

Inhalt.

Vorwort	Seite 3
Erstes Kapitel.	
Vom Organe des Gesichtsinnes. Beschreibung des- selben	5
Zweites Kapitel.	
Von der Art und Weise, wie das Sehen geschieht . .	19
Drittes Kapitel.	
Von den Ursachen der Augenübel	21
1. Zweckwidrige Behandlung des Gesichtsinnes in den ersten Lebenstagen	—
2. Nachtheilige Beschaffenheit des Ortes, wo das Auge seinen Wirkungskreis hat, oder schlechte Beschaffenheit der Wohnung	27
3. Zweckwidrige, den Augen wehthuende glän- zende Verzierungen der Möbel, grelle Ma- lerei der Wände, viele Spiegel, die golde- nen Rahmen der Bilder u. s. w., besonders in den Studier- und Arbeitszimmern, weil man sich in selben am meisten aufhält	30
4. Auf die Umgebung des Auges schädlich ein- wirkende Substanzen	32

5. Jede auf das Auge einwirkende mechanische Gewaltthätigkeit	32
a) Druck	—
b) Staub, Sand oder andere fremde Körper, die in's Auge gerathen können	—
6. Congestionen des Blutes	35
7. Uebermäßige Anstrengung der Augen, lang anhaltende, nicht abwechselnde Beschäftigung derselben mit einem und demselben Gegenstande	36
Warnende Zeichen, welche eine Schwäche des Auges verrathen	37
8. Anstrengungen der Augen im Halblichte	40
9. Zähle Abwechslung zwischen Helle und Dunkelheit oder zwischen Licht und Schatten	41
10. Zu große Geistesanstrengungen	47
11. Nasalkalte Witterung	48
12. Plötzlicher Wechsel zwischen Hitze und Kälte. Erkältung	50
13. Allgemeine, oft verborgene Krankheiten des ganzen Körpers	51
1. Rheumatismus und Gicht	52
2. Skropheln	—
3. Hitzige Hautausschläge	—
14. Schnelle Unterdrückung gewisser Absonderungen	53
a) Unterdrückte übelriechende Fußschweisse	—
b) Unterdrückung chronischer Hautkrankheiten	57
15. Onanie	—
16. Ausschweifungen im physischen Genuße	63
17. Hefrige Leidenschaften und Affekte jeder Art	64
18. Zweckwidrig angewendetes künstliches Licht	66
19. Zu wenig Kerzenlicht bei solchen Arbeiten, die am Abende vorgenommen werden müssen	84
20. Anhaltendes Sitzen bei gleichzeitiger Augenanstrengung	85
21. Mangel an Schlaf	—
22. Vernachlässigte Reinigung der Augen	86
23. Störungen in der Verdauung, durch schädliche oder zweckwidrige Nahrungsmittel	89
24. Stuhlverstopfungen	—
25. Der unzeitige Gebrauch der Augengläser	92
26. Schädliche Gewohnheiten jeder Art	94

	Seite
27. Grelle, den Gesichtssinn beleidigende Farben	95
28. Vernachlässigung oder Nichtachtung kleiner Augenübel	—
29. Widersinnige Behandlung selbst kleiner Augenübel.	96
Viertes Kapitel.	
Diätetische Rathschläge, wie man die Augen bei den verschiedenen Berufsarbeiten schonen kann.	96
Fünftes Kapitel.	
Nothwendige Bedingnisse, die man, bevor man sich ein Augenglas anschafft, stets zu erfüllen hat.	101
Sechstes Kapitel.	
Die Kurzsichtigkeit	103
Rathschläge für Kurzsichtige	106
Siebentes Kapitel.	
Die Fernsichtigkeit	109
Diätetische Rathschläge für Fernsichtige	—
Achtes Kapitel.	
Regeln, welche Kurz- und Weitsichtige, wenn sie entfernt vom Optikus leben und sich eine gute Brille verschaffen wollen, zu beobachten haben.	111
Neuntes Kapitel.	
Nothwendige Eigenschaften einer guten Brille.	112
Zehntes Kapitel.	
Von der Art und Weise, wie man sich der Vergrößerungsgläser bei den künstlerischen Beschäftigungen zu bedienen habe.	118
Elfstes Kapitel.	
Von dem Gebrauche der Lorgnetten	120
Die doppelten Lorgnetten	121
Zwölftes Kapitel.	
Von dem Gebrauche der Staarbrillen	—
Dreizehntes Kapitel.	
Umstände, welche bei einem und demselben Individuum den Gebrauch zweier verschiedener Brillen erfordern	123

Vierzehntes Kapitel.

Gesichtsflore der Damen. Damenschirme 124

Fünfzehntes Kapitel.

Die Augenschirme —

Sechzehntes Kapitel.

Guter Rath, mißbrauchte Augen am zweckmäßigsten und
geschwindesten zu verbessern 125

Siebzehntes Kapitel.

Von der zweckmäßigen Erholung der Augen nach an-
haltender Anstrengung 126