Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 31 (1927-1928)

Heft: 13

Rubrik: Aus Natur und Kultur

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: 02.10.2025

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

Aus Natur und Kultur.

Wie sich das Auge erholt. Eigentlich müßten unsere Augen aus der fortwährenden Ermüdung gar nicht herauskommen, denn, wo wir auch hinblicken, immer müssen sie tätig sein, müssen vom Morgen bis zum Abend mehr oder weniger arbeiten. Wenn wir den ganzen Tag „auf den Beinen" sind, oder von früh bis spät mit den Händen oder mit dem Kopf arbeiten, dann pflegen diese Glieder zur Nachtzeit recht müde zu sein und in ihrer Leistungsfähigkeit bedeutend nachzulassen. Anders die Augen. Ununterbrochen sehen und schauen sie vom morgendlichen Erwachen bis zur Nachtruhe, also ungefähr 16 Stunden hintereinander, und doch sehen wir am Abend nicht merklich schlechter als am Morgen. Diese höchst wichtige Tatsache wird dadurch ermöglicht, daß die fürsorgliche Mutter Natur besondere Einrichtungen geschaffen hat, welche dem Auge auch während der Arbeit Erholung und Stärkung zuteil werden lassen. Hierher gehören besonders die Augenbewegungen und der Lidschlag. Fast unaufhörlich wandern unsere Blicke hin und her, selbst beim Lesen und Schreiben. Häufige leichte Bewegung eines Gliedes befördert aber in demselben den Blut- und Säftestrom, wodurch die Ermüdungsstoffe schnell beseitigt und neues Nährmaterial herbeigeschafft wird. Auch die unwillkürliche verschiedene Einstellung der Augen beim Nah- und Fernsehen bewirkt dasselbe. Hat man längere Zeit gelesen oder geschrieben und blickt dann durchs Fenster hinaus in die Ferne, so tut das den Augen wohl; es dient ihnen zur Erholung. Ist es noch dazu eine Fläche mit ruhigen, sanften, satten Farben, auf die man schaut, zum Beispiel ein Wald oder eine Wiese, so ist der wohltuende Einfluß noch größer und die Erholung nachhaltiger. Besonders befördert wird der Blut- und Saftwechsel der Netzhaut durch den unermüdlichen Lidschlag. Eine verhältnismäßig kurze Unterbrechung desselben setzt die Leistungsfähigkeit der Augen schnell und bedeutend herab. Man blicke einmal in einem Buch fest und unverwandt auf einen Buchstaben ohne Lidschlag, ohne zu blinzeln: alsbald wird die ganze Seite trübe und verschwommen erscheinen. Nun blinzele man mehrmals rasch — sofort verschwindet der Nebel. Alle diese scheinbar überflüssigen Bewegungen regen den Säfte- und Blutzufluß zu den Augen an, spülen schnell die Schlacken des Stoffwechsels und der Ermüdung weg, führen der Netzhaut immer neue Nahrungsstoffe zu, so daß diese fast unermüdlich arbeitsfähig bleibt.

Freilich genügen diese selbsttätigen Erholungsmittel noch nicht für solche Personen, die viel und angestrengt mit den Augen arbeiten müssen, wie Gelehrte, Bureaubeamte, Schriftsteller, Näherinnen. Sie müssen diesem für sie höchst wichtigen Organe eine besondere Diätetik zuteil werden lassen. Zunächst ist alles zu meiden, was Blutanhäufung im Kopfe verursachen kann, wozu auch enge Halskragen gehören. Dann gönne man den Augen täglich längere Zeit Ruhe und Erholung durch Sehen in die Ferne, was am besten auf Spaziergängen geschieht, indem man dabei aber nicht unter sich auf den Erdboden blickt, wie viele tun, sondern „Kopf hoch" in die Ferne schaut. Das Brennen der Augen beim Lesen oder Schreiben kann man beseitigen durch ein stärkendes Augenbad. Man taucht das Gesicht mit leicht geschlossenen, aber nicht zusammengekniffenen Lidern in ein weites Becken mit kaltem Wasser möglichst bis über die Schläfen zehn bis zwanzig Sekunden lang, wiederholt dies öfter und trocknet das Gesicht oberflächlich, die Augen aber gar nicht ab. Durch solche einfache Erholungsmittel wird man sowohl eine ungeschwächte Sehkraft länger erhalten als auch schwache Augen stärken.

Spruch.

Pflicht, wunderbarer Gedanke, du wirkst nicht durch Überredung oder Schmeichelei, noch auch durch Drohung, sondern einfach dadurch, daß du dein nacktes Gesetz in der Seele aufrecht hältst und dir stets Achtung, wenn auch nicht immer Gehorsam erzwingst, so daß alle Begierden, wie sehr sie auch insgeheim sich auflehnen mögen, vor dir verstummen müssen.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin, Zürich, Susenbergstr. 96. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.