Erhalte dein Augenlicht!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 8

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

5. Die dem Blitzschlag ausgesetzten Gegenstände werden jedoch nicht immer an der Spitze, sondern häufig in der Mitte, schief von der Seite her, getroffen. Bei den Bäumen ist dies sogar die Regel.

6. Gefährlich sind indessen nur die sogen. Linienblitze, die von der Gewitterwolke zur Erde überspringen, wogegen die zahlreichen Flächenblitze durchaus harmloser Natur sind und keinen Schaden anrichten können, da sie nur innerhalb der Wolkenschichten stattfindende Entladungen darstellen. Außerordentlich selten sind in unsern Gegenden die Kugelblitze, deren Bewegung eine sehr langsame, mit den Augen leicht zu verfolgende ist, die aber mit einem betäubenden Knalle endigen und die furchtbarsten Verwüstungen anrichten.

7. Im wohlgelüfteten Zimmer, und zwar in der Mitte desselben, ist man am sichersten gegen Blitzschlag, jedenfalls sicherer als in Sälen, Theatern und Kirchen, die von Menschen angefüllt und voll schlechter, dumpfiger Luft sind, sicherer auch als in der Nähe des Viehes (das durch seine Ausdünstung den Blitz ebenfalls anziehen soll) und im Wasser. Selten wird eine Person, während sie zu Bette liegt, vom Blitze getroffen. Auf hohen Bergen ist man dem Blitzschlag in ganz außerordentlicher Weise ausgesetzt. Man verlasse daher bei heranziehendem Gewitter den Gipfel eines Berges schleunigst.

8. Eine Schmerzempfindung dürfte der vom Blitz Getroffene nicht haben; sein Tod muß aller Wahrscheinlichkeit nach völlig schmerzlos eintreten, wie namentlich aus einer hochinteressanten Abhandlung des englischen Physikers Tyndall hervorgeht und durch die Erfahrung bestätigt wird. Infolge von Blitzschlag scheintot gewordene Personen hatten, ins Leben zurückgerufen, niemals auch nur die geringste Erinnerung an irgendwelche Schmerzempfindung. Die Zeit, welche nach den sorgfältigsten wissenschaftlichen Experimenten und Berechnungen nötig ist, um eine solche Schmerzempfindung zu haben, beträgt ein Zehntel von einer Sekunde. Der Blitz tötet aber in einem Tausendstel von einer Sekunde; folglich muß der Mensch längst tot sein, ehe er die Empfindung des Blitzschlages hat. Diese Erwägung kann furchtsamen Personen während eines Gewitters einigermaßen zur Beruhigung dienen.

(Zeitschrift für natur- u. vernunftgemäße Lebensweise.)

Erhalte dein Augenlicht!

Das menschliche Auge ist sehr empfindsamer Natur und bedarf einer ganz besondern Pflege, um nicht vor der Zeit unbrauchbar zu werden. Namentlich heutzutage, wo die Kurzsichtigkeit und allerlei Augenleiden immer mehr überhandnehmen, kann nicht oft genug vor gewissen üblen Gewohnheiten gewarnt werden, die schon manches Auge ruiniert haben. Es sei hiermit von neuem an einige Regeln zum Schutz der Augen erinnert; sie lauten:

1. Strenge deine Augen nie an, bis sie schmerzen; arbeite nie bei ungenügender Beleuchtung oder bei Dämmerlicht.

2. Du sollst nie so sitzen oder stehen, daß dir die Flamme direkt in die Augen fällt; das Licht soll stets von oben auf das Buch oder den Gegenstand fallen, den du betrachtest.

3. Halte die Augen nicht zu nahe auf den betreffenden Gegenstand, damit du dir nicht die Augen verdirbst.

4. Lies niemals in liegender Stellung oder in einem offenen Wagen während des Fahrens oder bei flackerndem Licht; schlimme Augenkrankheiten sind die Folge.

5. Wenn du als Schutz vor grellem Licht, Schneeflimmern usw. eine farbige Schutzbrille trägst, so trage sie nicht länger, als es die Umstände bedingen, denn ihr beständiger Gebrauch schwächt das Auge.

6. Wenn du die Augen sehr anstrengen mußt, so gönne ihnen zuweilen eine kleine Ruhepause; stärke sie mitunter durch kühle Augenbäder.

7. Hüte deine Augen vor Staub und Rauch; laß dein Gesicht von Zeit zu Zeit von der frischen Luft umspülen, namentlich in der Bewegung draußen, das härtet ab gegen Augenempfindsamkeit.

8. Hüte das erhitzte Auge vor feinen Zugstrahlen, die unmittelbar das Auge treffen; ein Augenbindehautkatarrh ist leicht die Folge.

9. Wenn du in einem Zimmer arbeitest, so darf die Hitze darin nicht zu groß sein; „Kopf kalt und Füße warm", dieser schöne Spruch übt seine gute Wirkung auch auf die Pflege der Augen.

10. Trage keine enge Kleidung um den Hals! Diese letzte Regel ist von hoher Bedeutung für die Erhaltung des gesunden Augenlichtes.

Allerlei katarrhalische Leiden in unserer Zeit resultieren ebenfalls aus zu enger und zu warmer Halsbekleidung. (Kneipp-Blätter.)

Waldlerkost.

Von K. Rötzer.

Der Krieg hat auf allen Gebieten die größten Umwälzungen hervorgebracht; nicht zum mindesten auf dem Gebiete der Ernährung. Die Hungerblockade nötigte uns, zu Ersatzmitteln zu greifen und Nahrungsmitteln, die früher für minderwertig galten, einen Großteil an unsern Mahlzeiten einzuräumen. Aber auch der Friede, für die schmachtenden Völker Europas so unselig wie der Krieg, zwingt uns, überall die größte Sparsamkeit walten zu lassen. Vieles könnte da aber, um den Unsegen in Segen zu verwandeln, geschehen, wenn die Menschen der heutigen Generationen endlich zurückkehrten zur Einfachheit und Genügsamkeit ihrer Väter in Wohnung, Kleidung und Nahrung. Gerade die letztere ist es, bei der es nur bei gutem Willen und Opfersinn möglich sein wird, erträglichere Zustände herbeizuführen.

Die Hauptstützen unserer Ernährung müssen in Zukunft sein: Kartoffeln, Milch und Getreide. Man erschrecke nicht, wenn Kartoffeln an erster Stelle stehen. Selbst der berühmte dänische Nahrungsmittelforscher Dr. med. Hindhede räumt ihnen einen Hauptplatz ein. Die Wissenschaft will der Frage näher treten, ob es möglich ist, daß ein Mensch ohne nachteilige Folgen fast ausschließlich von Kartoffeln lebt, und Hindhede hat dafür schon starke Beweise erbracht. Die Frage scheint, wenn auch nicht wissenschaftlich, so doch praktisch gelöst dadurch, daß sich die Böhmerwaldbewohner schon von jeher fast ausschließlich von Kartoffeln ernährten. Ihre Leistungsfähigkeit bei schwerer Arbeit, ihr gutes Aussehen und ihr hohes Alter beweisen glänzend die Wohlbekömmlichkeit der Waldlerkost.

Es gibt im Böhmerwald Dörfer und Einöden, die von der Lebensmittelnot des Krieges nicht das geringste verspürten. Ihr Speisezettel erlitt trotz der gesetzlichen Einschränkungen keine Aenderung; denn er ist von jeher so einfach gewesen wie in grauer Vorzeit — und gerade von dort kamen die kräftigsten Soldaten und die gesundesten Mütter. In diesen von allem Verkehr abgeschnittenen Ortschaften mußten die Bewohner mit dem auskommen, was der eigene Grund und Boden hervorbrachte, und diesen Verhältnissen ist die Kost angepaßt. Schmalz und Eier wurden vor dem Kriege von einigen