

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1914)
Rubrik: Beiträge

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

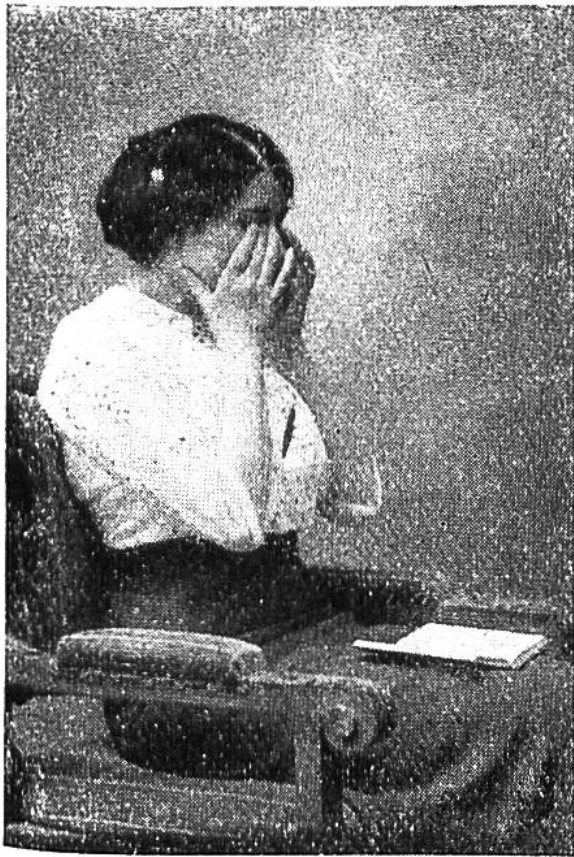
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.04.2025

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



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

Schonet die Augen, eure kostbarsten Juwelen.

Die Jugend erfreut sich meist vorzüglicher Augen mit unge-
trübter Sehkraft; sie weiss noch
nichts von all den vielen Augen-
leiden und überanstrengt des-
halb oft unbarmherzig ihre wil-
ligen und treuen Diener. Jede
Überanstrengung bedeutet aber
eine Schwächung, und leider ist
gewöhnlich der Schaden schon
ziemlich weit vorgeschritten,
wenn er empfunden wird. Da
Krankheiten leichter zu verhü-
ten als zu heilen sind, möchten
wir jeden einzelnen unserer Le-
ser in seinem Interesse bitten,
die nachfolgenden Ratschläge zu
beherzigen.

1. Sobald die Augen beim
Lesen brennen und öfters gerie-
ben 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 ir-
gend etwas anderes, geschwächt
werden. Das Licht soll schräg
über die Schulter auf das
Buch fallen. Aber auch der
Schein eines grellen Feuers oder
einer elektrischen Bogenlampe
kann bei längerer Einwirkung
schädlich sein. In der Dämme-
rung darf nicht gelesen werden,
ebenso muss man zu vermeiden



Lesen 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 muss. 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 gehalten werden.



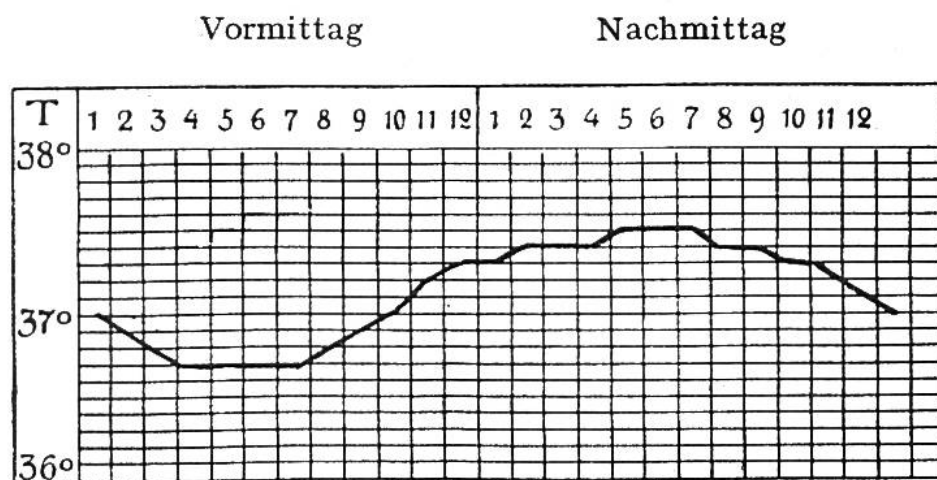
Schlafe nicht im Licht.
Das Blenden der Augen beim Erwachen ist schädlich.

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 $36,7^{\circ}$ am



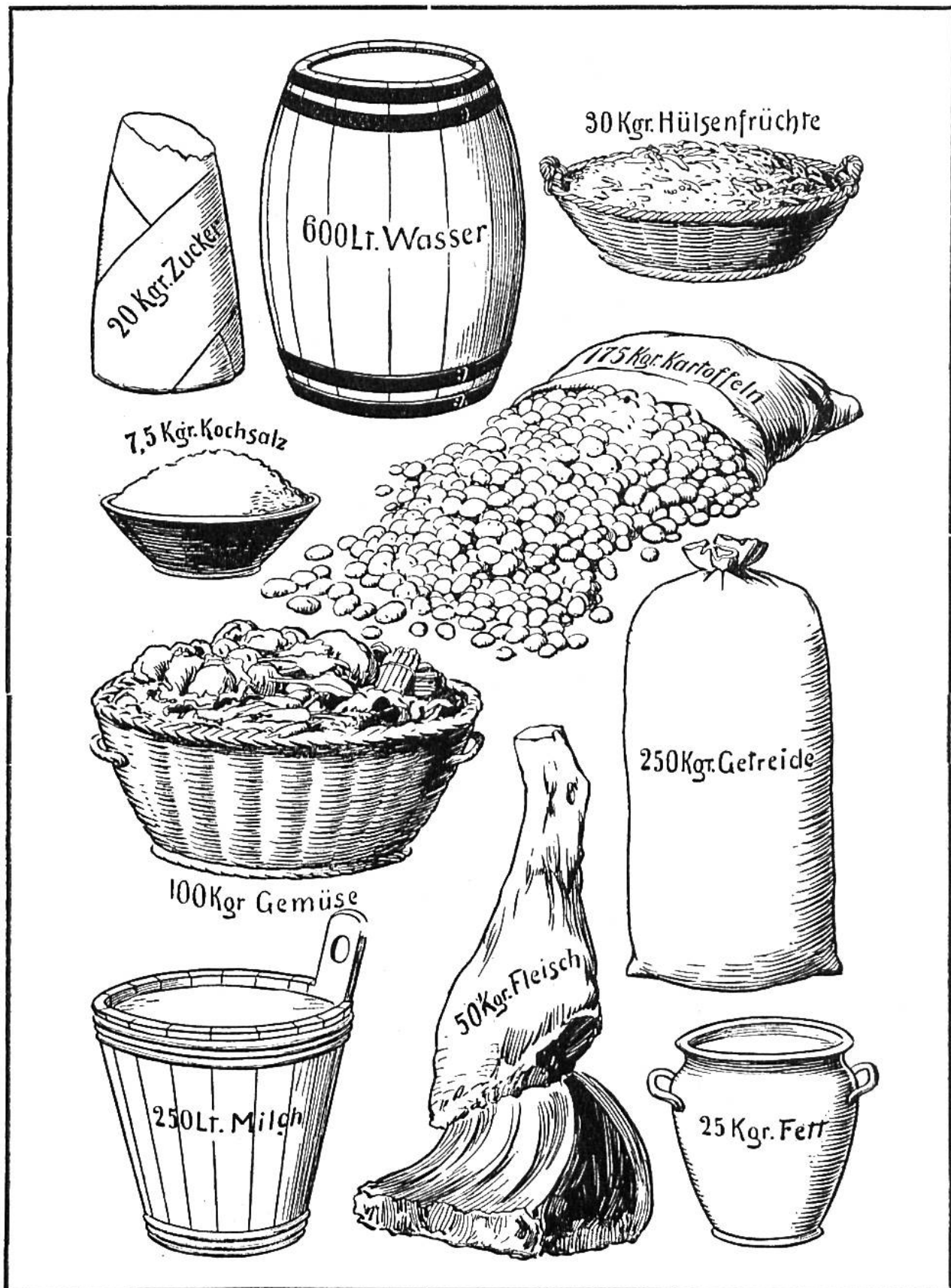
Normale Temperatur des Körpers im Laufe des Tages
(im Munde gemessen; in der Achselhöhle zirka $0,5^{\circ}$ Grad weniger).

niedrigsten. Von da an erhöht sie sich jeden Tag ziemlich gleichmässig bis auf zirka $37,5^{\circ}$, 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.