**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 30 (1920)

Heft: 8

Rubrik: Erhalte dein Augenlicht!

### 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:** 14.12.2025

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

- 5. Die dem Blitsschlag 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 Flächensblitze 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 Augelblitze, deren Bewegung eine sehr langsame, mit den Augen leicht zu versfolgende ist, die aber mit einem betäubenden Analle endigen und die furchtbarsten Verwüstuns gen anrichten.
- 7. Im wohlgelüsteten Zimmer, und zwar in der Mitte desselben, ist man am sichersten gegen Blitzschlag, jedenfalls sicherer als in Sälen, Theatern und Kirchen, die von Menschen ansgefüllt und voll schlechter, dumpfiger Luft sind, sicherer auch als in der Nähe des Biehes (das durch seine Ausdünstung den Blitz ebenfalls anziehen soll) und im Wasser. Selten wird eine Berson, während sie zu Bette liegt, vom Blitzschlag in ganz außerordentlicher Weise ausgesetzt. Wan verlasse daher bei heranziehendem Sewitter 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 hochintersessanten 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 wissenschafts

lichen 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.

(Beitschrift 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 überhandenehmen, 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 beine Augen nie an, bis sie schmerzen; arbeite nie bei ungenügender Besteuchtung 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 Augenfrankheiten sind die Folge.

- 5. Wenn du als Schutz vor grellem Licht, Schneeslimmern usw. eine farbige Schutzbrille trägst, so trage sie nicht länger, als es die Umsstände 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 fühle 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 Augensempfindsamkeit.
- 8. Hüte das erhitzte Auge vor feinen Zugftrahlen, 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 übr seine gute Wirkung auch auf die Pflege der Augen.
- 10. Trage keine enge Kleidung um den Hals! Diese lette 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.)



## Waldlerkoft.

Bon R. Röter.

Der Krieg hat auf allen Gebieten die größten Umwälzungen hervorgebracht; nicht zum mirs besten auf dem Gebiete der Ernährung. Die Hungerblockade nötigte uns, zu Ersatzmitteln zu greisen und Nahrungsmitteln, die früher für minderwertig galten, einen Großteil an unsern Mahlzeiten einzuräumen. Aber auch der Friede,

für die schmachtenden Bölker Europas so unssellig wie der Krieg, zwingt uns, überall die größte Sparsamkeit walten zu lassen. Bieles könnte da aber, um den Unsegen in Segen zu verwandeln, geschehen, wenn die Menschen der heutigen Generationen endlich zurückkehrten zur Einfachheit und Genügsamkeit ihrer Bäter in Wohnung, Kleidung und Nahrung. Gerade die letztere ist es, bei der es nur bei gutem Willen und Opfersinn möglich sein wird, erträglichere Zustände herbeizusühren.

Die Sauptstüten unserer Ernährung muffen in Bufunft fein: Kartoffeln, Milch und Getreide. Man erschrecke nicht, wenn Kartoffeln an erster Stelle fteben. Selbst ber berühmte banifche Nahrungsmittelforscher Dr. med. Bindhede räumt ihnen einen Sauptplat ein. Die Wiffenichaft will der Frage näher treten, ob es moglich ift, daß ein Mensch ohne nachteilige Folgen fast ausschließlich von Rartoffeln lebt, und Sindhebe hat dafür ichon starte Beweise erbracht. Die Frage scheint, wenn auch nicht wissenschaft= lich, fo boch praftisch gelöft badurch, baf fich die Böhmerwaldbewohner ichon von jeher fast ausschlieflich von Kartoffeln ernährten. Ihre Leistungsfähigkeit bei schwerer Arbeit, ihr gutes Aussehen und ihr hohes Alter beweisen glänzend die Wohlbefommlichfeit der Waldlerkoft.

Es gibt im Böhmerwald Dörfer und Einsöden, 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 einsach gewesen wie in grauer Borzeit — 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