

ziehung besser daran ist. Der einzigste Trost, der dem Uhrmacher verbleibt, ist für ihn der Gedanke, dass er mit vielen anderen Leidensgefährten das Schicksal teilt, dass er gleich anderen ein Opfer der modernen Kultur geworden ist. Das wäre aber ein schlechter Trost! Denn er muss doch bedenken, dass er nicht wie ein anderer Geschäftsmann — etwa wie ein Kaufmann — durch reichlicheres Kundenbedienen genügende Bewegung und Zerstreuung hat und durch zeitweises „An-der-Türe-stehen“ die Aussicht auf den momentan leeren Verkaufsraum versperrt, um dabei zugleich ein wenig Luft zu schnappen. Ein Uhrmacher, der bestehen und vorwärts kommen will, kann das nicht. Einige rühmliche Ausnahmen natürlich ausgenommen, denn sie müssen die Regel bestätigen. Aber sonst ist der Uhrmacher noch zu sehr an seinen Arbeitsplatz gefesselt, weil er nicht bloss vom Handel leben kann, sondern auch von seiner Hände Arbeit, und meist sogar hauptsächlich davon.

Wie wirkt aber solch ein Mangel an Licht und Luft auf den darunter Leidenden?

Es ist nicht notwendig, in den schwärzesten Farben zu malen und das Bild eines bleichen, hohlwangigen, trübe und missmutig daherschleichenden Menschen anzuführen; so viel kann aber behauptet werden, dass ein dunkler Raum ganz sicher nicht die Pflegstätte zur Heranbildung eines gesunden, frohmütigen Geistes ist.

Wie eine Pflanze, wenn sie Mangel an Licht und Luft leidet, entweder gar nicht oder doch nur spärlich gedeiht — und einer Blume Wuchs und Farbenpracht sich nur um so herrlicher entwickeln, je mehr sie von Licht und Luft umgeben ist, genau so verhält es sich auch mit dem Körper und dem Geiste des Menschen.

Wann sind wir besser gelaunt? Wenn der Himmel trübe ist oder heiterer Sonnenschein uns umgibt? Die richtigste Antwort kann sich jeder selbst am besten geben.

Für den Uhrmacherberuf kommt jedoch noch ein anderer, sehr wichtiger Punkt in Frage; der Uhrmacher muss bei Ausübung seiner Tätigkeit die Augen anstrengen. Je weniger nun diese Tätigkeit durch eine helle Belichtung des Arbeitsplatzes, und mithin des zu bearbeitenden Gegenstandes, unterstützt wird, desto mehr wird begreiflicherweise das Auge angestrengt. Diese Mehranstrengung übt aber nicht bloss auf das körperliche Auge eine ermüdende, schwächende Wirkung aus, sondern auch auf den Geist. Denn das Auge allein ist es nicht, wodurch das Sehen bewerkstelligt wird; die Gesichtseindrücke werden erst im Gehirn verarbeitet, d. h. zum Bewusstsein gebracht, wobei also das Denken (der Verstand) in Wirkung tritt. Dadurch wird es klar, dass bei einem erschwerten Sehen auch mehr Anforderungen an das Gehirn gestellt werden. Den besten Beweis hierfür liefert die Tatsache, dass sich manche nach anstrengender Sehtätigkeit über Kopfschmerzen beklagen.

Die immer mehr über die Geisteswissenschaft siegende Naturwissenschaft lässt die Sinne als solche nicht mehr einen jeden einzelnen für sich ein bestimmtes Ganzes bilden, sondern vereint alle zusammen zur „Seele“ des Menschen, als einem einheitlichen Organismus, der die Empfindungen der Sinne in sich trägt. Wer demnach einem seiner Sinne Schaden zufügt, der schadet sich selbst, der schadet seiner Seele. Die vornehmsten und wichtigsten Sinne aber des Menschen sind „Gesicht“ und „Gehör“; gerade sie stehen im engsten Zusammenhange mit dem Verstande.

Von dieser hiermit erwähnten dominierenden Stellung der Naturwissenschaft ist der grosse Aufschwung in der Technik eine direkte Folge. So steht z. B. die Optik mit all ihren technischen Errungenschaften in innigstem Zusammenhange mit der Erforschung des Auges und der Erkenntnis seines innersten Baues. — Im innigsten Zusammenhange mit dieser Erkenntnis steht auch die rege Tätigkeit auf dem Gebiete der Beleuchtungstechnik, zum grössten Teile zwar aus geschäftlichen Prinzipien, aber anderenteils wiederum auch deswegen, um einen möglichst passenden Ersatz für das Tageslicht zu schaffen. Alle künstlichen Beleuchtungsarten, mögen sie heissen wie sie wollen, sind doch nicht imstande, das reine Tageslicht und dessen natürliche Kräfte zu ersetzen.

Dass das menschliche Auge nicht dazu geschaffen ist, im Dunkeln oder bei mangelhafter Beleuchtung grössere Anstrengung

(Ueberanstrengung) auszuhalten, beweist die eigentümliche Krankheitserscheinung, die unter den Bergleuten als sogen. „Berufskrankheit“ auftaucht. Diese Krankheit, die neben leicht erklärlichen Begleitumständen ihre Hauptursache in zu mangelhafter Beleuchtung des Arbeitsfeldes hat, äussert sich bei den davon Befallenen in folgender Weise: Nach kurzem Aufenthalte in der Grube sieht der davon Betroffene bald, wie sich alles um ihn her, besonders das Grubenlicht, im Kreise herumdreht; dabei klagt er über einen eingenommenen Kopf, und vielfach treten noch Zuckungen der Gesichts- und Halsmuskeln dazu.

Wenn ein Uhrmacher zwar noch lange nicht das Dasein eines Bergmannes führt, selbst wenn er für seine Arbeit die „traurigste“ Beleuchtung hätte, so sollte an diesem Beispiel nur gezeigt werden, was man für eine törichte Handlung begeht, wenn man von seinen Augen dadurch, dass man sie durch schlechte Beleuchtung des Arbeitsplatzes überanstrengt, mehr verlangt, als sie ihrer Natur nach zu leisten imstande sind. Jeder Missbrauch in der Natur rächt sich von selbst.

Das Beste, was ein Uhrmacher tun kann, wäre das, seinen Arbeitsplatz in ein „möglichst günstiges Licht zu stellen“. Die räumlichen Verhältnisse eines Uhrmacherladens gestatten dies zwar leider nicht immer und in jedem Falle, doch lässt sich mit einigem guten Willen gar manches ändern und verbessern. Mancher, der sich bisher im „Düstern“ abgequält hat und dem beim Lesen dieser Zeilen so sachte ein „Licht“ aufging, wird Mittel und Wege finden, wie er Verbesserungen in dieser Beziehung schaffen kann, und er wird sich nach stattgefundener Abänderung hinterher wundern und darüber freuen, wie die Sache jetzt auf einmal gut geht, und bereuen, dass er es nicht schon früher getan hat.

Wenn ein zu voll gebautes Schaufenster die Schuld trägt, dann lässt sich die Dekoration schon so umbauen, dass sie mehr Licht durchlässt. In dieser Beziehung sind die neuerdings in den Handel gekommenen Warenständer aus durchsichtiger Masse, wie Glas, sehr dazu geeignet, bestehenden Missständen abzuwehren. Wer allerdings beim besten Willen, wie man so zu sagen pflegt, über keine Mittel verfügen kann, um für „mehr Licht“ sorgen zu können, der versäume wenigstens nicht, sein Tagespensum so einzurichten, dass ihm mehrere oder zum mindestens eine Stunde des Tages übrigbleibt, in der er sich durch Bewegung im Freien im Tageslichte ergehen oder, wie man sich jetzt ausdrückt, „im Lichte baden“ kann. Die geeignetste Gelegenheit hierzu bietet ein Spaziergang im Freien, und nicht bloss bei gutem, sondern auch bei schlechtem Wetter.

Aber auch sonst muss man für Schonung seiner Augen bedacht sein und alles nach Möglichkeit meiden, was den Augen schaden kann. Hierzu gehört besonders das augenanstrengende Arbeiten direkt nach reichlichem Essen mit vollem Magen und plötzlicher starker Lichtwechsel vom Dunklen in das Helle und umgekehrt. Besonders werden das grelle Sonnenlicht, sowie weite Schneeflächen von dem ohnehin schon an schwachen Augen Leidenden recht lästig empfunden. Durch Tragen geeigneter Schutzbrillen ist hierfür Abhilfe zu schaffen.

Weitere, das Auge schädigende Feinde sind: Alkohol und Nikotin. Deswegen braucht man sich zwar nicht gleich als Mässigkeitsjünger bei irgendeinem derartigen Vereine anzumelden. Nach getaner Arbeit in fröhlicher Gesellschaft bei anregendem Gespräche sich ein „Schöppehen“ und ein „Zigärrechen“ gut schmecken lassen, wird einem sonst gesunden Menschen nicht gleich schaden. Sorgt man nur dafür, dass die abendliche „Sitzung“ nicht ungebührlich hinausgezogen wird, sondern sorgt im Gegenteil dafür, dass Körper und Geist durch genügend langen Schlaf Zeit finden, das „Gift“ auch gehörig zu verarbeiten, dann kann man des anderen Tages früh wieder ganz fidel bei seiner Arbeit sitzen. Es kommt sogar vielfach vor, dass sich mancher nach dieser „Kur“ bedeutend wohler fühlt, als tags zuvor, weil nach langer Trägheit ein wohltuender Stoffwechsel eingetreten ist. Wer das allerdings nicht von sich sagen kann, der tut schon besser, solche Immunitätsversuche zu unterlassen; die Naturen sind eben zu verschieden.

Wer aber glaubt, bei seiner Arbeit trinken und rauchen zu dürfen, der irrt sich sehr gewaltig. Auf seinem Arbeitsfelde wird