

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 21 (1917-1918)

**Heft:** 4

**Artikel:** Wie die Kurzsichtigkeit verhütet werden kann : die Entstehung der Kurzsichtigkeit

**Autor:** K.H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-662963>

#### 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:** 23.02.2026

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

Schlimm ist es erst, wenn an Stelle der Eitelkeit unredliche Gewinnsucht tritt. Schon an und für sich ist Gewinnsucht zu verwerfen, nun gar erst die unredliche. Ist sie es, die das Blendegewand wählt, so nimm dich, leichtgläubiger Mensch, in acht; du kommst um die Habe und leicht um den ehrlichen Namen. Durch den Spruch „Kleider machen Leute“ sollst du gewarnt sein.

Der blendenden Kleidungen gibt es verschiedene. Der Betrüger wählt geradezu die Amtskleidung eines im gewissen Sinn Mächtigen: vielleicht den Priesterrock, die Tressen des Offiziers oder irgend eines Beamten, um so ein Spitzbubenstücklein zu vollbringen. Der Eitle und der Schwindler aus Gelegenheit stecken sich in reiche Bürgerkleider. Da gibt es alle Stufen. Je nach der Schläue schlüpft so ein Kerl in ruhige oder schreiende Stoffe. Die letzten sind in der Mehrzahl. Alle möglichen Modestücke trägt er zur Schau: Panamahut, umgeschlagene Hosen, prächtige Halsbinden, gelbe Schuhe, Handschuhe, Spazierstock und Zigaretten. Meistens paßt nicht ein Stück zum andern; denn die Hochstapler, wie man sie nennt, sind weit vom guten Geschmack. Aus eben diesem Missverhältnis und dem gespreizten Wesen lugt die Lüge heraus. Das geübte Auge entdeckt leicht, daß das Äußere nicht zum Kern paßt, was ein wirklicher Segen ist.

Von der Wirkung ist noch zu reden: der Gescheite durchschaut das Spiel und hütet sich vor Schaden. Vielleicht hat er einmal Schulgeld bezahlt. Der Dumme aber wird von solchen geschneigerten Schelmen angezogen und gehalten, wie der Falter von der Lampe. Und ebenso wie sich der Falter erst die Flügel versengen muß, bevor er die Gefahr merkt, so braucht der Tor den Schaden, um zu erkennen, daß nicht Kleider Leute machen.

Alfred Gutter.

## Wie die Kurzsichtigkeit verhütet werden kann.

Die Entstehung der Kurzsichtigkeit.

(Nach Prof. Dr. Levinsohn, Umschau 1917, No. 18.)

Durch zahlreiche Schulstatistiken weiß man, daß die Kurzsichtigkeit besonders durch die Naharbeit gefördert wird. Bis jetzt blieben aber die eigentlichen Ursachen derselben in Dunkel gehüllt. Soviel steht heute fest, daß sie weder durch Drucksteigerung der Augenmuskeln, noch durch verstärkte Muskeltätigkeit entsteht und auch keine angeborene Anomalie (Missbildung) darstellt. So haben denn die modernen schulhygienischen Bestrebungen, die auf dem Boden bisheriger Erkenntnis beruhten, im wesentlichen versagt.

Bis jetzt wurde der Hauptfaktor, der bei jeder Naharbeit in Erscheinung tritt, die Rumpf- und Kopfbeugung, zu wenig gewürdigt. Dadurch muß nämlich das von den Lidern zu wenig zurückgehaltene Auge nach vorne fallen und langsam gedehnt werden. Nun bedingt eine Verlängerung der Augenachse um 1 Millimeter schon eine Kurzsichtigkeit von 3 D und eine relativ geringe weitere Dehnung erzielt eine beträchtliche Wirkung. Goldarbeiter, Juweliere, Uhrmacher, Feinstickerinnen werden weniger von Kurzsichtigkeit heimgesucht, weil sie auf niedrigen Schemeln an hochgestellten Tischen (Rahmen) in relativ gerader Haltung arbeiten, und die Arbeit ans Auge herangetragen wird. Levinsohn gelang es zunächst, das Tieffücken des Auges

bei Rumpf- und Kopfbeugung in Kurven graphisch darzustellen. Dann stellte er Versuche mit ganz jungen Affen an, deren Augen jenen der Menschen am ähnlichsten sind. Die Tiere wurden so in Kästen gesetzt, daß sie gezwungen waren, während einer gewissen Zeit abwärts zu sehen, also die gleiche Kopfhaltung einzunehmen, wie die Kinder beim Lesen und Schreiben. Bei einem Affen war nach 9 Monaten die Kurzsichtigkeit von —3 D auf —14 und —15 D; beim andern nach 12 Monaten von 0 auf —9 D gestiegen. Gleichzeitig traten die bekannten Veränderungen am kurzsichtigen Auge ein, alles sehr allmählig. Es war gelungen, Kurzsichtigkeit künstlich zu erzeugen und die Rumpf- und Kopfbeugung war einwandfrei als Ursache erwiesen. Nun sind mehr als 50% aller Gebildeten durch die Schule kurzsichtig geworden; die Vererbung spielt relativ eine kleine Rolle; eine größere die körperliche Schwäche und Kinderkrankheiten, wie Masern, Scharlach, Diphtherie. Mit der Stärkung des Gesamtorganismus durch Turnen und Sport wird auch die Widerstandsfähigkeit des Auges erhöht. Vor allem aber sollte die Rumpf- und Kopfbeugung bei der Naharbeit ausgeschaltet werden, und vor allem bei der Jugend. An den Lehrern ist es, hierin Änderung zu schaffen. Allein die schädliche Körperhaltung muß durch eine richtige Schulbank möglichst ausgeschaltet werden. Beim Lesen sollte die Tischplatte eine Neigung von 40° besitzen, und der Verfasser hat in der Ausstellung für Buchdruck und Graphik in Leipzig 1914 ein Schülerepult ausgestellt, das wohl geeignet wäre, Schädigungen des Auges vorzubeugen. —

Nachdem die Ursachen für die Entstehung der Kurzsichtigkeit aufgedeckt sind, muß es auch gelingen, derselben wirksam zu begegnen. R. H.

## In den Bergen.

Aphorismen von C. Jucker.

Die gefährlichen Berge bezwingt man hinten herum, auf Schleichwegen.

Sieh zu, mein Freund, daß sie dir nicht auf dem Umweg über dein Herz Gewalt antun und dich zu ihrem Sklaven machen, die, über die du sonst hoch hinaus schaust.

\*

Hinter jedem, scheinbar als letztem erklommenen Gipfel taucht ein neuer auf: jeder eine neue Verheißung, ein Ansporn, und eine Lockung höher hinauf, zu sich hinauf, über sich hinaus!

Für den einen. Für den andern die Entmutigung, die Hoffnungslosigkeit, die Ergebung, das Ideal, zu dessen Füßen er liegen bleibt und im besten Fall noch das Hinausschauen übt.

\*

Seiner Spitze zustreben. Die höchste mögliche Zuspitzung suchen und damit Überagung, Herrschaft, Macht.

\*

Um meine Füße spielt die Lieblichkeit. Meine Höhe aber ist der harte Fels und die furchtbarste Disziplin.

\*

Das Höchste kommt aus der größten Tiefe.

\*