

Mit der Kurzsichtigkeit gehen nicht selten schwere Schädigungen im Innern des Auges einher. Zerreißung der Netzhaut, ja sogar vollständige Netzhautablösung. Im letzteren Falle tritt dauernde Erblindung ein, wenn es nicht durch das neueste Verfahren elektrischer Netzhautbehandlung gelingt, den Riß zu beseitigen. Kurzsichtigkeit wird meist durch vieles Naharbeiten (Schreiben, Lesen usw.) hervorgerufen. Selten ist sie angeboren. Erstes Brunderfordernis, um der Kurzsichtigkeit vorzubeugen, ist: Ein Mindestabstand von etwa 30 Zentimeter zwischen Auge und Gegenstand muß eingehalten werden. Zweitens müssen die Arbeitsplätze so beschaffen sein, daß der Stuhl beim Sitzen bequem unter den Tisch gerückt werden kann. Nur so ist aufrechte Haltung möglich. Ferner ist bei Kindern Steilschrift anzuraten. Schräge Schrift bedingt Schiefhaltung des Kopfes und des Rückens. Weiter ist die tägliche Turnstunde angezeigt. Bei den meisten Leibesübungen ist das Auge gezwungen, in die Weite zu sehen. Schließlich sollte niemand bei schlechter Beleuchtung und im Liegen lesen.



## Praktischer Ratgeber

Unser Verlag „Dobro-Ludu“ sieht sich veranlaßt, auf viele täglich einlaufende Anfragen hin, diesen Sonderdienst für seine Abonnenten einzurichten. Hier können die Abonnenten unserer Zeitschrift zwanglos und unentgeltlich ihre gesundheitlichen Fragen stellen, die dann unter dieser Rubrik beantwortet werden. Ist jedoch ein ausführlicher Rat von nöten, oder ist die Angelegenheit eilig oder wird die Ausführlichkeit vom Fragesteller besonders gewünscht, so kann die Antwort vom Verlag direkt an den Abonnenten erfolgen gegen ein Honorar (für unsere ärztlichen Mitarbeiter) in Höhe von 5 zl. Es empfiehlt sich deshalb, um Verzögerung zu vermeiden, den Fragen stets eine Portomarkte von 50 gr beizufügen, damit der Verlag den Fragesteller im Falle des Bedarfs umgehend benachrichtigen kann.

Frage Nr.: 130. Kann der Genuß von Hefepreparate sich schädlich machen, d. h. lebensverkürzend auswirken auf die Menschen, die darmleidend sind? Manche Ärzte warnen doch diejenigen, deren Darmtätigkeit auf das Vorhandensein oder das Bestehen von Geschwülren oder gar Krebs schließe, Brot und diejenigen Speisen zu genießen, die mit Hefe hergestellt sind.

Antwort auf Frage 130. Sämtliche Speisen aus Getreide, also auch Brot, werden im menschlichen Darm stets vergärt, die Hefe beschleunigt nur den Gärungsprozeß, dieser ist aber noch lange nicht ein besonderer Lebensverkürzer. Darmkranke sollen solange keine Hefeprodukte essen, als der kranke Darm wenigstens nicht aus der krankhaften