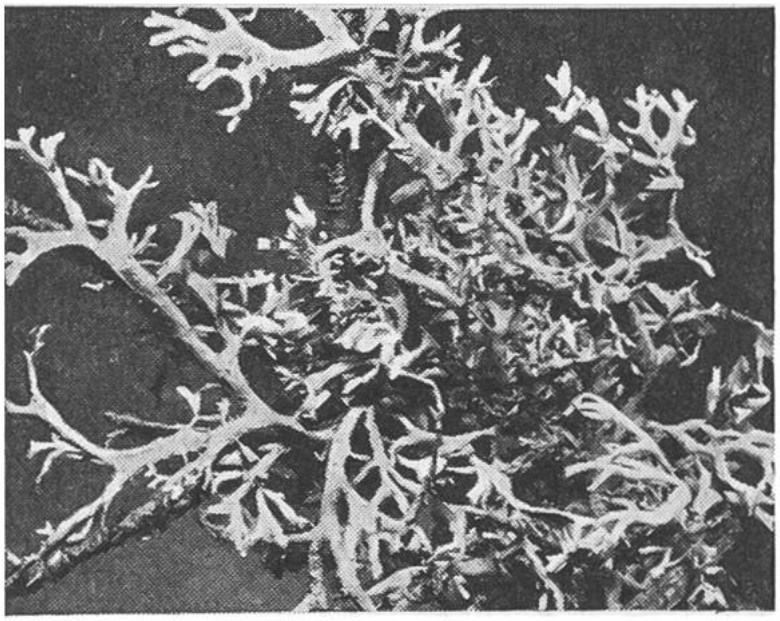
Mittwoch 30. 1835 * Mark Twain, amerikan. Humorist. – 1941 † Bruno Kaiser, Begründer des Pestalozzi-Kalenders. – Glauben ist Vertrauen.

Dezember, Donnerstag 1. 1823 * Karl Schenk, volkstümlicher Bundesrat zu Bern. – Die Axt im Haus erspart den Zimmermann. (Schiller)

Freitag 2. 1804 Krönung Napoleons I. – 1805 Schlacht b. Austerlitz. – Die Eigenliebe ist der gefährlichste Schmeichler. (La Rochefoucauld)

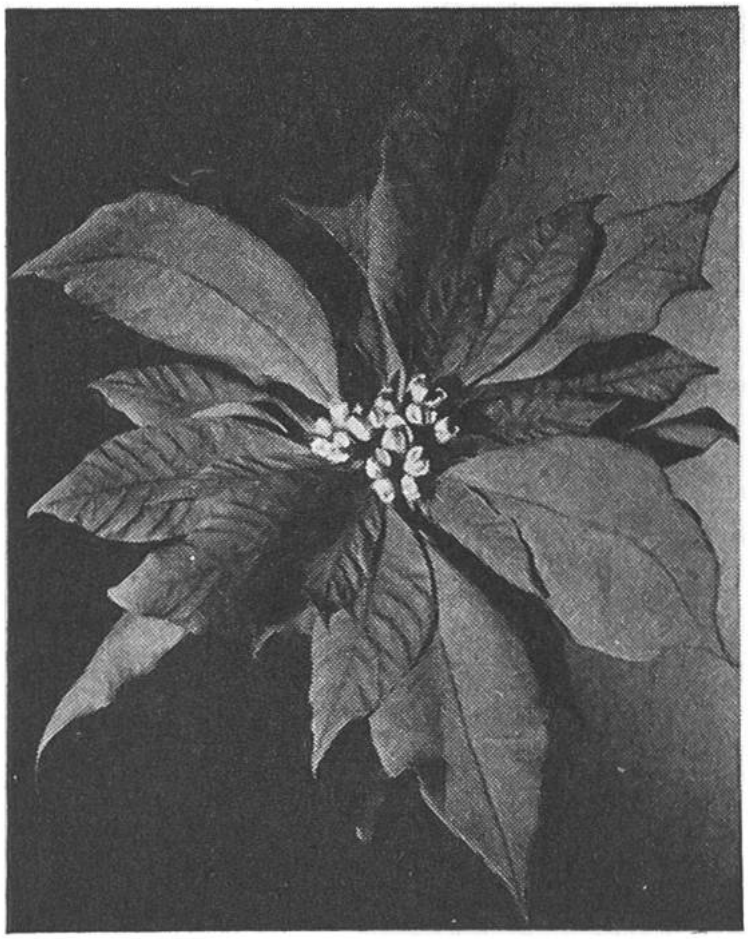
Samstag 3. 1850 Das schweiz. Gesetz zur Einbürgerung Heimatloser (Zigeuner usw.). – Wo ist ein Heldentum ohne Menschenliebe?

Geniesst der Sportler Alkohol und Nikotin, so bereitet er damit seinen Gegnern mehr Vergnügen als sich selbst.



Flechten, wie z. Beispiel das abgebildete «isländische Moos», (dieses ist also kein Moos!) beobachten wir viel in Grenzgebieten der Vegetation, in arktischen und antarktischen Ebenen, sowie in lichten Gebirgswäldern unserer Regionen. Es ist essbar und wurde als Heilmittel verwendet. Eine Flechte ist eine höchst eigenartige Lebensgemeinschaft zwischen einer bestimmten Pilz- und einer Algenart, wie ihr unter dem Schulmikroskop vielleicht einmal selbst feststellen könnt. An den Enden der Verzweigungen bilden sich die durch die Pilzart bestimmten Fruchtkörper.

Der **Weihnachtsstern** ist heutzutage schon «Stammgast» in unseren Blumengeschäften zur Weihnachtszeit. Der grosse rote Stern, aus gefärbten Hochblättern gebildet, sieht so festlich aus und wirkt so unerwartet inmitten unseres blütenlosen, weissen Winters! Dieses Wolfsmilchgewächs – so genannt, weil die Pflanzen einen weissen Milchsaft enthalten, wie ihr auch beim Weihnachtsstern feststellen könnt – stammt nicht aus unserer Gegend, sondern aus Mittelamerika, wo um diese Zeit viele Blumen blühen.



Dezember

Sonntag 4. 1795 * Thomas Carlyle, englischer Geschichtsschreiber. – Wer kosten will die süsse Nuss, die harte Schal' erst knacken muss. (Sprichwort)

Montag 5. 1830 Kämpfe für freiere Verfassung. 3000 Bauern vor Aarau. – 1840 * A. Ott, Schweizer Dramatiker. – Rast' ich, so rost' ich.

Dienstag 6. 1778 * L.-J. Gay-Lussac, franz. Physiker und Chemiker. – Kommen Grillen, die dich plagen, wiege sie mit Liedern ein. (E. Geibel)

Mittwoch 7. 43 v. Chr. † Cicero, römischer Redner. – Klug zu reden ist oft schwer, klug zu schweigen noch viel mehr. (Bodenstedt)

Donnerstag 8. 1815 * Adolf Menzel, Maler. – 1832 * B. Björnson, norweg. Dichter. – Jeder Tag ist des andern Lehrmeister. (Sprichw.)

Freitag 9. 1315 Der Bundesschwur (Dreiländerbund) zu Brunnen. – Ein gutes Gewissen ist besser als zwei Zeugen. (Th. von Hippel)

Samstag 10. 1799 Metrisches Masssystem in Frankreich. – 1948 Erklärung der Menschenrechte durch die UNO. – Leiden sind Lehren.

Und sei euer Hund noch so umgänglich, anhänglich und schmiegsam – küsse ihn nicht und lass dich nicht belecken!

Vincent van Gogh, niederländ. Maler, * 30. März 1853 in Zundert (Nordbrabant), † 29. Juli 1890 in Auvers s. Oise. Er war zunächst Kunsthändler, Lehrer, dann Prediger im belgischen Kohlengrubengebiet. 1880 wandte er sich in Brüssel der Malerei zu, wirkte dann in Paris, Arles und Auvers s. Oise. Während die ersten Gemälde mit Arbeitermotiven in erdigen Tönen ausgeführt sind, weisen die in Frankreich entstandenen Bilder, meist Landschaften, helle, starke Farben in Strichtechnik auf.

Niels Ryberg Finsen, dänischer Mediziner, * 15. Dez. 1860 in Thorshavn auf den Färöer-Inseln, † 24. Sept. 1904 in Kopenhagen. Die eigenartigen Lichterscheinungen seiner nordischen Heimat veranlassten Finsen, die Wirkungen des Lichts auf lebende Wesen zu untersuchen. In seiner 1896 gegründeten Heilanstalt gelang es ihm, die Hauttuberkulose (Lupus) wirksam zu bekämpfen. Er benutzte zunächst die direkten Sonnenstrahlen, später auch die blauen Strahlen der Bogenlampe.

Fridtjof Nansen, norweg. Nordpolforscher, * 10. Okt. 1861 in Oslo, † 13. Mai 1930 daselbst. Nansen durchquerte 1888 als erster Grönland. 1893 bis 1896 unternahm er die berühmt gewordene Nordpolexpedition mit der «Fram» u. drang bis zu 86° 13′ vor. Seine Erfahrungen schilderte er anschaulich in: Auf Schneeschuhen durch Grönland, In Nacht und Eis. Nansen wirkte nach dem 1. Weltkrieg als Freund der leidenden Menschheit. (Nansen-Ausweis = Passersatz für Flüchtlinge.)

Dezember

Sonntag 11. 1803 * Hector Berlioz, französischer Komponist. – Wer ausplaudert das Seine, wird noch weniger bewahren das Fremde. (Sprichwort)

Montag 12. 1902 sandte Marconi das 1. Funktelegramm über den Atlant. Ozean. – Ist die Musik von echtem Klang, so klingt die Seele mit.

Dienstag 13. 1565 † Konrad Gessner, Zoologe. – 1816 * Werner von Siemens (Dynamomaschine). – In allem treu und wahr, dran halte immerdar!

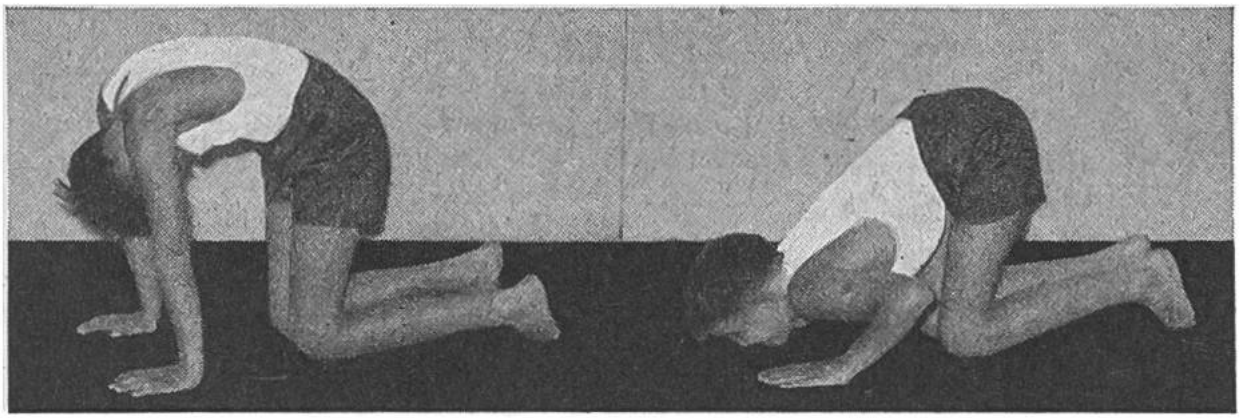
Mittwoch 14. 1911 Roald Amundsen erreicht als erster den Südpol. – Kehrt, wenn ihr klagt, die Augen in eure Häuser! (Jeremias Gotthelf)

Donnerstag 15. 1801 * Scherr, Taubstummenlehrer. – Wissen hat nur dann einen Wert, wenn es uns tatkräftiger macht. (Jos. v. Eötvös)

Freitag 16. 1770 * L. v. Beethoven, Komponist. – 1897 † Daudet, frz. Schriftsteller. – Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen. (Ovid)

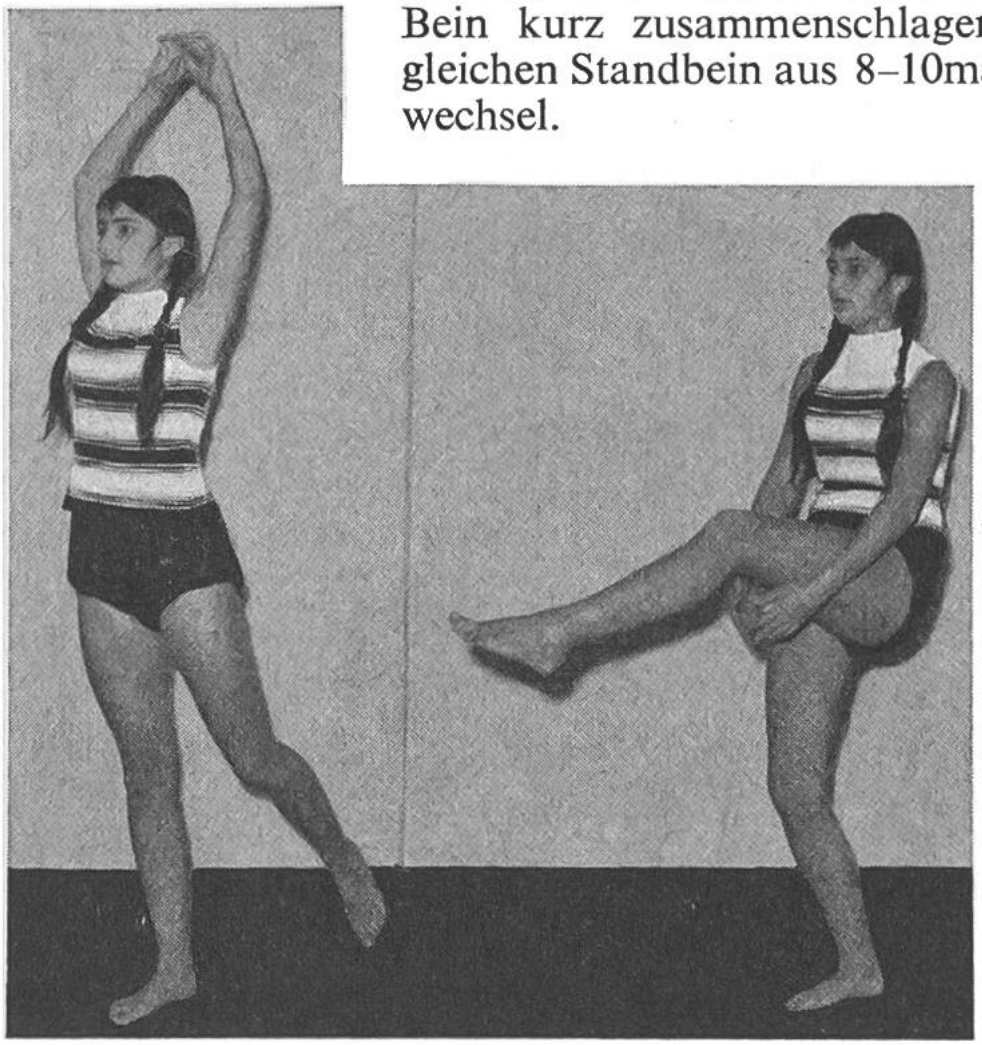
Samstag 17. 1765 * Pater Gr. Girard, schweiz. Pädagoge. – 1778 * H. Davy (Bergwerklampe). – Jung gewohnt ist alt getan. (Sprichwort)

Sportler darf sich nur nennen, wer mitmacht, nicht wer zuschaut.



Rückenrolle im Vierfüsslerstand. Im «Katzenbuckel» (Bild links) einatmen («Rückenatmung»), dann leicht zurückneigen, Rücken einsinken lassen, Nasenspitze berührt beinahe den Boden, ausatmen. Wichtig: Übung langsam und fliessend ausführen. (Wirbelsäulenübung.)

Gleichgewichtsübung im Stehen. Arme seitlich hoch, linkes Bein rückwärts heben, einatmen. Linkes Bein mit sanftem Schwung nach vorn führen, Arme seitlich senken und Hände unter dem Bein kurz zusammenschlagen, ausatmen. Vom gleichen Standbein aus 8–10mal, dann Standbeinwechsel.



Sonntag 18. 1737 † A. Stradivari, italienischer Geigenbauer. – 1786 * C. M. von Weber, Komponist. – Was du sein willst, sei es ganz! (H. Leuthold)

Montag 19. 1375 Sieg b. Buttisholz (Gugler). – 1943 † O. Barblan, schweiz. Komp. – Wer sein Recht nicht wahret, gibt es auf. (Raupach)

Dienstag 20. 1795 * Ranke, deutscher Geschichtsforscher. – Es geschieht nichts Gutes, es findet seinen Lohn, nichts Böses, es wird bestraft.

Mittwoch 21. 1639 * Racine, französischer Tragödiendichter. – 1866 * Rudolf v. Tavel, Berner Schriftsteller. – Sei mit den Deinen allzeit im reinen.

Donnerstag 22. 1481 Freiburg und Solothurn werden in den Bund aufgenommen. – Wer alles tun will, tut nichts recht. (Sprichwort)

Freitag 23. 1732 * R. Arkwright (Spinnmaschine). – Willst du ein ehrlich Alter erjagen, so lerne was in jungen Tagen! (Alter Spruch)

Samstag 24. 1798 * Mickiewicz, polnischer Dichter. – Wer keine schlechten Gedanken hat, begeht auch keine schlechten Taten. (Chinesisch)

Gut gekaut ist halb verdaut.

Dezember

Sonntag 25. 800 In Rom Krönung Karls des Grossen zum Römischen Kaiser. – Ein fröhlich Herz macht ein fröhlich Angesicht. (Sprüche Salomos)

Montag 26. 1762 * J. G. von Salis-Seewis, Bündner Dichter und Staatsmann. – 1933 † Meinrad Lienert, schweizerischer Schriftsteller.

Dienstag 27. 1571 * J. Kepler, Astronom. – 1822 * L. Pasteur, französ. Chemiker. – Der Notwendigkeit muss nachgegeben werden. (Cicero)

Mittwoch 28. 1478 Schlacht bei Giornico, Frischhans Theiling. – Wer von Herzen mildtätig ist, der hat immer etwas zu geben. (Augustinus)

Donnerstag 29. 1843 * Carmen Sylva (Königin Elisabeth von Rumänien), Dichterin. – Ein sanftes Wort stillet grossen Zorn. (Sprichwort)

Freitag 30. 1819 * Theodor Fontane, deutscher Dichter. – Eine Lüge ist wie ein Schneeball; je länger man ihn wälzt, desto grösser wird er.

Samstag 31. 1617 * B. E. Murillo, spanischer Maler. – Niemand ist wirklich gut, er sei denn auch gut zu den Bösen. (Franz von Assisi)

Ein Körper will atmen. Dusche und Waschung dienen nicht bloss zur Erfrischung, sondern zur Säuberung der Poren.