

Das männliche Klimakterium [Schluss]

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969050>

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.



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61,70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Österreich: Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementspreis: 20 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Inserionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	--

AUS DEM INHALT:

1. Salbei. - 2. Das männliche Klimakterium (Schluss). - 3. Augenheilkunde. - 4. Fasten. - 5. Unsere Heilkräuter: Salvia officinalis (Salbei). 6. Fragen und Antworten: Folgerichtige Behebung von Haarausfall. 7. Aus dem Leserkreis: a) Richtige Pflege der Venen; b) Erfreuliche Wirkung bei Basedow; c) Vorzügliche Hilfe bei seelischen Störungen. 8. Warenkunde: Meerrettich.

Das männliche Klimakterium

(Fortsetzung und Schluss)

Das Gemütsleben

In der Zeit des Klimakteriums wird auch das Gemütsleben vielfach verändert. Menschen, besonders gewissenhafte Menschen, die im Geschäft, im Betrieb, in ihrer Tätigkeit viel Ärger haben und diesen nicht ohne weiteres abschütteln können, werden dadurch ihrer Leber schaden, was sich alsdann im Gemütsleben unliebsam auszuwirken beginnt. Bleischwer werden die Tage und noch schwerer die Nächte. Statt mit freudiger Vitalität und mit Lust zur Arbeit zu erwachen, fühlt man sich einem schweren Druck ausgesetzt, als ob schwarze Wolken über uns liegen würden, die uns zu ersticken drohen. Dies ist ein schwerwiegendes Anzeichen, dass wir alles daran setzen sollen, um uns aus dieser dicken, schwülen Atmosphäre herauszuarbeiten. Rafft man sich nämlich in solcher Lage nicht ganz entschieden auf, dann vergräbt man sich in ein immerwährendes Sorgen und sorgt selbst dann noch, wenn man finanziell gut gestellt ist. Die materiellen Lasten erscheinen grösser als sie sind, und man fürchtet, der Bestand reiche nicht aus. Man ärgert sich über sich selbst und statt bei den andern Stütze und Halt in seiner innern Not zu finden, reisst man sie in den eignen Unwillen hinein und wundert sich dann höchlichst darüber, dass nun die lieben Mitmenschen nicht stabil bleiben konnten und ebenso ärgerlich zu reagieren beginnen. Auch der Schlaf lässt zu wünschen übrig und die Träume spielen sich in der Vergangenheit ab. Es ist eigenartig, dass gerade in diesen Zeiten die Erinnerung eine überaus lebhaftige Rolle spielt. Es ist, als ob die Zeit zurückgedreht würde. Man handelt im Traum mit Menschen, die man seit 20 oder 30 Jahren vielleicht nicht mehr gesehen hat. Die Zeit der Jugend taucht im Schlaf, wie im Wachtraum wieder auf, wenn man das lebhaftige Spiel der Erinnerung so nennen kann. Das Gedächtnis ist scharf und klar sind die Eindrücke der Vergangenheit, während alles Neue mit Mühe in die Gehirnzellen eingegraben werden muss. Man hat es schwer beim Lernen neuer Faktoren, während das Alte umdesto aktiver und wacher in Erscheinung tritt und stets zur Verfügung steht.

Wie helfen wir uns nun diese Schwierigkeiten des Klimakteriums zu überwinden? In erster Linie müssen wir es meiden, nur geistige Arbeit zu leisten. Wir dürfen nicht von morgens bis abends im Büro sitzen, um dann noch ins Stammlokal zu gehen und dort erneut zu sitzen und zu politisieren. Wir müssen körperliche Arbeit einschalten, um den normalen Rhythmus des Lebens wieder zurückzugewinnen. Der Chef ist nun nicht mehr den ganzen Tag auf dem Büro. Vielleicht erledigt er am Morgen seine Geschäfte, dann geht er in den Betrieb wo er mitarbeitet oder

S A L B E I

*In meinem Garten blüht Salbei
Bei Rosmarin und Thymian,
Und gehst du achtlos wohl an ihm vorbei,
Schaut fragend er dich an.*

*Die weichen Silberblättchen streckt er in die Luft,
Als wollte fordernd er dir sagen:
«Beachte doch den würzig feinen Duft,
Den ich für dich darf hegend tragen.*

*Beachte meine heilsam guten Säfte,
Beachte ihren vollen Wert,
Sie bergen im Geheimen neue Kräfte
Für den, der schöpferisches Wirken ehrt.*

*Ich helfe gern mit meinen Talen,
Hingegen ist mein Bruder, draussen an dem Wiesenbord,
Ein wenig anders wohl als ich geraten,
Blau blüht er hier, dann wieder dort.*

*Nicht ist sein Kleid dem meinen gleich,
Nicht kennt er meine Pflicht,
Und doch, ein jedes von uns fühlt sich reich
Und zürnt dem andern nicht.*

*Ich, weil ich gerne freudig diene,
Er, weil er hübsch ist in dem Wiesenflor;
Doch ihn, wie mich liebt unsre fleiss'ge Biene,
Zum Honig steht ihr offen unser Blütenlor.*

*Ich blühe rötlich, violett,
Er wohl in tiefstem Blau,
Ihn finden alle furchtbar nett
Und mich dagegen grau.*

*Doch, wie gesagt, ich neide nicht,
Ich steh' zur Hilfe da,
Zu geben ist die schönste Pflicht
Und nicht zu nehmen ja.»*

auf die Reise, aber wenn irgend möglich zu Fuss. Man kann den Wagen ruhig ausserhalb des Ortes stehen lassen, um sich bei seiner Tätigkeit etwas Bewegung zu verschaffen. Vielleicht hat er auch bei schönem Wetter Zeit, einen halben Tag im Garten zu arbeiten oder eventuell sogar frühmorgens. Statt den Wagen zu gebrauchen, statt ins Tram zu steigen, sollen sich die Füsse wacker bewegen. Körperliche Betätigung im normalen Rhythmus mit der geistigen Arbeit ist unbedingt notwendig. Wenn ihm in der Stadt keine Möglichkeit geboten ist, sich körperlich zu betätigen, dann soll er seine Karte als Passivmitglied des Turnvereins umschreiben lassen und sich wieder aktiv in der Männerriege beteiligen. Im Sommer kann er sich am Feierabend noch durch Leichtathletik die nötige Bewegung verschaffen. Er darf dabei nur nicht forcieren. Wenn auch die Muskeln noch gut sind, muss man doch durch langsam vorsichtiges Trainieren versuchen wieder in den Rhythmus der Bewegung hineinzukommen, sonst verdirbt man mehr als man seinem Körper nützt. Vorteilhaft ist es auch, wenn man schwimmen geht und sich massieren lässt, damit die Muskeln dadurch wieder weich werden. Man wird dabei auch im Gewicht abnehmen und beobachten, wie auf diese Art und Weise die Atmung besser wird. Während man sich in der Natur die notwendige Bewegung verschafft, sollte man zugleich noch bemüht sein, die richtige Atmungsgymnastik einzuflechten. Dies alles ist nicht vergebens, denn plötzlich beginnt der gesamte Organismus wieder besser zu arbeiten, wodurch man sich bedeutend wohler und leichter fühlt, was sich auch auf das Gemüt günstig auswirken wird.

Die Ernährung

Wenn man schon erfahren hat, welche wichtige Rolle die Ernährung für unser Wohlbefinden spielt, dann wird man ohne weiteres begreifen, dass in der kritischen Zeit des Klimakteriums sich auch die Ernährung nach den geänderten Verhältnissen richten muss. Vielleicht haben wir bis anhin zu eiweissreich gelebt, haben viel Fleisch, Eier, Käse, Erbsen, Linsen, Bohnen gegessen oder waren gar Liebhaber von Fisch, Kaviar und allen möglichen Leckerbissen! Nun heisst es, diese Nahrungsmittel wesentlich reduzieren und zwar zu Gunsten von Frischgemüsen. Nun müssen wir lernen mehr Gemüse essen, wenn wir es bis jetzt versäumt haben, auch Rohgemüse ist vorteilhaft, und wenn wir die Früchte gut verdauen, dann sind auch sie gut. Wir stellen also unsere Ernährung auf Nährsalz-, Vitamin- und Kohlehydratnahrung um und meiden die reichliche Eiweissnahrung möglichst. Diese Umstellung wirkt sich für uns rasch zum Guten aus. Wer zu hohem Blutdruck neigt, wird dadurch das Ansteigen des Blutdruckes verhindern können, besonders, wenn er noch in eine spezielle Naturreisdät übergeht und sehr viel Gerichte aus Naturreis isst. Unterstützend wirken bei Neigung zu hohem Blutdruck oder Arterienverkalkung auch Mistel-, Crataegus-, Arnica-, Knoblauch- und Bärlauchpräparate. Alle diese natürlichen Heilfaktoren sollten berücksichtigt werden, während die modernen chemischen Erzeugnisse skeptisch betrachtet werden müssen. Sie können wohl eine symptomatische Wirkung erzielen, aber die Nebenwirkungen, die hervorgerufen werden, sind in der Regel viel schlimmer, als das, was man bekämpfen will. Man muss daher sehr vorsichtig sein.

Rohe Weizenkeime wirken hervorragend auf die Keimdrüsentätigkeit. Man kann sie auf das Müesli oder den Porridge streuen, sehr schmackhaft sind sie auch auf einem Nussa- oder Butterbrot. Aber auch Gerichte aus ganzem Weizen sind ebenso vorteilhaft. Zur Stärkung und Unterstützung der endokrinen Drüsen ist das ganze Korn mit seinem völligen komplexen Gehalt an bekannten und unbekanntem Faktoren erfahrungsgemäss als vorzüglich zu bezeichnen. Naturnahrung ist geeignet, dem Körper alles zu geben, was er braucht. Noch ein anderer Vorteil erwächst aus der Naturnahrung. Da sie mehr Werte für den Körperhaushalt zur Verfügung stellt, kann auch das Nahrungsquantum ohne Bedenken verringert werden, ohne dass da-

raus ein Mangel entstehen oder sich ein unangenehmes Hungergefühl geltend machen würde. Im Gegenteil, Naturnahrung sättigt vorzüglich.

Wer schlecht schläft, sollte vor dem Zubettgehen nie schwere Speisen geniessen. Eine leichte Gemüsenahrung mit vorwiegend Rohsalaten ist vorzüglich. Wer seinen Gaumen auf natürliche Nahrung umgestellt hat, dem ist ein Nachtessen mit geschwellten Kartoffeln, etwas Butter oder Quark nebst einer erfrischenden Salatplatte ein willkommener Genuss. Salate sollten nie mit Essig zubereitet werden, entweder mit Citrone, mit Molkenkonzentrat, mit Sauermilch, sauerm Rahm oder Joghurt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten schmackhafte Salate zuzubereiten. Auch die verschiedenen Küchenkräuter würzen angenehm und vorzüglich ist Meerrettich am Karottensalat, da er dadurch viel schmackhafter wird. Noch zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang der Hefeextrakt. Er ist regenerierend und kräftigend und stärkt die Keimdrüsentätigkeit. Der ganze Vitamin B-Komplex, den der Hefeextrakt enthält, kommt in dieser Zeit dem Menschen stark zugute. Es gibt verschiedene Pflanzenwürzen, die Hefeextrakt enthalten, so Vitam-R und andere mehr, die sehr zu empfehlen sind. Sie dürfen aber nur in kleinen Mengen genommen werden, weil sie sehr aktive, konzentrierte Kräfte enthalten. Daher sollen sie nur hauchdünn aufs Butterbrot gestrichen werden.

Zur Erleichterung der Ernährungsfrage gehört es auch, Gemüse und Früchte in getrennten Mahlzeiten zu geniessen. Ein Durcheinander schafft leicht Gärungen. Darmgase und Gärungen aber wirken sich sehr ungünstig aus. Die Ernährung soll also möglichst natürlich sein, eiweissarm, salzarm, dagegen nährsalz- und vitaminreich, auch reich an Fruchtzucker. Die Rohnahrung soll reichlich sein, besonders in Salatform. Morgens und abends wählt man leichte Nahrung, mittags dagegen kräftigere.

Körperpflege

Es ist nötig, auch die Körperpflege zu beachten. Die Zirkulation muss stets angeregt werden, da Stauungen häufiger auftreten als früher. Wer von Jugend an kalte Wasseranwendungen gewohnt ist, kann mässig damit fortfahren, sollte jedoch langsam zu warmen Anwendungen übergehen. Täglich oder jeden zweiten Tag sollte man eine kräftige Dusche nehmen nach dem Aufstehen. Erst warm, dann etwas kühler, je nach dem Naturell. Wer zu Erkältungen neigt und leicht Neuralgien bekommt, muss heisse duschen. Auch bei Leber- und Gallenstörungen, sowie bei mangelnder Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse sind warme bis heisse Duschen eine Wohltat. Wer nach dem Duschen kräftig trockenbürstet, ca. 5 Minuten lang und nachher gut einölt, kann sich nicht erkälten, sondern wird tagsüber angenehm durchwärmt bleiben, selbst bei kaltem Wetter. Dies ist ein Beweis, dass die Zirkulation richtig angeregt worden ist. Das heisse Duschen der Bauchorgane fördert auch die Darmtätigkeit wesentlich. Verstopfung ist zwar mehr eine Plage, unter der die Frauen leiden, wenn sie sich aber einstellt, soll sie gründlich bekämpft werden. Schleimbildende Samen, wie Leinsamen und Flohsamen (Psyllium) sind natürliche Mittel, die günstig wirken. Auch Durchfall darf man nicht anstehen lassen. Man bekämpft ihn ebenfalls mit natürlichen Mitteln, so mit Einnahme von Lehm, mit Tormentillatropfen, wie auch mit rohen Haferflocken. Anormale Erscheinungen in der Darmfunktion sollen also immer sogleich behoben werden. Wenn sich Blut im Stuhl zeigt, heisst es vorsichtig sein. Hämorrhoiden müssen bekämpft werden, auch muss man dafür besorgt sein, dass nichts Schlimmeres daraus entsteht. Das Einnehmen von Hamamelis, von Hypericum-Komplex, Kastanienextrakt, also Aesculus hipp. ist vorzüglich und geeignet, einen raschen Ausgleich und Beseitigung der Unannehmlichkeiten zu schaffen.

Auch die übrige Körperpflege, vor allem auch die Zahnpflege ist nicht zu vernachlässigen. Gerade in dieser Zeit beginnen sich Granulome zu melden, die durch Infiltration in das Blut grosse Schädigungen anrichten können.

Licht, Luft und Sonne sollen gesundheitlich ausgenützt werden. Dabei ist zu beachten, dass man sich nie zu sehr auskühlt, sondern durch richtige Atemgymnastik und tüchtige Bewegung immer schön warm bleibt. Hat man sich zu sehr erhitzt, dann ist eine Dusche oder zum mindesten eine Abwaschung mit nachherigem Trockenbürsten und Einölen am Platze. Der Sonne darf man sich nicht mehr stundenlang aussetzen, es sei denn mit Kopfbedeckung und leichter Tätigkeit. Das ausschliessliche Liegen an der Sonne aber ist nicht zuträglich. Auch im Winter sollte man seinen Kopf nicht zu lange den direkten Sonnenstrahlen preisgeben, vor allem nicht, wenn die Haare dünn gesät sind oder dadurch gar ein kahler Schädel beschienen werden muss. Auch die Wirksamkeit der Sonne muss vernünftig dosiert werden, dann ist sie gut. Im Sommer kann man in den Ferien wenn möglich in kurzen Hosen wandern oder aber im Garten arbeiten. Lässt man die Füsse von der Sonne beschienen, dann kann man dadurch das Blut vom Kopf herunterziehen. Das Barfusslaufen beim Wandern, über Wiesen, Juraweiden und Voralpen oder im Strandsand wirkt hervorragend auf den ganzen Organismus ein, vor allem auf die endokrinen Drüsen. Der unisolierte Boden vermag uns mit Naturenergie zu laden. Wer seine Ferien in der Höhe verbringt, muss sich unbedingt langsam akklimatisieren. Er darf anfangs nur leichtere Touren vornehmen, sonst können unangenehme Störungen auftreten, die nicht selten Unfälle zur Folge haben können. Forciert man wie ein Geübter, dann können Schwindelgefühle auftreten, die den erwähnten Unfällen Vorschub leisten.

Ein Aufenthalt am Meer kann als günstiger Wechsel nachhaltige Vorzüge bieten. Die jodhaltige Meerluft wirkt auf die endokrinen Drüsen, vor allem auf die Keimdrüsen, ausgezeichnet. Wer die Möglichkeit besitzt, hie und da eine Meerbadekur durchzuführen, wird gut daran tun, dies zu benützen. Will man die Vorzüge davon voll auswerten, dann muss man darauf achten, dass man in Ernährungsfragen nicht zu viele Konzessionen machen darf. Besonders in den südlichen Ländern sind die Speisen meist ausgegaut, dafür aber überaus scharf gewürzt. Dies sollte alles gemieden werden. Auch die südlichen Weine dürfen nicht zu reichlichem Genuss verlocken. Die Zeit der Erholung soll eine Zeit der Entspannung sein und zwar für den ganzen Körper. Viele lassen sich in den Ferien verleiten, kulinarischen Genüssen reichlich zuzusprechen. Dies ist keineswegs günstig. Die Ernährung sollte nicht abweichen von dem, was man für sich als zweckdienlich und störungslos herausgefunden hat und auch das Quantum sollte stets auf mässiger Basis gehalten werden. Es soll, wenn man sich gesundheitlich nicht schädigen will, nicht dem Grundsatz gefrönt werden, was bezahlt wird, muss auch gegessen werden.

Weitere gesundheitliche Dienste

Die Abende soll man zur Entspannung mit einem leichten Spaziergang abschliessen. Die Kühle des Abends ist sehr stärkend. Wer aber bis spät in die Nacht hinein sich jassend oder tanzend in Lokalen aufhält, leistet sich damit keine gesundheitlichen Dienste. Die Freude in und an der Natur sollte höher geschätzt werden als die üblichen Vergnügungen, die uns nur Kraft rauben und gesundheitlich nicht zu fördern vermögen. Die Schönheit und Stille der Natur aber kann uns reichlich entspannen und entschädigen, wenn uns das Leben viel Bürden mit grossen Uebermüdfaktoren aufgeladen hat. Es mag manchem zwar schwer fallen, aus dem abwechslungsreichen, zerstreuten Leben der Stadt in der Stille der Natur den Ausgleich zu suchen, aber es ist besser, als in Lokalen herumzusitzen und womöglich noch mit leichtsinnigen Mädchen in Berührung zu kommen, die ungewollte Erregungen und ungünstige Einflüsse hervorrufen können, denn solches bildet in der Zeit des Klimakteriums eine doppelte Gefahr, der man geflissentlich aus dem Wege gehen sollte. Hat man Frau und Kinder bei sich, dann besteht ja ohnedies keine Notwendigkeit, sich in seiner Einsamkeit an andere zu

verlieren, die uns nur zu schädigen vermögen. Ist man aber allein, dann kann man ja auch einmal ein schönes Konzert aufsuchen, das im Freien abgehalten wird, und dann ruhig und entspannt mit etwas Atemgymnastik nach Hause pilgern, um dort den wertvollen Vormitternachtschlaf geniessen zu können. Auch auf diese Weise wird so der Rhythmus in möglichst normale Bahnen gelenkt. Der schöne Morgen wird uns dann nicht mehr im Bett antreffen, sondern möglichst auf einem Spaziergang, den wir uns vor dem Frühstück leisten. Die Atemgymnastik, die wir dabei ausführen können, wird sich nachhaltig auswirken für den ganzen Tag, denn es wäre schade um die Heilwirkung der jodhaltigen Luft, wenn wir sie nicht in richtiger Weise ausnützen würden. Der bereits erschienene Artikel: «Atem ist Leben», zeigt die richtig heilsame Atemtechnik, indem man beim Ausatmen den Bauch einzieht, beim Einatmen aber den Bauch herauspresst. Man kann dieses Bauchatmen mit der Brustatmungsgymnastik im Wechsel ausführen. Die Morgenluft wirkt auf unsere Drüsentätigkeit wunderbar und das Frühstück schmeckt weit besser, als wenn wir es unmittelbar nach dem Aufstehen einnehmen. Die Ermüdungsstoffe werden tüchtig ausgeschieden, die Kohlensäure wird herausgeschafft und der Tag kann daher viel frischer verbracht werden. Nicht vergebens lädt man sich mit neuem Sauerstoff, so dass die Verbrennung besser wird, und man sich allgemein leichter fühlt. Es ist daher auch angebracht, sich nie in überhitzten, schlecht gelüfteten Räumen aufzuhalten. Auch im Winter sollte man sich lieber wärmer anziehen, damit man etwas kühlere Räume erträgt, denn dies ist gesundheitlich weit bekömmlicher. Nie sollte man das Atmen vernachlässigen, auch nicht bei intensiver Arbeitskonzentration, denn dieses regelt die innern Zustände des Körpers, und wir fühlen uns bei rechtem Atmen viel leistungsfähiger. Wenn dies schon für die jungen Jahre zutrifft, wieviel mehr dann für die Zeit, in der der Körper mit seinen natürlichen Gaben nachzulassen beginnt.

Wer also all die erwähnten Faktoren berücksichtigt, wird bestimmt besser und leichter über die Zeit des Klimakteriums hinwegkommen. Ist dieser kritische Zeitpunkt gut überstanden, dann mag die ruhigere Zeit des gesetzten Alters gerne an uns herantreten. Ein jeder, der begreift, dass zur Jugend die Kraft gehört, die wie eine Turbine das Schiff vorwärtreibt, während das Alter mit Weisheit und Erfahrung die Hand am Steuer halten muss, hat sich zu seinem Leben richtig eingestellt. Wen es bedrängt, dass auch sein Lebensschiff die Klippen des Klimakteriums und die Stromschnellen dieser Zeit durchsteuern muss, der soll sich damit ermutigend trösten, dass daraufhin die ruhigen Wasser der reifen Tage folgen werden.

Augenheilkunde

Nicht eine komplizierte Abhandlung über das Wunder, das unser Auge darstellt, soll hier folgen, nein, nur ein kleiner schlichter Hinweis, der vorbeugend unser Auge zu schonen vermag, soll wie ein erleuchtendes Streiflicht die natürliche Grundlage kenntlich machen und zu ihr zurückführen.

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass unser Auge durch grosse Inanspruchnahme bei geistiger Arbeit sehr angestrengt wird. Je natürlicher und unbeschwerter wir in der Hinsicht unser Leben verbringen können, umdesto vorteilhafter wird dies auch für unsere Augen sein. Auch die mangelhafte Ernährung, die die heutige Kulturnahrung mit sich bringt, trägt viel zu unsern Augenleiden bei. Aber all' dies kann und mag man nicht so ohne weiteres ändern oder aber wir haben diese Faktoren schon geändert und möchten noch mehr erreichen. Welche Möglichkeit steht uns nun hiezu noch offen? Eine sehr einfache, denn früher, als man das künstliche Licht noch nicht zur beliebigen Verlängerung seines Tagewerkes auswertete, sondern noch frühzeitig zur Ruhe ging, gab es noch nicht so viel kranke, schwache, müde Augen, wie heute. Versuchen wir also