Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 1

Artikel: Unsere Augen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551260

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: 14.07.2025

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

ren Werte der Naturheilkunde und des Naturheilverfahrens richtig zur Geltung kommen. Dies möchte wohl auch bei uns der beste Kampf gegen das Kurpfuschertum sein, denn es würde zur allgemeinen Förderung einer gesunden, ernsthaften, wissenschaftlichen Grundlage dienen.

Unsere Augen

Es ist schwer zu sagen, welches das grösste Wunderwerk unseres Körpers ist! Auf jeden Fall ist das Auge in seiner ganzen Konstitution und Funktion ein Meisterwerk, das wir in aller Ehrfurcht und Dankbarkeit dem grossen Schöpfer gegenüber betrachten sollten.

Einsicht und Dankbarkeit werden uns zu grösster Sorgfalt führen, denn es ist notwendig, dass unsere Augen geschont und gepflegt werden, damit sie uns so lange als möglich voll zu dienen vermögen. Wieviele Schönheiten der Schöpfung, an denen wir uns erfreuen können, haben sie doch stetig in sich aufzunehmen! Auch für unsere Arbeit und unsere Sicherheit in all unserem Tun auf unserer Erde sind die Augen und zwar gute Augen, sehr notwendig.

Ursprüngliche und unnatürliche Beanspruchung

Die ursprüngliche Beanspruchung der Augen entsprach im Anfang der Menschheitsgeschichte den damals herrschenden Verhältnissen. Am Morgen trat das grosse Licht der Erde, die Sonne, langsam und gemächlich, immer heller und heller werdend, am Horizont in Erscheinung, und der Mensch, der bestimmt mit der Natur erwachte, öffnete seine Augen und begann seinen Tag. Seine Augen gewöhnten sich gut an das allmählich stärker werdende Licht, das am Abend ebenfalls langsam wieder abnahm. Dies war ihm bestimmt jeweils ein Zeichen, dass der Tag seinem Ende entgegengehe und eine getreuliche Weisung, seine Augen mit dem Weggang des Lichtes ebenfalls zu schliessen, um sie ruhen zu lassen. Auf diese schonende Weise verrichteten die Augen ihren Dienst treu und gut bis an das Ende des Lebens, und es war damals noch ein langes Leben, das den Menschen beschieden war.

Auch die Naturvölker, die heute noch die Sprache der Sonne kennen und ihren Lauf beachten, indem sie ihr Leben nach dem Aufgang und Untergang der Sonne richten, ziehen, besonders wenn sie auch sonstwie naturgemäss leben, reichlichen Nutzen aus dieser weisen Einstellung. Wir können unter solch naturverbundenen Völkern noch alte Leute antreffen, die so scharf sehen, dass sie die Sehkraft unserer jungen Jahre, wenn diese als gut bezeichnet werden konnte, weit übertreffen. Warum ist dies so? Selbst dann werden wir dies nämlich beobachten können, wenn wir uns ganz natürlich ernähren, wenn also keine Nährschäden vorhanden sind, denn bei vielen von uns ist dies bekanntlich eine Ursache schlechter Sehschärfe. Die Antwort lautet, dass die Beanspruchung unserer Augen in der heutigen Zeit eine zu grosse und unnatürliche ist. Das künstliche Licht, das heute in den verschiedensten Arten von der gewöhnlichen Glühbirne bis zum ausgeklügelten Neonlicht auf unsere Augen einstürmt, beansprucht diese zu stark. Hinzu kommt noch der allzurasche Wechsel vom Dunkeln in das Helle, das durch das plötzliche Einschalten des elektrischen Lichtes zustande kommt. Gegen dieses plötzliche, mit ganzer Stärke auf uns einwirkende Licht können wir unsere Augen nur einigermassen schützen, indem wir beim Einschalten des Lichtes unsere Augen schliessen und sie nur allmählich langsam wieder öffnen. Noch schlimmer aber ist die Beanspruchung unserer Augen durch das Scheinwerferlicht der vielen Autos, die heute selbst nachts durch alle Lande rasen. Auch die flimmernden Lichtreklamen mit ihren grellen Farben und all die unruhigen Lichter in den Kinos und bei der Television sind nicht dazu angetan, unsere Augen zu schonen, im Gegenteil, wir haben dieserhalb allen Grund bedauerlich zu sagen: «Ihr armen Augen, was habt ihr entgegen eurer ursprünglichen Bestimmung heute doch alles zu ertragen!» Künstlich macht man die Nacht zum Tag und ändert somit die vom Schöpfer sorgsam bestimmte Lebensordnung. Dies kann selbstverständlich nicht ohne vielseitige Folgen bleiben, und die Leidtragenden dabei sind natürlich unsere Augen. Müssen wir denn nicht, wenn wir ehrlich sein wollen, zugeben, dass es schädlich ist, lange in die Nacht hinein zu arbeiten, dass es von grossem Nachteil ist, wenn wir stundenlang mit dem Scheinwerferlicht fahren! Das viele Blenden und Abblenden der entgegenkommenden Wagen beansprucht unsere Augen derart stark, dass sie zu schmerzen beginnen und für diesen Abend oft ihren getreuen Dienst versagen, denn man kann vor dem Einschlafen nicht wie üblich noch etwas lesen, oder gar eine Telephonnummer suchen, ohne dass die Zahlen förmlich unleserlich auf und ab tanzen. Die Schmerzen, die wir nach solchen Beanspruchungen empfinden können, strahlen meist von der Augengegend aus und können sehr leicht auch Kopfweh verursachen. Viele beachten jedoch die Ursache dieser Störungen kaum, ja, setzen sich nach strenger Tagesarbeit zur vermeintlichen Entspannung ins Kino, um mit der flimmernden Leinwand mehr als eine Stunde die armen Augen erneut anzustrengen, die angespannten Nerven noch mehr zu belasten und das erregte Gemüt noch mehr zu beunruhigen.

Wie können wir da Halt gebieten? Das Rad der Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Die trauten Dämmerstunden und das frühe Zubettegehen, was unsern Vorfahren zur Erholung gereichte, sind dahin. Wie also können wir der bis zum Unsinn gesteigerten Ueberbeanspruchung unserer Augen entgehen?

Tageseinteilung

Es liegt an uns, unsern Tag so weit als möglich natürlich zu gestalten und ihn vernünftig einzuteilen. Noch heute hat die Morgenstunde nach dem altbewährten Sprichwort Gold im Munde. Zu keiner Tageszeit ist es schöner als in der unberührten Morgenfrühe. Wie eigenartig anspornend, man kann ruhig sagen erhebend, ist es im Garten, wenn der Tag erwacht und die Vögel ihren jubelnden Dank in die lautlose Stille hinausjauchzen! Wie rasch läuft die Arbeit im Haushalt von der Hand, im Betrieb, in der Werkstatt! Das Autofahren zur frühen Morgenstunde hat seine anstrengende Beanspruchung verloren, denn noch sind nur vereinzelte Wagen auf den Strassen anzutreffen. Die Möglichkeit eines Unfalls ist gering zur frühen Morgenstunde, denn unter den Fahrenden sind noch keine Uebermüdeten oder Betrunkenen anzutreffen. Auch das Auge darf ruhen und sich an der Pracht des Morgens erfreuen, ohne geblendet zu werden. Selbst die Furcht, einen Fussgänger zu übersehen, fällt dahin, denn das helle Morgenlicht lässt uns alle Gefahren mit Leichtigkeit überblicken.

Wenn wir diesen vernünftigen Rat befolgen, schonen wir nicht nur unsere Augen, sondern unsere gesamte Gesundheit. Wir haben zudem den Genuss, die Natur in ihrer ganzen Schönheit und in dem wechselnden Reichtum der Jahreszeiten voll auf uns einwirken lassen zu können. Dies bedingt allerdings auch ein zeitiges Zubettegehen, damit wir am frühen Morgen nicht noch schläfrig sind und erst recht in einen Graben hineinfahren, weil wir glauben, auf der freien Strasse ruhig noch etwas duseln zu können.

Schonung der Augen

Wir können unsere Augen auch noch wesentlich schonen, wenn wir einen weitern, bereits erwähnten Punkt gut beachten, indem wir beim Einschalten des elektrischen Lichtes unsere Augen schliessen und sie nur allmählich langsam wieder öffnen. So können sie sich an das hellere, wenn nicht gar grelle Licht eher gewöhnen, denn das plötzliche Eindringen einer grossen Lichtfülle schadet ihnen. Am besten beobachtet man dies bei nächtlichen Autofahrten. Wildlebende Tiere, die die Strasse überqueren

wollen, können durch das Aufleuchten einer grossen Fülle von Licht dermassen geblendet werden, dass sie ganz aus der Fassung kommen. Sie sind alsdann so gestört, dass sie manchmal direkt in das Licht hineinrennen und dadurch dann eben bedauerlicherweise oft unter die Räder geraten.

In Amerika, wo so viele Autos die endlosen Strassen dahinsausen, findet man besonders durch Wälder und Wüsteneien des öftern kleinere und grössere Pelztiere tot auf der Strasse liegen. Diese Tiere werden fast ausschliesslich in der Dämmerung oder nachts überfahren, weil sie durch das Licht geblendet, augenblicklich die Orientierung verlieren, und dies genügt um ihrem freien Leben ein Ende zu bereiten.

Wenn wir abends fahren müssen und unsere Augen dabei einigermassen schonen wollen, dann können wir dies am besten durch das Meiden der grossen Verkehrsstrassen mit ihren mannigfachen in den verschiedensten Farben flimmernden Lichtreklamen, die immer mehr Eingang finden. Diese ist besonders in Amerika bis zur Sinnlosigkeit gesteigert, denn vor lauter Reklame wird die Aufmerksamkeit vom einzelnen Lichtbild abgelenkt und der erwünschte Zweck fällt dahin. Aber dessen ungeachtet flimmert es überall, nicht nur in der Grosstadt, auch in jedem kleinen Landflecken flunkert und flackert eine Fülle von Lichtreklame wie auf einem Jahrmarkt und der arme Sehnerv wird mit einer Strahlenfülle bombardiert, dass man dies alles als närrisch empfindet und sich verwundert fragt, wo solch eine unruhvolle nächtliche Geschäftigkeit noch enden soll?

Zweckmässige Pflege

Wenn wir unsere Augen schon von Jugend auf vor jeder übermässigen im Grunde genommen unnötigen Beanspruchung bewahren, dann werden sie uns länger und besser dienen, als wenn wir achtlos sind. Auch unsere Ernährung spielt bei der Gesunderhaltung unserer Augen eine nicht unbedeutende Rolle. Sie sollte daher so natürlich als nur möglich sein. Vor allem sollten wir uns mit frischer, vitaminreicher Nahrung versehen, damit unsere Augen immer genügend von all den notwendigen, bekannten und unbekannten Nährstoffen erhalten. So sind Carotten mit ihrem Carottin roh gegessen für die Augen sehr wertvoll. Das Pro-Vitamin A stärkt sie und hilft auch mit, die sogenannte Nachtblindheit zu beheben.

Auch durch natürliche Heilmittel können wir unsere Augen stärken. Warme Milch mit einigen Tropfen Hyperosan, das bekanntlich Arnikatinktur und Johanniskrautextrakt enthält, ist zum Auswaschen der Augen vorzüglich. Dem gleichen Zweck dient auch der Augentrosttee. Für schmerzende Augen sind Auflagen von roh geraffelten Carotten oder gequetschten Kohlblättern sehr günstig. Ermüdete und leicht schmerzende Augen können auch bereits schon beruhigt werden, wenn wir beim Ausruhen unsere Handballen leicht auf die geschlossenen Augenlider legen. Auch diese unscheinbare Hilfe kann stärkend wirken.

Wenn wir unsere Augen schonen und pflegen, so, wie es uns in unsern Verhältnissen möglich ist, dann werden sie uns auch ihren Dienst getreulich verrichten, und wir können das schöne Dichterwort an sie richten: «Trink, o Auge, was die Wimper hält, von dem gold'nen Ueberfluss der Welt!» Eigentlich meinte damit der Dichter allerdings mehr nur die Schöpferwelt, denn was die Menschen hinzu schufen, ist ausser der Baukunst, dem Kunstgewerbe und dem Gartenbau leider eben vielfach, wie soeben beleuchtet, statt eine Freude und Genuss, eine Schädigung für unsere Augen.

Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus
Dr. A. Vogel's Flockenbrot

Kleine Mängel und ihre Folgen

Unbeachtete Störefriede

Meist werden in der Eile des Alltags kleine Mängel nicht beachtet. Klemmen im Magen, Durchfall, Gärungen, Appetitlosigkeit mit oder ohne Kopfweh, all dies nehmen wir in Kauf, ohne uns gross zu fragen, woher die Störung kommen mag. Vielleicht haben wir zu schnell oder zuviel gegessen, vielleicht war gar das Essen selbst nicht völlig einwandfrei! Womöglich waren wir auch übermüdet, weil wir zuviel in unser Tagesprogramm hineinbringen wollten, oder weil wir uns zu wenig Schlaf gönnten. Ich war gewohnt, dass es mir in der Höhe und in der guten Bergluft doppelt wohl war. Plötzlich wurde es mir aber ganz elend. Ich musste erbrechen und kam völlig aus dem Geleise, was ich mir indes nicht erklären konnte, denn meines Erachtens hatte ich mich gesundheitlich völlig richtig verhalten. Ich bin nicht gewohnt, krank zu sein und habe deshalb wenig Geduld dazu. Gewohnt aber bin ich, einer Störung nachzuforschen und auf den Grund zu gehen, denn ich muss dies ja bei Tausenden von Patienten durchführen, warum sollte ich es nicht auch bei mir beachten? Ich sann also über die Ursache nach und fand, dass der Süssmost am ehesten als Störefried bezeichnet werden konnte. Um ganz sicher zu sein, erkundigte ich mich im alkoholfreien Restaurant, wo ich ihn genossen hatte und erhielt auch ganz richtig die Bestätigung, dass er mit Benzoesäure konserviert worden sei. Nun war ich über die Störung nicht mehr erstaunt, denn ich reagiere jeweils auf kleine Spuren solcher Konservierungsmittel sehr rasch und äusserst stark.

Amerikanische Verhältnisse

Auch in Amerika konnte ich in diesem Punkt meine Erfahrungen sammeln. Zwar bestehen dort genaue Vorschriften, und die Behörden befolgen deren Einhaltung mit einer solchen Strenge, dass es für die Fabrikanten nicht interessant ist, sie zu umgehen. Alle Nahrungsmittel und Getränke müssen genau bezeichnet werden unter Angabe von allem, was sie enthalten. So ist denn auch aus diesen Angaben jeweils ersichtlich, was an Konservierungsmitteln verwendet wird, und so fand ich denn auch in diesem Lande den Süssmost mit Benzoesäure konserviert. Trotzdem vor allem in Californien eine Menge Früchte vorhanden sind, werden die meisten Getränke künstlich gefärbt und aromatisiert. Anderseits wiederum lässt man dort viele Früchte an den Bäumen verfaulen, denn bei ungünstiger Preisgestaltung lohnt es sich nicht alles abzuernten. Da es zudem viel billiger ist, ein Getränk künstlich herzustellen, und da solche Getränke ohnedies anstandslos getrunken werden, scheint es den Fabrikanten nicht der Mühe wert zu sein, sich mit naturreinen Fruchtsäften, an denen er zum Ueberfluss noch weniger verdienen kann, abzuplagen. Das ist im allgemeinen die Berechnung des amerikanischen Geschäftsmannes, und die Käufer sind, wie bereits erwähnt, weder aufgeklärt, noch auch empfindlich. Nicht vergebens konnte einmal der bekannte Ernährungsphysiologe Mc. Cann von einem Fabrikanten, dem er diesbezügliche Vorhaltungen gemacht hatte, eine interessante Begründung hören: «Warum frisst das Volk den Dreck!» Mit diesen krassen Worten lehnte der schlagfertige Geschäftsmann die Verantwortung ab, die ihm der gewissenhafte Forscher vor Augen geführt hatte. Noch heute hat man den Eindruck, dass das Volk im allgemeinen ohne Auflehnung das isst, was ihm die Geschäftswelt darbietet. Gedankenlos nimmt sich der Käufer im Market, der beliebten Einkaufsstelle, knallrot gefärbte Himbeersoda und dergleichen mehr vom Regal herunter, unbeachtet dessen, dass die Etiquette über die künstliche Herstellungsart Aufschluss gibt. In gesundheitlichen Fragen überlässt der Amerikaner die Verantwortung einfach den zuständigen Behörden. Auch im Reformhaus ist man nicht so empfindlich, wie dies verlangt werden könnte. Neben guten Reformartikeln führt