Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 23 (1919-1920)

Heft: 3

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: 23.07.2025

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

Nützliche Hauswissenschaft.

Verhütung von Augenschwäche und Augenleiden.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Das Auge ist das wichtigste aller Sinnesorgane, mit dessen Verlust nicht nur die reichste Quelle von Belehrung und Genuß versiegt, sondern meist auch Erwerbsunfähigkeit eintritt. Der Blinde ist weit unglücklicher und verlassener als der Taube. Erschreckend groß ist namentlich die Zahl derer, denen Augenschwäche ebensowohl die Erfüllung ihrer Berufspflichten erschwert, als auch den Lebensgenuß beeinträchtigt. Dies brauchte aber durchaus nicht der Fall zu sein, denn Unkenntnis und Vernachlässigung dessen, was zur Erhaltung eines gesunden Gesichtsinns nötig ist, muß als eine überaus häufige Ursache der Augenleiden angesehen werden. Es ist in den Augenkliniken immer wieder bewiesen, daß fast die Hälfte aller Erblindungen zu vermeiden gewesen wäre, wenn die Kenntnis von der richtigen Behandlung des gesunden und kranken Auges mehr verbreitet wäre. Deshalb möge jedermann die folgenden wichtigsten praktischen Regeln der Augenhygiene wohl beachten.

Sehr grelles, das Auge direkt treffendes Licht ist schädlich, die Netzhaut wird verletzt, wahrscheinlich durch Verbrennung, der Geschädigte sieht stets einen dunkeln Fleck. Dies tritt besonders ein beim Blick in sehr starke Bogenlampen oder beim Beobachten einer Sonnenfinsternis ohne jeden Schutz (berußte Gläser) und hat schon öfter teilweise oder gänzliche Erblindung hervorgerufen. Ebenso schädlich ist das Blenden mit einem Spiegel: vor solchen verhängnisvollen Scherzen kann nicht dringend genug gewarnt werden. Die Sonne soll auch nicht den Gegenstand bescheinen, auf welchem das Auge bei der Arbeit ruht; man darf also nicht in einem sonnenbeschienenen Buche lesen. Nur das diffuse Tageslicht soll die Arbeit treffen. Im Zimmer wähle man den Arbeitsplatz so, daß sich die Fenster links befinden. Dasselbe gilt bei der künstlichen Beleuchtung von der Lampe. Auch diese soll das Auge nicht bestrahlen, was man durch undurchsichtige (blaue oder grüne) Lampenschirme erreicht. Sehr ungünstig sind oft die Lampen in den Bureaus angebracht, da sie sich oft dicht über den Köpfen der Schreibenden befinden, daß sie dieselben fortwährend mit einer Glut heißer austrocknender Strahlen überschütten; die Folgen sind dann: heißer Kopf, kalte Füße, Kopfschmerzen, brennende Augen und bald sich einstellende Augenschwäche. —

Wohl sollen unsere Augen vor der direkten Einwirkung der Lichtquelle geschützt sein, aber unsere Arbeit, z. B. Buch oder Näherei, muß stets gut beleuchtet sein. Man darf bei der Arbeit sich nicht zu weit von Fenster oder Lampe entfernt halten und darf nie in der Abenddämmerung die Augen überanstrengen, was dauernde üble Folgen haben kann. —

Die Reinlichkeit der Luft, in der wir uns aufhalten, ist für das empfindliche Sehorgan mindestens von derselben Wichtigkeit wie für den Gesamtorganismus. Der Aufenthalt in schlecht ventilierten Räumen ist schädlich. Die mit Staub oder Tabakrauch beladene Luft ruft Reizung besonders an den Schleimhäuten des Auges hervor (Rötung, Entzündung).

Auch die Reinlichkeit und Hautpflege des ganzen Körpers ist von Einfluß auf das Sehorgan. Jedem Augenarzt ist bekannt, daß eine Reihe von sogenannten skrofulösen Augenerkrankungen bei Kindern schon dadurch ohne

jede weitere Behandlung heilt, daß man die Kinder täglich sorgfältig am ganzen Körper wäscht. Dabei ist besonders auf etwaige Kopfausschläge oder eitrigen Nasenschleim zu achten, der leicht mit den Fingern der Kleinen in Berührung kommt und dann auf die Augen übertragen wird. Man soll überhaupt möglichst vermeiden, mit den Fingern an den Augen zu wischen, denn es können dadurch sowohl Infektionsstoffe als auch Sandkörnchen und Schmutzteilchen von der Hand ins Auge hineingerieben werden. —

In der Kleidung müssen wir alles vermeiden, was Störungen in der Blutzirkulation zur Folge hat. So wirkt besonders die Einengung des Halses durch Tragen zu enger Kragen schädigend infolge des behinderten Blutabflusses von Gehirn und Augen. Die Kopfbedeckung darf nicht so warm sein, weil dadurch Blutanhäufung im Kopf und Gesicht hervorgerufen wird. Schleier sollen möglichst ganz in Wegfall kommen, mindestens die engmaschigen oder mit Tupfen versehenen, welche das Sehen beeinträchtigen.

Ebenso wie für den Körper im allgemeinen, soll auch für das Auge Ruhe und Arbeit mit einander wechseln. Wirkliche vollständige Ruhe haben die Augen nur, wenn wir sie schließen, aber es bildet schon immerhin eine große Erholung, wenn Nahesehen abwechselt mit Fernsehen. Also möge man z. B. eine stundenlange Arbeit am Schreibtisch immer mal unterbrechen durch Hinausschauen zum (möglichst offenen) Fenster. Sehr wohltuend wirkt das Wandern durch grüne Wiesen oder im kühlen schattigen Wald. Entsteht Brennen und Hitze in den Augen, so tauche man das ganze Gesicht wiederholt in einen Napf mit kühlem Wasser. Je größere Anforderungen die Berufsarbeit an die Augen stellt, desto mehr muß man sie in der Ruhezeit schonen, darf also nicht „zur Erholung" lesen oder Zeitschriften betrachten. —

Bei der Verhütung von Augenschwäche und Augenleiden ist auch das Lebensalter in Betracht zu ziehen: beim Kinde sind andere Vorbeugungsmaßregeln nötig als beim Manne, wieder teilweise andere beim Greise.

Die Augen des ganz jungen Erdenbürgers blicken zum Lichte hin, um es gebrauchen zu lernen; daher sollen weder Bettchen noch Fenster mit Vorhängen geschützt werden. Jedoch dem direkten Sonnenlicht oder einer brennenden Lampe dürfen die Augen nicht ausgesetzt werden. Ganz falsch ist es, dem verlangenden Kinde eine brennende Kerze zum Auspusten dicht vors Gesicht zu halten. Vorsichtig sei man auch beim Ausfahren des Kindes ins Freie; am empfehlenswertesten hierzu sind Kinderwagen mit umklappbarem Verdeck, das je nach Stellung der Sonne entweder den Vorder- oder Hinterteil des Wagens beschattet. Die grelle weiße Farbe der Zierbettdecke bildet oft eine rechte Qual für die Kleinen: wenn die Sonnenstrahlen darauf fallen, blendet es sie bedeutend. Man nehme durchsichtige oder durchbrochene Deckchen mit blauer Unterlage. Beim Baden dürfen die Augen des Kindes nie mit demselben Schwamm gewaschen werden, mit welchem die andern Körperteile gereinigt sind. Vor dem fünften oder sechsten Lebensjahre sollen die Augen nicht durch feine Handarbeiten (Ausstechen, Ausnähen) oder durch Erlernen des Lesens und Schreibens angestrengt werden. Eingehende Belehrung, gewissenhafte Überwachung und nötigenfalls strenge Bestrafung wende man an bei den so verhängnisvollen Spielereien mit Zündhütchen, Pulver, Feuerwerkskörpern, dem Werfen mit Steinen, dem Schießen mit spitzen Pfeilen oder gar mit Flobertgewehren, wodurch schon viele Kinder

und Erwachsene ihr Augenlicht verloren haben und fürs ganze Leben unglücklich geworden sind. Für kleine Kinder gilt das alte Sprichwort:

Messer, Gabel, Schere, Licht,
Nehmen kleine Kinder nicht.

Ein sehr dummer Spaß ist auch das Zuhalten der Augen eines Andern von rückwärts, weil dabei durch den starken Druck schon schwere Augenleiden entstanden sind.

Schulkinder müssen besonders vermeiden: Fehlerhafte Körperhaltung beim Arbeiten, zu starke Annäherung der Augen an den Arbeitsgegenstand. Beim Lesen, Schreiben, Nähen u. dgl. ist ein Abstand von mindestens $^1/_3$ Meter einzuhalten. Die Arbeit darf nicht zu lange fortgesetzt werden; der Gegenstand muß so gut beleuchtet sein, daß die Augen sich nicht besonders anzustrengen brauchen. Dies sind die erprobtesten Vorbeugungsmaßregeln gegen die leider so viel verbreitete Kurzsichtigkeit. Wer von Kindheit an zur Befolgung derselben stets angehalten wird, setzt sie gewohnheitsgemäß auch im späteren Alter zu seinem Besten fort: Jung gewohnt — alt getan. Besonders wichtig ist dies für diejenigen, welche viel Nahearbeit verrichten müssen, denn diese erzeugt hauptsächlich Kurzsichtigkeit.

Auf eine beginnende Kurzsichtigkeit ist namentlich bei der Berufswahl stets Rücksicht zu nehmen, was um so leichter ist, als dies Leiden schon im 12. bis 14. Lebensjahr anfängt. Bei Bestimmung des Berufes sollte überhaupt die Beschaffenheit der Augen weit mehr beachtet werden. Wer kurzsichtige, schwache oder zu Entzündungen geneigte Augen hat, der vergegenwärtige sich genau die Anforderungen, die der zu wählende Beruf an seine Sehkraft stellt und die verschiedenen Schädigungen, denen seine Augen dabei ausgesetzt sind.

Ist einmal das 20. Lebensjahr zurückgelegt, so verringert sich die Gefahr, die aus der Naharbeit entspringt. Um sich aber möglichst lange seine volle Sehkraft zu erhalten, muß man doch die oben angegebenen hygienischen Regeln beachten: Rauch und Staub möglichst meiden, zwischen der Arbeit den Augen genügend Ruhe und Erholung gönnen, den Arbeitsgegenstand hell beleuchten, aber die Augen selbst beschatten, nicht lesen in der Dämmerung, beim Fahren oder im Bett. Wenn man später beginnt weitsichtig zu werden, so lasse man sich recht bald ein passendes Glas verordnen, denn ein langes Hinausschieben kann zu schweren Störungen führen. Treten solche ein, dann gehe man ungesäumt zum Augenarzt, da im höheren Lebensalter an Star gedacht werden muß.

Nach dem Sprichwort läßt man demjenigen die größte Liebe und Fürsorge zuteil werden, den man hegt und pflegt „wie seinen Augapfel". Leider wird die Voraussetzung dieses Wortes noch nicht von Allen genügend beherzigt. Und doch ist gerade die ungeschwächte Erhaltung des Augenlichtes, dieser „edlen Himmelsgabe" (Schiller), der lohnendste Erfolg der hygienischen Fürsorge. Der Altmeister der Augenheilkunde, Albrecht von Gräfe, sagt: „Das Auge ist das Organ, welches für die Nahrung unsres Geistes, für die Begründung unserer Weltanschauung und für die Beziehungen der Menschen unter sich einen Einfluß übt, über dessen Umfang sich der in ungeschmälertem Besitz stehende kaum volle Rechenschaft zu geben vermag. Redner haben das Auge gepriesen, Dichter haben es besungen, aber der volle Wert desselben ist versenkt in das dumpfe Sehnen derer, die es einst besessen und dann verloren haben."

Verhütung von Schwerhörigkeit und Ohrenleiden.

Mannigfach und schwer sind die persönlichen, gesellschaftlichen, beruflichen Nachteile, die ein Schwerhöriger tagtäglich zu erleiden hat. Viele Vergnügungen (Theater, Konzerte) sind ihm fast gänzlich versagt; an allgemeinen Gesprächen kann er sich wenig beteiligen, im Straßenverkehr ist er bedeutend mehr gefährdet, als alle anderen; eine öffentliche oder Beamtenstellung kann er fast nie einnehmen; sein Glück, Beruf und Lebenslage sind überaus schwer beeinträchtigt.

Um all diese Übel zu vermeiden, um Schwerhörigkeit und Ohrenleiden möglichst zu verhüten, soll man auch dem Gehörorgan stets eine sorgfältige naturgemäße Pflege zuteil werden lassen.

Dazu gehört keineswegs, daß man den Gehörgang behufs Reinigung recht oft mit Seifenwasser, Schwämmchen, Ohrlöffel bearbeitet. Seife soll man nur zum Reinigen der äußeren Ohrmuschel benutzen, da sie aus dem inneren Ohre nur schwer wieder zu entfernen sind, auch durch Reizung lästiges Jucken hervorruft und die Absonderung des Ohrenschmalzes vermehrt. Und gerade das Jucken und Kitzeln veranlaßt dann viele, mit dem ersten besten spitzen Gegenstande ohne jede Vorsicht im Ohre herumzustochern. Da werden Zahnstocher, Haarnadeln, Bleistifte, Streichhölzer gewaltsam in den Gehörgang tief eingebohrt. Wie oft sind dadurch schon Verletzungen der zarten inneren Haut oder gar des Trommelfells entstanden! Später, oft lange Zeit nachher, zeigt sich dann Eiter im Ohre, bald greift das Geschwür weiter um sich, geht auf das Gehirn über, und bisweilen tritt sogar der Tod ein. Auch können spitze Teile von Bleistiften, Zahnstochern usw. im Gehörgang abbrechen und dort verhängnisvolles Unheil anrichten. Und dabei bilden bei Erwachsenen die Ursache des Juckens oft nur die kleinen Härchen im Ohr, welche man sich deshalb regelmäßig ausschneiden lassen soll. Manche haben sogar die üble Gewohnheit, diese Bohrarbeit ganz gedankenlos z. B. beim Lesen, auszuführen; diesen sollte man stets tüchtig auf die Finger klopfen. Zum Entfernen des Ohrenschmalzes darf man nur einen am Rande glatt abgerundeten Ohrlöffel benutzen. Sehr unzweckmäßig sind die gestielten Schwämmchen, weil sie schlecht rein zu halten sind und das Ohrenschmalz nicht ordentlich entfernen, sondern in die Tiefe stoßen. Bei kleinen Kindern genügt die Reinigung mit dem zusammengedrehten Handtuchzipfel beim Waschen.

Bei einem so zart und fein gebauten, mit vielen Buchtungen versehenen Organ ist die größte Sauberkeit vonnöten. Daher sollen die Mütter auch bei den größeren Kindern öfter den inneren Gehörgang genau besichtigen. Dr. Weil (Stuttgart) untersuchte 5905 schwerhörige Schulkinder. Von den Knaben hatten 11 % und von den Mädchen 15 % verhärtete Ohrenschmalzpfröpfe und waren nur deshalb schwerhörig. Wenn die Mutter den äußern Gehörgang des Kindes mit ihren beiden Zeigefingern auseinander dehnt und einen Ohrenschmalzpfropf entdeckt, so ist es das beste, sie arbeitet nicht selbst an der Entfernung herum, weil sie leicht schlimme Verletzungen verursacht, sondern läßt ihn vom Arzt auflösen und ausspritzen, worauf das Kind sich wie von einem schweren Leiden befreit fühlt.

Sehr zurückhaltend sei man beim Eindringen von Fremdkörpern ins Ohr. Lebende Tierchen (Ohrwürmer, Ameisen, Fliegen), die aber nur

äußerst selten in den Gehörgang gelangen, werden durch Einfüllen von lauwarmem Öl entfernt. Erbsen, Bohnen und andere Körper, die sich Kinder bisweilen ins Ohr stecken, müssen vom Arzt entfernt werden; auf keinen Fall darf der Laie mit Instrumenten (Pinzetten, Haarnadeln), daran herumpfuschen, weil alle gewaltsamen Ausziehungsversuche großen Schaden anrichten können. Zunächst ist jeder Fremdkörper ein ungefährliches Ding, so lange nicht ungeschickte Hände an ihm herumstochern. Dr. Sabatier sah den Tod durch eine Papierkugel eintreten, welche durch unzweckmäßige Entfernungsversuche in die sogenannte Paukenhöhle des Ohres gelangt war. Es zeigte sich bei der Sektion eine schwere Verletzung des knöchernen Daches der Paukenhöhle und eine Eiterung. Dr. Weinlechner berichtet folgendes: Ein Knabe steckte sich einen Kieselstein in das Ohr. Er schob tüchtig nach, um ihn, wie er meinte, beim andern Ohr wieder herauszubringen. Dadurch wurde der Stein fest in die Paukenhöhle gedrängt. Es trat Lähmung der Gesichtsnerven und nach einigen Tagen der Tod an Gehirnentzündung ein. Dieselbe Todesursache war bei einem zwölfjährigen Knaben eine Kaffebohne, welche durch ungeschickte Entfernungsversuche immer weiter in die Paukenhöhle gedrängt wurde.

Durch Herumstochern im Ohr und durch gewaltsames Hineinstecken von Fremdkörpern kann auch eine verhängnisvolle Versetzung des Trommelfells entstehen. Ebenso durch starken Luftdruck von außen und plötzliche Verdichtung der Luft im Gehörgang bei heftigem Schlag auf das Ohr (Ohrfeige), bei Kanonenschüssen, und wenn bei Kopfsprung ins Wasser der Körper seitlich schief auf die Wasserfläche schlägt. Ferner durch plötzliche Luftverdünnung wie bei dem unangebrachten Scherz des Küssens aufs Ohr. Die militärärztlichen Statistiken berichten, daß beinahe die Hälfte aller Ohrleiden und namentlich Trommelfellverletzungen auf die zwei Bademonate des Sommers entfallen. Schuld daran ist der Kopfsprung und das Eindringen von dem schmutzigen Wasser in krankhaft veranlagte Ohren. Es sollte daher jeder irgendwie Ohrenleidende erst den Spezialarzt fragen, ob er baden und schwimmen darf. Stets muß er sich einen mit Vaselin bestrichenen Wattebausch ins Ohr stecken und den Kopfsprung ganz unterlassen.

Wer jedoch ein gesundes Gehörorgan hat, soll nicht bei jeder geringsten Gelegenheit Watte, Kampfer, Kartoffel- oder Zwiebelstücke ins Ohr stecken. Bei Zahn- oder Ohrschmerzen soll man Watte nur so lange drin haben, als es durchaus nötig ist. Sonst wird das Gehörorgan verweichlicht, es tritt Blutüberfüllung und vermehrte Ohrenschmalzbildung ein. Diese Nachteile werden beträchtlich gesteigert, wenn die Watte noch mit Chloroformöl, Hoffmann'schen Tropfen oder Kölnischem Wasser getränkt ist. Gleichfalls verweichlichend und daher schädlich ist die weibliche Haartracht der Schneckenwickelung vor dem Ohre. Wird nachher wieder eine andere Frisur getragen, dann entstehen bei nunmehriger direkter Einwirkung der Außenluft meist Ohren-, Zahn- und Gesichtsschmerzen.

Alle diese Vorbeugungs- und Behandlungsweisen sind äußerst leicht auszuführen. Aber leider wird gerade die Ohrenpflege noch sehr vernachlässigt oder ganz falsch gehandhabt. Daher die vielfache Schwerhörigkeit und die chronischen Ohrenleiden im späteren Lebensalter. Mögen obige praktische Winke von Jedermann beherzigt und befolgt werden.