

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1932)

Artikel: Drei triftige Gründe, möglichst nur durch die Nase zu atmen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-988522>

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](#)

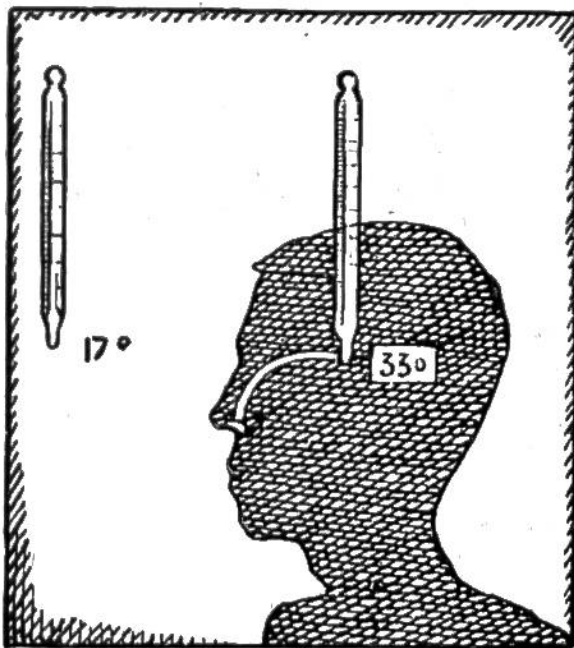
Terms of use

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](#)

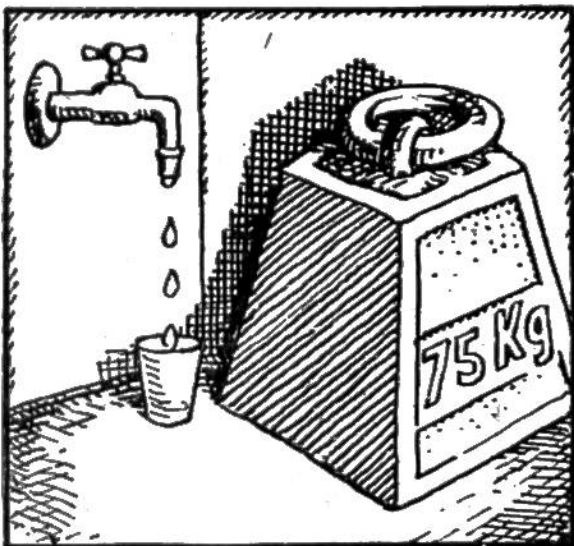
Download PDF: 12.01.2026

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

DREI TRIFTIGE GRÜNDE, MÖGLICHST NUR DURCH DIE NASE ZU ATMEN.



Das Atmen durch die Nase verhindert Erkältungen.



Die Feuchtigkeit, welche in der Nase an die durchströmende Luft abgegeben wird, macht in der Minute 3 Tropfen, im Jahre 75 kg aus.

in den Nasenlöchern. Es ist dies ein Schutz gegen Infektionskrankheiten.

1. In der Nase wird die eingeatmete Luft erwärmt. Der Temperatur-Unterschied zwischen Aussenluft und Körperwärme wird zum grossen Teil in der Nase ausgeglichen. Zum Beispiel wird die Luft von 17° auf 33° erwärmt. Das Atmen durch die Nase ist ein Schutz gegen Erkältungen.

2. In der Nase wird die durchströmende Luft befeuchtet. Im Laufe von 24 Stunden werden etwa 200-250 Gramm als Wasserdampf abgegeben. Reizungen der Atmungsorgane durch zu trockene Luft werden damit verhindert.

3. In der Nase wird die Luft gereinigt. Die Luft strömt an den Flächen der Muscheln vorbei. Feine Staubteilchen bleiben an der feuchten Schleimhaut haften, gröbere an den Haaren