

Beiträge

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1914)**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

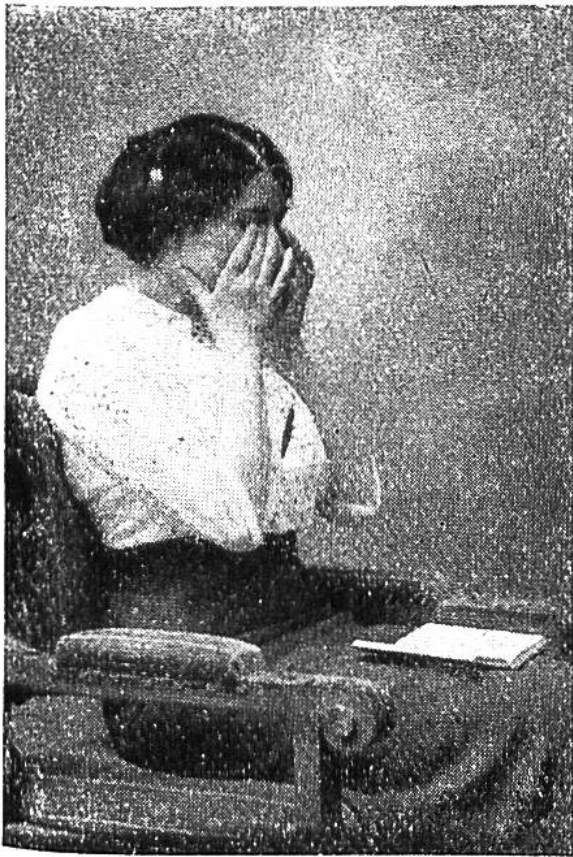
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Es ist ein Schwächezeichen, wenn die Augen gerieben werden müssen.

Schonet die Augen, eure kostbarsten Juwelen.

Die Jugend erfreut sich meist vorzüglicher Augen mit ungeübter Sehkraft; sie weiss noch nichts von all den vielen Augenleiden und überanstrengt deshalb oft unbarmherzig ihre willigen und treuen Diener. Jede Überanstrengung bedeutet aber eine Schwächung, und leider ist gewöhnlich der Schaden schon ziemlich weit vorgeschritten, wenn er empfunden wird. Da Krankheiten leichter zu verhüten als zu heilen sind, möchten wir jeden einzelnen unserer Leser in seinem Interesse bitten, die nachfolgenden Ratschläge zu beherzigen.

1. Sobald die Augen beim Lesen brennen und öfters gerieben werden müssen, frage man ohne zu zögern den Arzt um Rat.

2. Man achte darauf, dass beim Lesen das Licht nicht ins Gesicht fällt oder die Sonne auf das Buch scheint, weil die Augen dadurch schneller, als durch irgend etwas anderes, geschwächt werden. Das Licht soll schräg über die Schulter auf das Buch fallen. Aber auch der Schein eines grellen Feuers oder einer elektrischen Bogenlampe kann bei längerer Einwirkung schädlich sein. In der Dämmerung darf nicht gelesen werden, ebenso muss man zu vermeiden



Lesenicht mit gegen das Licht gewendetem Gesicht.



Ein Zeichen, dass Gläser notwendig sind.



Richtige Haltung beim Lesen.

suchen, Bücher zu lesen, deren Schrift zu klein oder undeutlich gedruckt ist.

3. Beim Schlafengehen, selbst bei einem kurzen Mittagsschläfchen, soll man sich so placieren, dass man beim Erwachen nicht gleich in's helle Licht sehen muss. Das Blenden der Augen durch raschen Wechsel von dunkel zu hell ist sehr schädlich.

4. Wenn beim Lesen das Buch armlang von den Augen entfernt gehalten werden muss, sind Augengläser nötig. Ohne zu säumen, lasse man dann die Augen untersuchen.

5. Der Kopf muss beim Lesen stets aufrecht und das Buch 30 cm von den Augen entfernt gehalten werden.



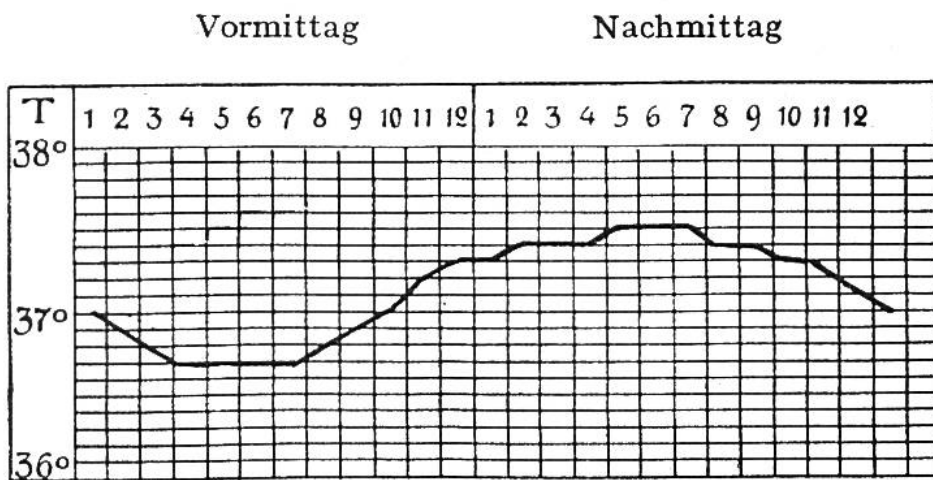
Schlafe nicht im Licht. Das Blenden der Augen beim Erwachen ist schädlich.

Während des Lesens soll man die Augen hin und wieder ruhen lassen, indem man sie für einige Momente vom Buche abwendet.

6. Morgens und abends sollen die Augen mit klarem Wasser ausgewaschen werden.

Fieber.

Selbst bei einem gesunden Menschen verändert sich die Temperatur (Wärme) des Körpers im Laufe des Tages. Morgens zwischen 4 und 7 Uhr ist sie mit ungefähr $36,7^{\circ}$ am



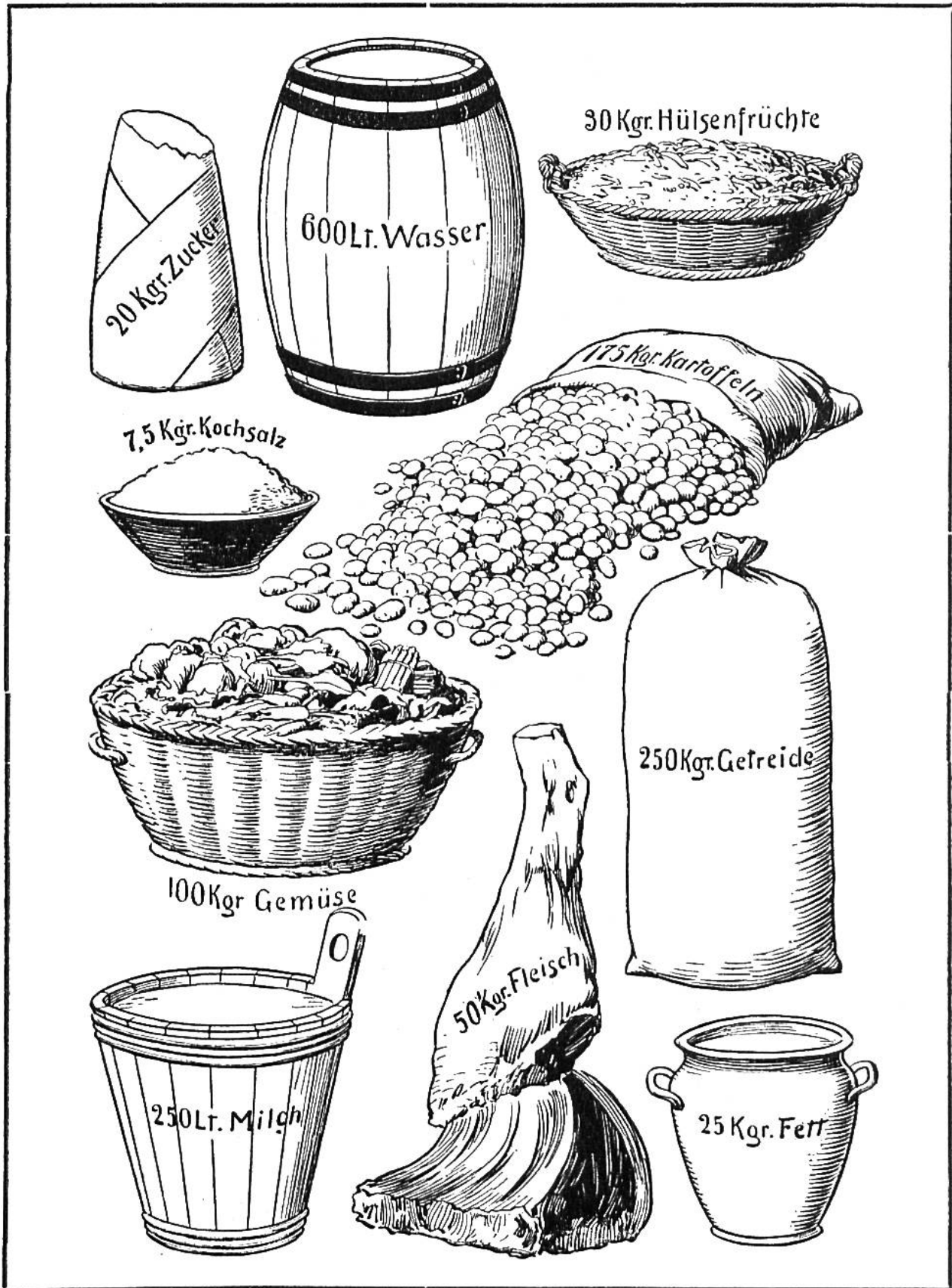
Normale Temperatur des Körpers im Laufe des Tages
(im Munde gemessen; in der Achselhöhle zirka $0,5$ Grad weniger).

niedrigsten. Von da an erhöht sie sich jeden Tag ziemlich gleichmässig bis auf zirka $37,5^{\circ}$, am Nachmittag zwischen 5 und 6 Uhr (siehe obenstehende normale Fieberkurve).

Bei Erkrankung tritt gewöhnlich eine Temperatur-Steigerung ein. Das Messen der Körperwärme ist deshalb von grösster Bedeutung, weil es eines der sichersten Mittel ist, um die Art und den Stand einer Krankheit zu erkennen. Man versäume daher bei Unwohlsein nie, mittelst eines Fieberthermometers, der in jeder Apotheke erhältlich ist, die Temperatur zu messen, und zwar am besten jeden Tag morgens 7 Uhr beim tiefsten Stand und abends 5 Uhr beim höchsten Stand der Körperwärme.

Ist auch nur ein geringer Grad von Fieber vorhanden, so notiere man die Temperatur regelmässig und konsultiere einen Arzt; richtige Angaben über die Temperatur werden demselben die Beurteilung der Erkrankung bedeutend erleichtern.

Was ein Mann jährlich an Nahrungsmitteln bedarf.



Der gleiche Nährwert lässt sich auch durch teilweise andere Nahrungsmittel erreichen, so z. B. kann der Zucker in Form von Früchten oder Honig, das Wasser in Form anderer Flüssigkeiten eingenommen werden.