

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die Augen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969698>

#### 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:** 22.02.2026

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

## Die Augen

Wie oft habe ich Naturmenschen ihrer guten Augen wegen bewundert. Sie beobachteten eine Sache schon, die ich erst mit dem Feldstecher zu erkennen vermochte und dies, obwohl Augenärzte mir immer versicherten, dass ich eine sehr gute, fast überdurchschnittliche Sehschärfe hätte.

### Werden unsere Augen immer schlechter?

Wenn wir sorgfältig nachprüfen, müssen wir ehrlich zugeben, dass die Sehschärfe, also gute oder weniger gute Augen, vorwiegend in der Vererbung liegt, also von der Erbmasse her bedingt ist. Ich habe weder bei meinem Vater noch bei meinem Grossvater gesehen, dass sie je eine Brille getragen hätten. Und ich habe den Eindruck und glaube mich nicht zu irren, dass ich noch vor dem Ersten Weltkrieg bei weitem nicht so viele Brillenträger beobachtet habe, wie es heute der Fall ist. Die Augen sind damals nicht so übermäßig mit künstlichem Licht beansprucht worden wie heute, und ich glaube, darin liegt eines der grossen Geheimnisse.

### Der gestörte Tagesrhythmus

Es ist auch erklärlich, dass heute die Augen viel mehr beansprucht werden, weil wir die Möglichkeit haben, in einem gewissen Sinne die Nacht zum Tag zu machen. Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als das elektrische Licht überall Eingang fand. Bestimmt haben wir uns darüber gefreut. Es war praktisch. Aber es belastete auch unsere Augen stärker als vorher. Das Gaslicht als Vorläufer der elektrischen Beleuchtung war nicht so bequem zu handhaben und es hat uns weniger gereizt, bis in die Nacht hinein zu arbeiten. Auch die flackernde Petroleumlampe, die wir von einem Zimmer ins andere tragen mussten, hat uns immer wieder veranlasst, mit den Hühnern unser Tagewerk zu beginnen und wie man so sagt, auch mit den Hühnern ins Bett zu gehen.

### Erinnerung an geruhsame Zeiten

Wer auf dem Lande aufgewachsen ist, konnte so richtig erleben was es heisst:

«Morgenstund hat Gold im Mund». Der Tag war bestimmt, auch ohne künstliches Licht, lange genug, wenn man morgens um vier oder fünf Uhr mit seiner Arbeit begann, sei es nun im Freien oder im Hause, je nach Wetterlage. Und wenn man abends nach dem Essen auf der Bank vor dem Hause sass, zusammen mit Grosseltern, Eltern und Kindern, um recht bald unter die Decke zu schlüpfen, dann fühlte man die Verbundenheit mit dem Tagesablauf. Die Älteren erzählten uns aus ihrer Jugend. Von Radio, Television, ja sogar dem Telefon hat man auf dem Lande bei uns noch lange nichts gewusst. Man hat damals bestimmt länger gearbeitet, in vieler Hinsicht mehr geleistet, aber dafür ruhiger, mit weniger oder gar keiner Hektik. Und es tut einem wohl, sich hie und da die Erinnerungen an jene Zeit wieder vor Augen zu führen.

### Ein praktischer Ratschlag

Sicherlich kann man das Rad der Zeit nicht zurückdrehen. Und doch wäre es falsch, wenn wir in bezug auf unsere Augen nichts aus den Vorzügen jener Zeit lernen würden. Ich habe im «Kleinen Doktor», auf Seite 107, im Artikel «Schone deine Augen» einige praktische Ratschläge veröffentlicht und möchte allen, denen es beruflich möglich ist empfehlen, ja immer daran zu denken, nicht in die Nacht hinein bei künstlichem Licht zu arbeiten. Es beansprucht sowohl die Augen als auch die Nerven viel mehr, als die Tätigkeit während des Tages. Wir können nur bescheiden dazu beitragen, eine grössere Sehschärfe zu erlangen, wir können aber sehr viel Verkehrtes tun, um unsere Augen zu schädigen, vor allem wenn wir sie überanstrengen, das heisst, wenn wir bei künstlichem, zugrellem oder schlechtem Licht bis in die Nacht hinein arbeiten. Aber auch, wenn wir uns bei Wanderungen in den Bergen nicht genügend gegen ultraviolette Strahlen schützen. Diese können dann nicht nur schmerzhafte Entzündungen hervorrufen, sondern auch unsere Sehschärfe kann Schaden erleiden.

### Hilfe für überbeanspruchte Augen

Rauchgeschwängerte Luft, die man oft aus gesellschaftlichen Rücksichten glaubt ertragen zu müssen, schädigt die Augen. Wenn sich einmal durch Überbeanspruchung Entzündungen eingestellt haben, dann hat man früher Euphrasia officinalis, den Augentrost, angewendet und zwar entweder frisch gequetscht aufgelegt oder die Urtinktur auf Watte gegeben und auf die geschlossenen Augen aufgelegt. Und so liess man das ätherische Öl dieser Heilpflanze von aussen auf die Augen einwirken. Oder man tränkte einen Wattebausch mit

Johannisöl oder auch mit Arnika. Wenn Echinacea zur Verfügung steht, kann man auch damit eine gute Wirkung erzielen. Damit kann man eine Entzündung mildern und gut beeinflussen.

Am Schluss meines Artikels im «Kleinen Doktor», Seite 109, habe ich den beachtenswerten Rat gegeben: «Schenken wir unseren Augen in frühester Morgenstunde das natürliche Licht des Tages, und verschonen wir sie abends von dem künstlichen Licht unserer Glühbirnen. Dann werden sie erstarcken und gesunden!»

### Naturreis

Als ich in Korea die ersten Kranken sah, die an Beri-Beri litten und beobachtete, wie sie mühsam ihre Beine nachschleppten, da erinnerte ich mich wieder an die typischen Symptome, wie sie auf ähnliche Weise bei Multipler Sklerose (MS) auftreten. Es ist schon eigenartig, dass eine solch schwere Krankheit, die den ganzen Körper und vor allem das Nervensystem angreift, nur durch den Mangel an Vitamin B<sub>1</sub> und ein Fehlen der Spurenelemente hervorgerufen werden kann. Die Ursache der Beri-Beri-Krankheit lag in der Umstellung von Naturreis auf weissen, polierten Reis. Bei keiner anderen Getreideart sind durch das Weglassen von Keimling und Kleie solch schlimme Folgen aufgetreten, wie es bei dieser Avitaminose der Fall war.

### Das naturbelassene Reiskorn

Die asiatischen Völker sind sehr einseitig auf Reisnahrung eingestellt und darum konnte eine derart furchtbare Mangelerscheinung so drastisch in Erscheinung treten. Zuerst wurden ja gegen die Beri-Beri allerlei symptomatisch wirkende Medikamente eingesetzt, die nur teilweise eine Besserung zu bringen vermochten, bis durch den holländischen Kolonialarzt Dr. Eykman die Erkenntnis kam, dass diese schreckliche Krankheit lediglich durch das

Raffinieren des Reises, also durch das Weglassen von Kleie und Keimling, ausgelöst wurde.

### Dem Naturreis den Vorzug geben

Es ist leider die Eigenart des menschlichen Verhaltens, dass trotz einer klaren Kenntnis über das Entstehen dieser Mangelkrankheit noch immer in Privathaushalten und Gaststätten viel mehr weisser Reis auf den Tisch gebracht wird als Naturreis. Man ist noch immer der Ansicht, dass der weisse Reis besser schmeckt und schöner aussieht. Da wir in westlichen Ländern nicht so einseitig von Reisnahrung abhängig sind, sehen wir hier praktisch keine an Beri-Beri erkrankten Menschen, während im Fernen Osten immer noch hie und da solche Fälle auftreten.

Nach meiner Beobachtung ist Naturreis die reichhaltigste und gehaltvollste Getreidennahrung, die uns zur Verfügung steht. Wenn man den Naturreis gut zubereitet, schmeckt er viel besser als weisser Reis.

Im «Kleinen Doktor» wie im Buch «Die Natur als biologischer Wegweiser» sind weitere Informationen über den Wert des Naturreises wie auch über die schmackhafte Zubereitung nachzuschlagen. Man sollte allerdings beim Einkaufen von Naturreis darauf achten, dass er vollständig naturbelassen ist. Es gibt nämlich Firmen, die den Naturreis präparieren, um ihn länger