Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 4

Artikel: Augenheilkunde
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969051

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: 09.08.2025

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

Licht, Luft und Sonne sollen gesundheitlich ausgenützt werden. Dabei ist zu beachten, dass man sich nie zu sehr auskühlt, sondern durch richtige Atemgymnastik und tüchtige Bewegung immer schön warm bleibt. Hat man sich zu sehr erhitzt, dann ist eine Dusche oder zum mindesten eine Abwaschung mit nachherigem Trockenbürsten und Einölen am Platze. Der Sonne darf man sich nicht mehr stundenlang aussetzen, es sei denn mit Kopfbedekkung und leichter Tätigkeit. Das ausschliessliche Liegen an der Sonne aber ist nicht zuträglich. Auch im Winter sollte man seinen Kopf nicht zu lange den direkten Sonnenstrahlen preisgeben, vor allem nicht, wenn die Haare dünn gesät sind oder dadurch gar ein kahler Schädel beschienen werden muss. Auch die Wirksamkeit der Sonne muss vernünftig dosiert werden, dann ist sie gut. Im Sommer kann man in den Ferien wenn möglich in kurzen Hosen wandern oder aber im Garten arbeiten. Lässt man die Füsse von der Sonne bescheinen, dann kann man dadurch das Blut vom Kopf herunterziehen. Das Barfusslaufen beim Wandern, über Wiesen, Juraweiden und Voralpen oder im Strandsand wirkt hervorragend auf den ganzen Organismus ein, vor allem auf die endokrinen Drüsen. Der unisolierte Boden vermag uns mit Naturenergie zu laden. Wer seine Ferien in der Höhe verbringt, muss sich unbedingt langsam akklimatisieren. Er darf anfangs nur leichtere Touren vornehmen, sonst können unangenehme Störungen auftreten, die nicht selten Unfälle zur Folge haben können. Forciert man wie ein Geübter, dann können Schwindelgefühle auftreten, die den erwähnten Unfällen Vorschub leisten.

Ein Aufenthalt am Meer kann als günstiger Wechsel nachhaltige Vorzüge bieten. Die jodhaltige Meerluft wirkt auf die endokrinen Drüsen, vor allem auf die Keimdrüsen, ausgezeichnet. Wer die Möglichkeit besitzt, hie und da eine Meerbadekur durchzuführen, wird gut daran tun, dies zu benützen. Will man die Vorzüge davon voll auswerten, dann muss man darauf achten, dass man in Ernährungsfragen nicht zuviele Konzessionen machen darf. Besonders in den südlichen Ländern sind die Speisen meist ausgelaugt, dafür aber überaus scharf gewürzt. Dies sollte alles gemieden werden. Auch die südlichen Weine dürfen nicht zu reichlichem Genuss verlocken. Die Zeit der Erholung soll eine Zeit der Entspannung sein und zwar für den ganzen Körper. Viele lassen sich in den Ferien verleiten, kulinarischen Genüssen reichlich zuzusprechen. Dies ist keineswegs günstig. Die Ernährung sollte nicht abweichen von dem, was man für sich als zweckdienlich und störungslos herausgefunden hat und auch das Quantum sollte stets auf mässiger Basis gehalten werden. Es soll, wenn man sich gesundheitlich nicht schädigen will, nicht dem Grundsatz gefrönt werden, was bezahlt wird, muss auch gegessen werden.

Weitere gesundheitliche Dienste

Die Abende soll man zur Entspannung mit einem leichten Spaziergang abschliessen. Die Kühle des Abends ist sehr stärkend. Wer aber bis spät in die Nacht hinein sich jassend oder tanzend in Lokalen aufhält, leistet sich damit keine gesundheitlichen Dienste. Die Freude in und an der Natur sollte höher geschätzt werden als die üblichen Vergnügungen, die uns nur Kraft rauben und gesundheitlich nicht zu fördern vermögen. Die Schönheit und Stille der Natur aber kann uns reichlich entspannen und entschädigen, wenn uns das Leben viel Bürden mit grossen Uebermüdungsfaktoren aufgeladen hat. Es mag manchem zwar schwer fallen, aus dem abwechslungsreichen, zerstreuenden Leben der Stadt in der Stille der Natur den Ausgleich zu suchen, aber es ist besser, als in Lokalen herumzusitzen und womöglich noch mit leichtsinnigen Mädchen in Berührung zu kommen, die ungewollte Erregungen und ungünstige Einflüsse hervorrufen können, denn solches bildet in der Zeit des Klimakteriums eine doppelte Gefahr, der man geflissentlich aus dem Wege gehen sollte. Hat man Frau und Kinder bei sich, dann besteht ja ohnedies keine Notwendigkeit, sich in seiner Einsamkeit an andere zu verlieren, die uns nur zu schädigen vermögen. Ist man aber allein, dann kann man ja auch einmal ein schönes Konzert aufsuchen, das im Freien abgehalten wird, und dann ruhig und entspannt mit etwas Atemgymnastik nach Hause pilgern, um dort den wertvollen Vormitternachtsschlaf geniessen zu können. Auch auf diese Weise wird so der Rhythmus in möglichst normale Bahnen gelenkt. Der schöne Morgen wird uns dann nicht mehr im Bett antreffen, sondern möglichst auf einem Spaziergang, den wir uns vor dem Frühstück leisten. Die Atemgymnastik, die wir dabei ausführen können, wird sich nachhaltig auswirken für den ganzen Tag, denn es wäre schade um die Heilwirkung der jodhaltigen Luft, wenn wir sie nicht in richtiger Weise ausnützen würden. Der bereits erschienene Artikel: «Atem ist Leben», zeigt die richtig heilsame Atemtechnik, indem man beim Ausatmen den Bauch einzieht, beim Einatmen aber den Bauch herauspresst. Man kann dieses Bauchatmen mit der Brustatmungsgymnastik im Wechsel ausführen. Die Morgenluft wirkt auf unsere Drüsentätigkeit wunderbar und das Frühstück schmeckt weit besser, als wenn wir es unmittelbar nach dem Aufstehen einnehmen. Die Ermüdungsstoffe werden tüchtig ausgeschieden, die Kohlensäure wird herausgeschafft und der Tag kann daher viel frischer verbracht werden. Nicht vergebens lädt man sich mit neuem Sauerstoff, so dass die Verbrennung besser wird, und man sich allgemein leichter fühlt. Es ist daher auch angebracht, sich nie in überhitzten, schlecht gelüfteten Räumen aufzuhalten. Auch im Winter sollte man sich lieber wärmer anziehen, damit man etwas kühlere Räume erträgt, denn dies ist gesundheitlich weit bekömmlicher. Nie sollte man das Atmen vernachlässigen, auch nicht bei intensiver Arbeitskonzentration, denn dieses regelt die innern Zustände des Körpers, und wir fühlen uns bei rechtem Atmen viel leistungsfähiger. Wenn dies schon für die jungen Jahre zutrifft, wieviel mehr dann für die Zeit, in der der Körper mit seinen natürlichen Gaben nachzulassen beginnt.

Wer also all die erwähnten Faktoren berücksichtigt, wird bestimmt besser und leichter über die Zeit des Klimakteriums hinwegkommen. Ist dieser kritische Zeitpunkt gut überstanden, dann mag die ruhigere Zeit des gesetzten Alters gerne an uns herantreten. Ein jeder, der begreift, dass zur Jugend die Kraft gehört, die wie eine Turbine das Schiff vorwärtstreibt, während das Alter mit Weisheit und Erfahrung die Hand am Steuer halten muss, hat sich zu seinem Leben richtig eingestellt. Wen es bedrängt, dass auch sein Lebensschiff die Klippen des Klimakteriums und die Stromschnellen dieser Zeit durchsteuern muss, der soll sich damit ermutigend trösten, dass daraufhin die ruhigen Wasser der reifen Tage folgen werden.

Augenheilkunde

Nicht eine komplizierte Abhandlung über das Wunder, das unser Auge darstellt, soll hier folgen, nein, nur ein kleiner schlichter Hinweis, der vorbeugend unser Auge zu schonen vermag, soll wie ein erleuchtendes Streiflicht die natürliche Grundlage kenntlich machen und zu ihr zurückführen.

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass unser Auge durch grosse Inanspruchnahme bei geistiger Arbeit sehr angestrengt wird. Je natürlicher und unbeschwerter wir in der Hinsicht unser Leben verbringen können, umdesto vorteilhafter wird dies auch für unsere Augen sein. Auch die mangelhafte Ernährung, die die heutige Kulturnahrung mit sich bringt, trägt viel zu unsern Augenleiden bei. Aber all' dies kann und mag man nicht so ohne weiteres ändern oder aber wir haben diese Faktoren schon geändert und möchten noch mehr erreichen. Welche Möglichkeit steht uns nun hiezu noch offen? Eine sehr einfache, denn früher, als man das künstliche Licht noch nicht zur beliebigen Verlängerung seines Tagewerkes auswertete, sondern noch frühzeitig zur Ruhe ging, gab es noch nicht so viel kranke, schwache, müde Augen, wie heute. Versuchen wir also

einmal ein ganz sonderbares Heilmittel. Drehen wir das Rad der Zeit zurück, und leben wir einmal 4 Wochen ohne elektrisches Licht. Wie soll dies möglich sein? Nun ganz einfach, du verzichtest auf die Bequemlichkeit moderner Beleuchtung, bedienst dich dieses magischen Wunders neuzeitlicher Technik nicht mehr, indem du ganz einfach das künstliche Licht nicht mehr einschaltest. Deine schmerzenden, brennenden, übermüdeten Augen, die dir ihren Dienst nicht mehr recht verrichten wollen, werden dir diese Schonung durch zusehende Erholung zu danken wissen. Um nun aber gegen die Macht der Gewohnheit gewappnet zu sein, musst du deinen Tag gut einteilen, damit du beim Dunkeln nicht in Versuchung kommst, dich trotz guter Vorsätze des bequemen elektrischen Einschalters zu bedienen. Früher gereichte die Dämmerstunde zur Entspannung und Erholung und zur Vorbereitung, die wir jeweils treffen müssen, um dem Tag durch die Zeit des Schlafens ein Ende zu bereiten. Dies wollen wir nun auch einmal vier lange Wochen durchzuführen versuchen. Wir wollen es einmal an uns selbst erleben und in Erfahrung bringen, warum der Schöpfer die Einrichtung der verschiedenen Lichter geschaffen hat, nämlich das helle Licht der Sonne für den Tag und das milde, beruhigende Licht für die Nacht. Arbeite einmal ausgibig im matten Schein des Mondes. Du wirst es gerne bleiben lassen. Er singt auch dir sein uraltes Schlummerliedchen, und du versinkst in tiefen, ruhigen Schlaf, wenn du seinen Zauber auf dich einwirken lässt. Lässest du so die Nacht zu ihrem vollen Rechte kommen, dann wirst du auch mit dem ersten Lichtstrahl frohgemut erwachen, ohne noch schlaftrunken und müde zu sein, ohne dich verdrossen und mangelhaft ausgeruht, nochmals auf's andere Ohr zu legen und in den hellen Tag hineinzuschlafen. Was du ermüdet bei künstlichem Licht hättest verrichten müssen, das kannst du nun frisch und leicht, ohne besondere Anstrengung beim vollen Licht des frühen Morgens fast spielend bewältigen. Du wirst über die Möglichkeit staunen, die dir durch die Beachtung natürlicher Lebenswerte gegeben wird! Du wirst aber auch darüber staunen, dass diese Beachtung zugleich auch deine verbrauchten Kräfte erneuert, was natürlich ohne weiteres auch deinem Augenlicht zugute kommen wird. Die unnatürliche Belastung und Ueberanstrengung, die das künstliche Licht für unsere Augen im Lauf der Jahre und Jahrzehnte bedeutet, wird sich nicht mehr nachteilig auswirken können, wenn wir so unsern Tagesrhythmus dem natürlichen Kommen und Gehen des Lichtes anpassen. Es ist dies die von Gott gegebene, biologische Ordnung. Je mehr wir uns ihr widersetzen, umdesto mehr ermüden und erkranken unsere Augen, ja, mit der Zeit werden wir uns den modernen Menschen überhaupt nicht mehr ohne Brille vorstellen können. Wir denken viel zu wenig an die Folgen unsrer unnatürlichen Lebensweise. Wir sind so sehr in eine künstliche Atmosphäre hineingeraten, dass wir die Natur nicht mehr belauschen, um von ihr den natürlichen Rhythmus der Dinge zu erfahren und zu erlernen. Wie würde es den Pflanzen ergehen, wenn sie Tag und Nacht unter dem Einfluss des Lichtes stehen müssten, ohne eine Möglichkeit zu haben, nachts wieder zu regenerieren? Ihre Zellen würden ermüden und geschädigt werden, wodurch die normalen Funktionen reduziert würden. Warum nun soll der Mensch, die Krone der sichtbaren Schöpfung sich nicht auch harmonisch dieser Gesetzmässigkeit unterziehen? Warum soll er, der den köstlichen Zauber der frühen Morgenstunde als stärkendes Geschenk voll auskosten könnte, statt dessen bei herrlichster Sonnenbeleuchtung im Bette liegen und schlafen, um dafür nachts nachzuholen, was man in der Morgenfrühe versäumte? Warum sich also ruhelose Nächte verschaffen, statt an einem milden Vormitternachtsschlaf zu erstarken für das kommende Tagewerk? Ja, unsere Augen würden vor allem den grössten Nutzen daraus ziehen, wenn wir unser Tagespensum etwas verschieben würden. Lassen wir sie ruhen, wenn unser Tagewerk durch das Verschwinden des Lichtes geleistet wurde, um es neugestärkt wieder aufnehmen zu können, wenn sich das Licht seinem sieghaften Lauf wieder zuwendet. Unsere Augen, ja sogar der ganze Körper, werden diesen natürlichen Rhythmus dankbar empfinden. Besonders die Frühlings- und Sommerszeit lockt uns, diesen Versuch einmal entschieden zu wagen. Der Winter ist eher dazu angetan, erst mit dem Erscheinen des Lichtes zu erwachen, aber leider auch dazu, den Tag zu verlängern und ihn in die Nacht hineinzuziehen. Fangen wir also zur frohen Frühlingszeit an, unsern guten Entschluss auszuführen. Schenken wir unsern Augen in frühester Morgenstunde das natürliche Licht des Tages und verschonen wir sie abends mit dem künstlichen Licht unsrer Glühbirnen, dann werden sie erstarken und gesunden.

Fasten

Eines der besten Heilmittel, das uns immer wieder zur Verfügung steht, ist das Fasten. Wenn uns nicht wohl ist, weil wir zu viel gegessen haben, wenn wir uns den Magen mit einer unbekömmlichen oder schlechten Speise verdorben haben, so dass sich dadurch sogar ein Brechdurchfall einstellen mag, dann ist das Fasten das natürlichste Mittel, um wieder in normale Geleise zurückversetzt zu werden. Unsere Haustiere reagieren in einem solchen Falle noch natürlicher als wir. Sie weigern jegliche Nahrungsaufnahme, wenn sie sich durch irgend etwas verdorben haben. Hund und Katze fressen dann höchstens Gras oder irgend eine Zellulose, um sie nachher mit Schleim zu erbrechen. Hierauf folgt ein regulärer Fasttag, denn instinktiv streiken die Tiere mit der Nahrungsaufnahme, bis sie sich wieder wohl und in Ordnung fühlen. Diese natürliche Regelung gesundheitlicher Störungen nehmen vor allem auch wildlebende Tiere vor. Auch sie kennen kein besonderes Mittel als das Fasten, wenn ihnen irgend etwas Ungebührliches zugestossen ist. Sie legen sich in den Schatten, pflegen der Ruhe und fasten. Auch für uns ist es vorteilhaft, dem Körper wieder einmal eine Reinigungsarbeit zu ermöglichen. Wenn wir fasten, dann ist dies eine Gelegenheit für den Körper mit störenden Faktoren aufzuräumen. Wir sollten daher von Zeit zu Zeit einen Fruchtsafttag einschalten, dann etwa ein oder zwei Tage mit reinem, gutem Wasser fasten. Bevor aber das Fasten beginnt, muss der Darm gut geleert werden. Etwas Schleimbildendes, wie Flohsamen oder Leinsamen, ein abführendes Pflanzenmittel, wie Manna, wird dir behilflich sein, den Darm zu reinigen. Auch ein Kräuterklistier, vor allem mit Kamillen, ist vorteilhaft. Wenn deine Leber nicht spuckt, kannst du nun mit Fruchtsaftfasten beginnen und zwar je nach der Jahreszeit mit Orangen-, Grapefruit- oder Traubensaft. Während der Beerenzeit wird dir auch der Beerensaft gute Dienste leisten. Die Schlacken in deinem Körper werden aufgeräumt und die Organe beginnen besser zu arbeiten. Bei Uebelkeit ist es gut, auf die Haut abzuleiten. Man sollte sich kräftig waschen und den Körper tüchtig frottieren oder bürsten, damit die Zirkulation auf diese Weise wieder angeregt wird. Auch das richtige Atmen wird helfen, die kleine Uebelkeit wieder zu beheben. Leichte Spaziergänge, vor allem in würziger Waldluft mit leichter Atemgymnastik werden dir ein gesundes Wohlgefühl verschaffen. Wenn du darob Hunger bekommst, dann nimm getrocknete Weinbeeren in den Mund und sauge daran. Kau' sie nicht flüchtig, um sie rasch schlucken zu können, sondern langsam, gründlich, indem du sie gut durchspeichelst. Die Beduinen haben auf ihren Wüstenwanderungen oft täglich nur etliche Datteln als Nahrung. Durch das langsame völlige Auswerten und Vorverdauen im Munde sättigt sie indes dies karge Mahl. Gleicherweise können auch wir ihnen während unsrer besondern Fastenzeit dieses Kunststücklein nachahmen. Die Haut der Weinbeeren geben wir heraus, um nur den Fruchtzucker zu verwerten.

Beim Fasten gilt eine wichtige Regel, nämlich, sich nicht zu ärgern. Die Fröhlichkeit ist eine natürliche und notwendige Heilmedizin, um die endokrinen Drüsen anzuregen oder sie auf der Höhe der Tätigkeit zu halten. Das ist wohl auch der Grund, warum unsere hastige Lebens-