

# Aus Natur und Wissenschaft

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **12 (1908-1909)**

Heft 4

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Aus Natur und Wissenschaft.

### Verhaltensmaßregeln bei Influenza.

Die Empfänglichkeit für die Influenza ist so verbreitet und die Krankheit so leicht übertragbar, daß von einer sicheren Verhütung derselben keine Rede sein kann. Glücklicherweise nimmt ja auch die Influenza meist einen gutartigen Verlauf, immerhin kann sie älteren Leuten und Geschwächten recht gefährlich werden, diese sollten sich demnach in besonderer Weise vor der Influenza hüten. Da die Influenzafranken selbst und die Lokalitäten, in welchen sie sich befinden, die hauptsächlichste Ansteckungsquelle bilden, so soll der Gesunde, wenn die Möglichkeit vorhanden ist, diese meiden und, wenn im eigenen Hause Kranke sich befinden, die Krankenzimmer nicht betreten. Ängstliche Menschen mögen Influenzaorte mit influenzafreien vertauschen. Das Krankenzimmer, sowie die Krankenutensilien, wie Bettstücke, Wäsche, Geschirre, endlich auch der Auswurf des Kranken ist gründlich zu desinfizieren. Da im Freien die Ansteckung viel leichter erfolgt, wie im bewohnten Raume, so ist fränklichen und alten Leuten der Aufenthalt im Freien, namentlich bei ungünstigem Wetter, sehr zu widerraten. Um die Schleimhäute der Atmungsorgane, welche der Krankheit in erster Linie ausgesetzt sind, für dieselben unempfindlicher zu machen, werden antiseptische Gurgelungen, Nasenausspülungen und Inhalationen empfohlen. Ist die Krankheit zum Ausbruch gelangt, dann ist Bettruhe auch in den leichtesten Fällen innezuhalten und zwar so lange, bis die Gefahr eines Rückfalles völlig ausgeschlossen ist. Denn gerade Rückfälle und Nachkrankheiten, wie Lungenentzündung und Rippenfellentzündung, Herzschwäche und Nervenkrankheiten können die Influenza mitunter zu einer recht gefährlichen Krankheit machen.

### Die Hygiene des Lesens und Schreibens.

Der französische Augenarzt Dr. Javal hatte das Unglück, als Augenarzt noch in seinen besten Schaffensjahren zu erblinden und aus der Summe seiner ärztlichen Erfahrungen heraus schrieb er ein Buch vor allem zu dem Zweck, die Mit- und Nachwelt von den Gefährdungen des Sehorgans durch das Lesen und Schreiben nach Möglichkeit zu befreien. Unsere modernen Schriftarten sind nach seiner Auffassung vom ABC-Schützen angefangen bis zum elegantesten Buchdruck eine Beleidigung des gesunden Menschenverstandes und der Hygiene der Augen, die nur infolge von Jahrhunderte altem Schlendrian von Generation zu Generation überliefert und gedruckt wurden. Von der Nachtbeschäftigung ist es vorzugsweise das Lesen, welches die Kurzsichtigkeit verursacht. Man soll daher den Schülern nicht zu früh Bücher mit kleinem Drucke zum Lesen geben. Die Druckzeilen sollen nicht mehr wie 9 cm Breite haben, somit nur bis 41 Buchstaben enthalten. Das Lesen der Zeilen geht nämlich nicht unter kontinuierlicher Bewegung der Augen, sondern ruckweise in Abschnitten von 10—12 Buchstaben, also bei 41 Buchstaben in 3—4 Rucken, von staten. Wenn auch die größeren Buchstaben aus relativ schlanken Strichen gebildet werden können, so muß doch in dem Maße, wie wir zu kleineren übergehen, die relative Dicke der Grundstriche vermehrt werden, die Buchstaben müssen durch ihre Dicke leicht erkennbar sein. Lieber soll im Druck der Durchschuß weggelassen werden, als daß man die Buchstaben kleiner nehme. Für das Schreiben empfiehlt Dr. Javal die gerade Schrift (Steilschrift) auf

geradem Papier bei gerader Körperhaltung. Ist das Kind älter geworden, so kann das Papier nach links geneigt und schräge beschrieben werden, da dies erhöhte Schnelligkeit und größere Zeilengradheit auf nicht liniertem Papier ermöglicht.

### **Herzkörungen durch fehlerhafte Haltung.**

Auf dem letzten Kongresse für innere Medizin fand ein Vortrag des Dozenten Dr. Herz viel Beachtung, der auf eine bis jetzt wenig berücksichtigte und doch so außerordentlich verbreitete Ursache der Herzerkrankungen hinwies. Dr. Herz ging davon aus, daß beim kranken Herzen der Raummangel eine Rolle spiele, nicht die Schwäche des Herzens bildet den Kernpunkt der Krankheit, sondern es kann nur deswegen nicht seine Funktion erfüllen, weil ihm der genügende Raum fehlt. Das ist hauptsächlich dann der Fall, wenn durch fehlerhafte Körperhaltung beim Schreiben oder Zeichnen die Brusthöhle so verkleinert wird, daß das Herz einer Pressung durch die Rippen ausgesetzt ist. Daher rühren die zahlreichen Herzbeschwerden bei allen Bureauarbeitern, bei Schriftstellern, Journalisten, Advokaten, Architekten u. s. w. Unter den Ärzten sind es die Zahnärzte, deren Herz durch die gebückte Haltung leidet. Die Schuster werden ungleich häufiger als andere kleingewerbliche Arbeiter durch Herzleiden arbeitsunfähig. Bei den Genossenschaftskrankenkassen in Wien wurden bei den Schuhmachern nahezu um die Hälfte mehr Herzranke gefunden, als der Mitgliederzahl entsprach. Zweifellos begünstigt die gebückte Körperhaltung die venöse Rückstauung und damit das Eintreten von schweren Herzaffektionen, besonders dann, wenn das Herz an und für sich nicht gesund ist. Auch Erkrankungen des Magens und des Darmes können durch Hochstand des Zwergefelles das Herz bedrängen und in letzter Linie zu wirklicher Schädigung des Herzmuskels führen. Bei allen diesen gefährdeten Bureauarbeitern sollte daher der Schreibtisch stets so eingerichtet sein, daß eine aufrechte Körperhaltung möglich ist; der Kranke soll dann auch während des Gehens eine solche einhalten. Weitere Heilmittel sind die Gymnastik, auch Atmungsgymnastik, und die Massage zur Kräftigung der Muskeln, die dazu bestammt sind, den Brustkorb in einer zweckmäßigen Lage festzuhalten. Dadurch gelingt es oft, die Beschwerden zu beseitigen.

## **Neue Ordnung.**

Nach der alten Ordnung hieß es: Die kleinen Diebe hängt man, die großen läßt man laufen. Auf der Verbrecherinsel Sachalin haben die Russen die kleinen laufen lassen; bald werden sie die großen zu Hause hängen!

---

## **Bücherchau.**

Niederländische Balladen. Von Carl Friedrich Wiegand. Verlag von Huber & Co., Frauenfeld. 1908.

Es liegt viel Temperament und visionäre Kraft in diesen Balladen; der Ausdruck ist prägnant die Bildlichkeit bedeutend. Dennoch gebe ich den Iyrischen Stimmungsbildern (etwa: Schiffe, die nachts vorüberfahren) den Vorzug vor den eigentlichen Balladen, da uns hier fast durchweg das Temperament mit dem gestaltenden Dichter durchzubrennen scheint. Es gebietet ihm noch an der nötigen Ruhe und Selbstbeherrschung, um die wahrhaft schönen Balladenstoffe in natürlichem Wachstum ausreifen und sich ausformen zu lassen. In vielen drängt eine unmäßige Hast und ein