Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1914)

Rubrik: Beiträge

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: 29.11.2025

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



Es ist ein Schwächezeichen, wenn die Augen gerieben werden müssen.

I. Sobald die Augen beim Lesen brennen und öfters gerieben werden müssen, frage man ohne zu zögern den Arzt um Rat

2. Man achte darauf, dass beim Lesen das Licht nicht ins Gesicht fällt oder die Sonne auf das Buch scheint, weil die Augen dadurch schneller, als durch irgendetwas anderes, geschwächt werden. Das Licht soll schräg die Schulter auf über Buch fallen. Aber auch der Schein eines grellen Feuers oder einer elektrischen Bogenlampe kann bei längerer Einwirkung schädlich sein. In der Dämmerung darf nicht gelesen werden, ebenso muss man zu vermeiden

Schonet die Augen, eure kostbarsten Juwelen.

Die Jugend erfreut sich meist vorzüglicher Augen mit ungetrübter Sehkraft; sie weiss noch nichts von all den vielen Augenleiden und überanstrengt deshalb oftunbarmherzig ihre willigen und treuen Diener. Jede Überanstrengung bedeutet aber eine Schwächung, und leider ist gewöhnlich der Schaden schon ziemlich weit vorgeschritten, wenn er empfunden wird. Krankheiten leichter zu verhüten als zu heilen sind, möchten wir jeden einzelnen unserer Leser in seinem Interesse bitten. die nachfolgenden Ratschläge zu beherzigen.



Lese nicht mit gegen das Licht] gewendetem Gesicht.



Ein Zeichen, dass Gläser notwendig sind.



Richtige Haltung beim Lesen.

suchen, Bücher zu lesen, deren Schrift zu klein oder undeutlich gedruckt ist.

- 3. Beim Schlafengehen, selbst bei einem kurzen Mittagsschläfchen, soll man sich so placieren, dass man beim Erwachen nicht gleich in's helle Licht sehen Das Blenden der Augen durch raschen Wechsel von dunkel zu hell ist sehr schädlich.
- 4. Wenn beim Lesen das Buch armlang von den Augen entfernt gehalten werden muss, sind Augengläser nötig. Ohne zu säumen, lasse man dann die Augen untersuchen.
- 5. Der Kopf muss beim Lesen stets aufrecht und das Buch 30 cm von den Augen entfernt Das Blenden der Augen beim Erwache gehalten werden.



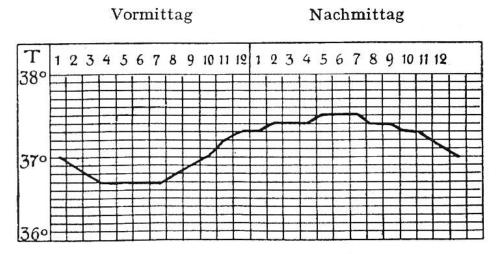
Schlafe nicht im Licht. ist schädlich.

Während des Lesens soll man die Augen hin und wieder ruhen lassen, indem man sie für einige Momente vom Buche abwendet.

6. Morgens und abends sollen die Augen mit klarem Wasser ausgewaschen werden.

Fieber.

Selbst bei einem gesunden Menschen verändert sich die Temperatur (Wärme) des Körpers im Laufe des Tages. Morgens zwischen 4 und 7 Uhr ist sie mit ungefähr 36,7° am



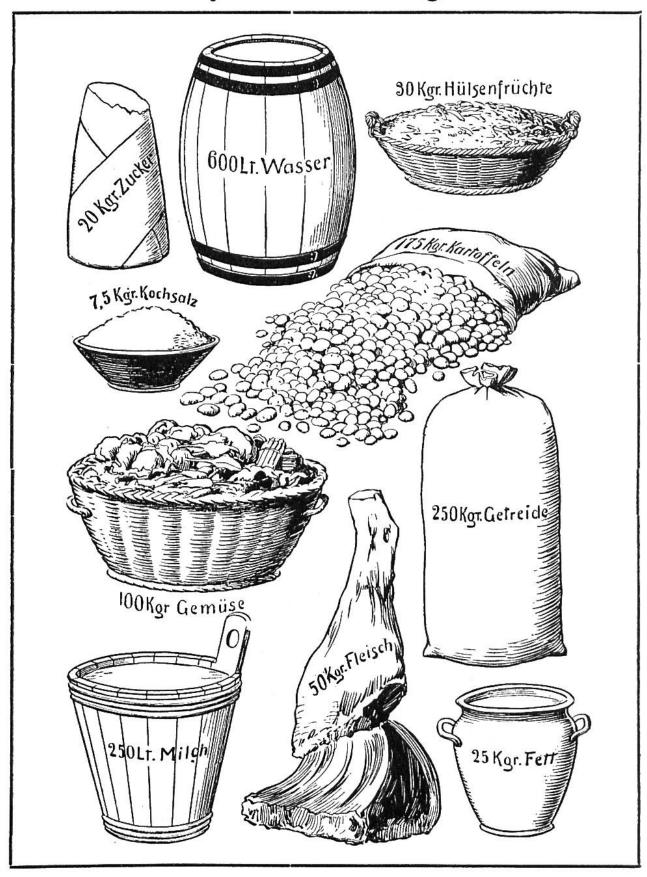
Normale Temperatur des Körpers im Laufe des Tages (im Munde gemessen; in der Achselhöhle zirka 0,5 Grad weniger).

niedrigsten. Von da an erhöht sie sich jeden Tag ziemlich gleichmässig bis auf zirka 37,5°, am Nachmittag zwischen 5 und 6 Uhr (siehe obenstehende normale Fieberkurve).

Bei Erkrankung tritt gewöhnlich eine Temperatur-Steigerung ein. Das Messen der Körperwärme ist deshalb von grösster Bedeutung, weil es eines der sichersten Mittel ist, um die Art und den Stand einer Krankheit zu erkennen. Man versäume daher bei Unwohlsein nie, mittelst eines Fieberthermometers, der in jeder Apotheke erhältlich ist, die Temperatur zu messen, und zwar am besten jeden Tag morgens 7 Uhr beim tiefsten Stand und abends 5 Uhr beim höchsten Stand der Körperwärme.

Ist auch nur ein geringer Grad von Fieber vorhanden, so notiere man die Temperatur regelmässig und konsultiere einen Arzt; richtige Angaben über die Temperatur werden demselben die Beurteilung der Erkrankung bedeutend erleichtern.

Was ein Mann jährlich an Nahrungsmitteln bedarf.



Der gleiche Nährwert lässt sich auch durch teilweise andere Nahrungsmittel erreichen, so z. B. kann der Zucker in Form von Früchten oder Honig, das Wasser in Form anderer Flüssigkeiten eingenommen werden.