Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 23 (1919-1920)

Heft: 2

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 29.12.2025

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

Nützliche Hauswissenschaft.

Augenleiden durch blendendes Licht.

Von Dr. Hans Fröhlich.

Durch übermäßig starkes Licht, besonders wenn es plötzlich nach vorangegangener Dunkelheit einwirkt, wird die Sehkraft des Auges geschädigt, ja oft blitzschnell vernichtet. Wohl kennt jeder die unangenehme Empfindung, welche beim schnellen Übergange aus dem Dunkeln ins Helle, so wie auch beim Blicke auf stark leuchtende Körper im Auge entsteht, und doch führen Unachtsamkeit und Leichtsinn in dieser Beziehung oft noch große Nachteile herbei. Daß blendendes Licht schädlich sei, wußten bereits die Alten. Sie erfanden ja die grausame Strafe der Blendung, welche in vielen Fällen darin bestand, daß man dem Verbrecher ein glühendes Metallbecken dicht vor die Augen hielt.

Entzündungen und mehr oder weniger starke Zerstörungen in der Mitte der Netzhaut treten besonders nach Beobachtungen der Sonne oder einer offenen elektrischen Bogenlampe ein. Die geblendeten Personen bemerken sofort eine Verdunkelung in der Mitte des Gesichtsfeldes, einen Schleier, Nebel, einen dunklen Fleck, ein sogenanntes Skotom. In den leichteren Fällen verschwindet das Skotom nach längerer oder kürzerer Zeit, in den schweren kann es ganz oder teilweise viele Jahre fortbestehen. Solche Erscheinungen kommen auch beim Blick in bengalisches Feuer vor. Professor H. Cohn erzählt hierüber folgenden Fall: Als in Prag im Waldsteinschen Palais ein Carousseel abgehalten wurde, schaute ein Tischlerlehrling durch eine Spalte der ringsum angebrachten Bretterwand in den feenhaft erleuchteten Raum, bis ihn heftige Schmerzen im Auge zwangen, noch vor Beendigung des blendend glänzenden Spiels von seiner Schaulust abzustehen. Gleich den folgenden Tag trat Entzündung dieses Auges ein und hinterließ eine bedeutende Sehschwäche, die ihn ein halbes Jahr lang zu seinen Geschäften untauglich machte und auch später noch bei feineren Arbeiten bedeutend hinderte. Durch direkte Beobachtung einer Sonnenfinsternis ist schon häufig teilweise oder gänzliche Erblindung eingetreten. Auch Galilei soll bekanntlich bei Untersuchung der Sonnenflecken sein Augenlicht verloren haben. Daß aber auch ein Spiegelbild der Sonne Schaden bringen kann, hat Professor E. von Jäger gezeigt. Er behandelte ein Mädchen, welches beim Baden im Neusiedler See unversehens von dem vollen Reflex der sich im Wasser spiegelnden Sonne getroffen worden und nach heftigen Schmerzen erblindet war. Also Vorsicht!

Professor Arlt wurde zu einem 16-jährigen Mädchen gerufen, welchem ein Soldat aus Mutwillen, als es in seiner Nähe im Schatten der Häuser vorbeiging, mit einem Spiegel das Sonnenlicht ins rechte Auge geworfen hatte; zunächst erfolgte wütender Schmerz im Auge und dann heftige Entzündung. Vor solchen verhängnisvollen Scherzen kann nicht dringend genug gewarnt werden. Ebenso möge man es vermeiden, im Sonnenlichte zu lesen, was besonders schädlich ist, wenn man dabei auf- und abgeht, weil bei zufälligen Wendungen der Schatten des Kopfes, der auf dem Papiere sich befindet, plötzlich grellem Lichte weicht. Auch das plötzliche Einfallen von hellem Tageslichte bei morgenlichem Erwachen ist schädlich. Professor Beer berichtet, daß ein ganz gesunder junger Mann abends spät in Wien in einen

Gasthof kam, und daß ihn am anderen Morgen die von der Wand des Zimmers und vom Fußboden zurückprallenden Sonnenstrahlen sehr unangenehm aus dem Schlafe weckten; sogleich zog er die weißen Gardinen zu und schlief von neuem ein. Aber bald wurde er noch unsanfter von der Sonne wieder geweckt; denn diese drang jetzt durch die dünnen Vorhänge auf sein Gesicht. Es entstand Tränenfluß und heftige Spannung der Augen mit Rötung verbunden, der eine langwierige Augenentzündung folgte. Man wähle also kein nach Osten gelegenes Zimmer zum Schlafen oder suche durch die Stellung des Bettes und durch Vorhänge das Auge gegen die direkten Strahlen der Morgensonne zu schützen. Wer Fensterläden oder stellbare Jalousien hat, sorge dafür, daß sie beim Erwachen nicht plötzlich geöffnet werden. Nachtlampen werden jetzt wohl nur noch wenig benützt, wer sie aber noch gebraucht, stelle sie so, daß ihr Licht nicht direkt ins Auge fällt. Der Schlaf im Dunkeln ist überhaupt viel fester und erquickender.

Zur Bewahrung einer ungeschwächten Sehkraft, sowie zur Gesunderhaltung des Auges ist es also nötig, das Auge möglichst vor direkten blendenden Strahlen zu schützen, wie man bei künstlichem Lichte jeder Art sehr praktisch durch Lampenglocken und -Schirme tut.

Den Wert turnerischer Uebungen für die Körperentwickelung der im Wachstum begriffenen Jugend zeigen deutlich die Messungen, die Dr. P. Godin an 100 Schülern der Ecole militaire von ungefähr 14½ bis zu 18 Jahren alle sechs Monate vorgenommen hat. Die Hälfte dieser Schüler benutzte die freie Zeit dazu, um in mäßiger Weise an Apparaten, mit Vorliebe am festen Barren, zu turnen, die andere Hälfte trieb keine derartigen Übungen. — Unter dem Einflusse des Apparateturnens nahm besonders der Umfang des Brustkorbes in günstiger Weise zu. Der Unterschied zwischen turnenden und nicht turnenden Schülern betrug nach Ablauf der ziemlich vierjährigen Beobachtungszeit 8 bis 10 Zentimeter. Im Allgemeinen betrug die mittlere Zunahme des

	bei den nichtturnenden Kindern	bei den turnenden Kindern
Brustkorb-Durchmessers	3 cm	5 cm
Oberarm-Durchmessers	4 cm	5 cm
Vorderarm-Umfanges	3 cm	6 cm
Waden-Umfanges	5 cm	6 cm

Mit der stärkeren Entwickelung der einzelnen Körperteile geht bei den turnenden Kindern auch eine stärkere Zunahme ihres Körpergewichtes einher. Bei den nicht turnenden Schülern war innerhalb des angegebenen Zeitraumes eine Zunahme von ungefähr 14 Kilogramm erfolgt; hingegen betrug bei den turnenden Schülern die Gewichtszunahme 20, 25, ja sogar 27 und 29 Kilogramm. In gewissem Grade begünstigt das Apparateturnen auch das Längenwachstum des Körpers, denn die Schüler, die geturnt hatten, waren ungefähr einen Zentimeter mehr gewachsen als diejenigen, die nicht geturnt hatten.

Berichtigungen: In Heft 1 sind leider zwei sinnstörende Fehler stehen geblieben: Seite 2, Zeile 2 von unten ist zu lesen „Nacht" statt „Stadt". — Seite 9, Zeile 4 von unten „lindernd" statt „lichtend".