[Impressum]

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1927-1928)**

Heft 13

PDF erstellt am: **08.08.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Aus Natur und Kultur.

Wie sich das Auge erholt. Eigentlich müßten unsere Augen aus der fortwährenden Ermüdung gar nicht herauskommen, denn, wo wir auch hinblicken, immer müssen sie tätig sein, müssen vom Morgen bis zum Abend mehr oder weniger arbeiten. Wenn wir den ganzen Tag „auf den Beinen" sind, oder von früh bis spät mit den Händen oder mit dem Kopf arbeiten, dann pflegen diese Glieder zur Nachtzeit recht müde zu sein und in ihrer Leistungsfähigkeit bedeutend nachzulassen. Anders die Augen. Ununterbrochen sehen und schauen sie vom morgendlichen Erwachen bis zur Nachtruhe, also ungefähr 16 Stunden hintereinander, und doch sehen wir am Abend nicht merklich schlechter als am Morgen. Diese höchst wichtige Tatsache wird dadurch ermöglicht, daß die fürsorgliche Mutter Natur besondere Einrichtungen geschaffen hat, welche dem Auge auch während der Arbeit Erholung und Stärkung zuteil werden lassen. Hierher gehören besonders die Augenbewegungen und der Lidschlag. Fast unaufhörlich wandern unsere Blicke hin und her, selbst beim Lesen und Schreiben. Häufige leichte Bewegung eines Gliedes befördert aber in demselben den Blut- und Säftestrom, wodurch die Ermüdungsstoffe schnell beseitigt und neues Nährmaterial herbeigeschafft wird. Auch die unwillkürliche verschiedene Einstellung der Augen beim Nah- und Fernsehen bewirkt dasselbe. Hat man längere Zeit gelesen oder geschrieben und blickt dann durchs Fenster hinaus in die Ferne, so tut das den Augen wohl; es dient ihnen zur Erholung. Ist es noch dazu eine Fläche mit ruhigen, sanften, satten Farben, auf die man schaut, zum Beispiel ein Wald oder eine Wiese, so ist der wohltuende Einfluß noch größer und die Erholung nachhaltiger. Besonders befördert wird der Blut- und Saftwechsel der Netzhaut durch den unermüdlichen Lidschlag. Eine verhältnismäßig kurze Unterbrechung desselben setzt die Leistungsfähigkeit der Augen schnell und bedeutend herab. Man blicke einmal in einem Buch fest und unverwandt auf einen Buchstaben ohne Lidschlag, ohne zu blinzeln: alsbald wird die ganze Seite trübe und verschwommen erscheinen. Nun blinzele man mehrmals rasch — sofort verschwindet der Nebel. Alle diese scheinbar überflüssigen Bewegungen regen den Säfte- und Blutzufluß zu den Augen an, spülen schnell die Schlacken des Stoffwechsels und der Ermüdung weg, führen der Netzhaut immer neue Nahrungsstoffe zu, so daß diese fast unermüdlich arbeitsfähig bleibt.

Freilich genügen diese selbsttätigen Erholungsmittel noch nicht für solche Personen, die viel und angestrengt mit den Augen arbeiten müssen, wie Gelehrte, Bureaubeamte, Schriftsteller, Näherinnen. Sie müssen diesem für sie höchst wichtigen Organe eine besondere Diätetik zuteil werden lassen. Zunächst ist alles zu meiden, was Blutanhäufung im Kopfe verursachen kann, wozu auch enge Halskragen gehören. Dann gönne man den Augen täglich längere Zeit Ruhe und Erholung durch Sehen in die Ferne, was am besten auf Spaziergängen geschieht, indem man dabei aber nicht unter sich auf den Erdboden blickt, wie viele tun, sondern „Kopf hoch" in die Ferne schaut. Das Brennen der Augen beim Lesen oder Schreiben kann man beseitigen durch ein stärkendes Augenbad. Man taucht das Gesicht mit leicht geschlossenen, aber nicht zusammengekniffenen Lidern in ein weites Becken mit kaltem Wasser möglichst bis über die Schläfen zehn bis zwanzig Sekunden lang, wiederholt dies öfter und trocknet das Gesicht oberflächlich, die Augen aber gar nicht ab. Durch solche einfache Erholungsmittel wird man sowohl eine ungeschwächte Sehkraft länger erhalten als auch schwache Augen stärken.

Spruch.

Pflicht, wunderbarer Gedanke, du wirkst nicht durch Überredung oder Schmeichelei, noch auch durch Drohung, sondern einfach dadurch, daß du dein nacktes Gesetz in der Seele aufrecht hältst und dir stets Achtung, wenn auch nicht immer Gehorsam erzwingst, so daß alle Begierden, wie sehr sie auch insgeheim sich auflehnen mögen, vor dir verstummen müssen.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin, Zürich, Susenbergstr. 96. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.