Zeitschrift: Schweizerische Geometer-Zeitung = Revue suisse des géomètres
Herausgeber: Schweizerischer Geometerverein = Association suisse des géomètres
Band: 10 (1912)
Heft: 6

Artikel: Natürliche Erholung und Kräftigung unserer Augen
Autor: Gotthilf, Otto
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-182134

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: 02.07.2025

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

Wenn nun auch die Katastervermessung in einigen Gemeinden bereits durchgeführt ist, so ist damit noch lange nicht alles erledigt. Das Katasterwerk bedingt die Fortführung des Werkes und wird dadurch zu einer Schraube ohne Ende. In einer grösseren Gemeinde werden fast täglich solche Ergänzungsarbeiten ausgeführt. Ein Geometer mit zwei Arbeitern spürt den neu entstandenen Servituten und Gebäulichkeiten nach und zeichnet diese nach vorgenommener Vermessung in die Pläne. Ohne eine vorherige Anzeige und ohne jede Mitteilung wird vermessen, was zu vermessen gefunden wird, ja nicht einmal den üblichen Gruss ist der Landwirt diesen Herren wert. Und wenn dann erst noch die Rechnung kommt und der Prinzipal zu seinen teuren Angestellten auch noch für jeden Hülfsarbeiter täglich 2 Fr. mehr fordert, als er ihm ausbezahlt hat, dann ist das Mass voll genug. So ein Stehkragenherrchen, das jüngsthin einem Bauern sein Häuschen vermessen wollte, wurde von diesem mit einem Knüttel fortgejagt, und so sollte es jedem ergehen, dem der Anstand in Vergessenheit zu geraten scheint.

Ja ja, die Zeiten ändern sich, aber sie werden nicht besser. Wenn auch der Bauer heutzutage für seine Produkte mehr erhält wie früher, er ist nicht besser daran, als zu Urgrossvaters Zeiten.

Eines unserer ältesten Mitglieder empfiehlt uns nachfolgenden Artikel zur Aufnahme. Unsere Zeitschrift soll in erster Linie eine fachwissenschaftliche sein, neben der Anregung für ihre Fortbildung aber auch die materiellen Interessen unserer Mitglieder wahrnehmen. Dazu dürfen wir auch die Schonung und Erhaltung ihrer Sehkraft zählen. Die schlichten Ausführungen mögen zu diesem Zwecke beitragen und obwohl etwas abseits liegend, manchem Leser Anregung bieten.

Natürliche Erholung und Kräftigung unserer Augen.

Von Dr. Otto Gotthilf.

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 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 morgentlichen 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 Bewegungen 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, z. B. 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 selbst kurze Unterbrechung desselben setzt die Leistungsfähigkeit der Augen schnell und bedeutend herab. Man blicke mal in einem Buche fest und unverwandt auf einen Buchstaben, ohne Lidschlag, ohne zu blinzeln: alsbald wird die ganze Seite trübe und verschwommen erscheinen. Nun blinzle 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, welche viel und angestrengt mit den Augen arbeiten müssen, wie Gelehrte, Bureaubeamte, Schrift-

steller, Näherinnen. Sie müssen diesem für sie höchst wichtigen Organ eine besondere Diät zuteil werden lassen. Zunächst ist alles zu meiden, was Blutanhäufung im Kopfe hervorrufen 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 Gefäss mit kaltem Wasser, möglichst bis über die Schläfen, 10—20 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. Sonntagsbl. d. Thurg. Ztg.

Literatur.

Triangulierung einer Stadt. Einführung in die Ausgleichung und Berechnung einer kleinen selbständigen Triangulation. Von Ingenieur Dr. H. Löschner, Professor an der technischen Hochschule in Brünn. Berlin, Verlagsbuchhandlung Paul Parey. Preis M 1.60.

Der Verfasser führt uns in einer knapp gehaltenen Abhandlung die Durchführung einer Ortstriangulation aus seiner eigenen Praxis vor, die nicht an die Landestriangulation angeschlossen werden konnte. Es mußte deshalb eine eigene Basis gemessen werden, was mit genau abgeglichenen Meßlatten geschehen ist. An diese Basis, von nur 169 m Länge, wurde ein Dreiecknetz angeschlossen, welches offenbar infolge ungünstiger örtlicher Verhältnisse, namentlich im zweiten der Basisdreiecke, eine Form aufweist, die wir nur im äußersten Notfalle akzeptieren möchten. Von Interesse ist aber in vorliegendem Falle in erster Linie der Hauptzweck der Abhandlung, eine stückweise Ausgleichung des Netzes mit Herstellung des Zusammenhanges durch Anschlußfiguren zu liefern. Beim Anschluß der benachbarten an frühere Figuren wird durch Übernahme von Seiten und Winkeln aller-