

5. **Die Pflege der Nerven.** In unserer Zeit müssen die meisten Menschen körperlich und geistig fleißig arbeiten, um sich und ihre Familie zu erhalten. Dadurch werden die Nerven in hohem Maße in Anspruch genommen und bedürfen sorgfältiger Pflege. Die Überreizung der Nerven nennt man Nervosität. Sie ist besonders in der Großstadt mit ihrem unruhigen Gaiten und Treiben häufig anzutreffen. Am besten schützt man sich dagegen durch zweckmäßige Ernährung, ausreichenden Schlaf und durch Vermeidung von Nervengiften. Schulkinder brauchen 9—10, Erwachsene 7—8 Stunden Schlaf. Als Schlafzimmer wähle man das größte Zimmer der Wohnung und lüfte es fleißig! Das gefährlichste Nervengift ist der Alkohol; aber auch Tabak, Kaffee, Tee und Gewürze schädigen die Nerven außerordentlich, wenn sie im Übermaße genossen werden. Sie wirken langsam aber sicher und sind ganz besonders im Kindesalter verderblich. Zur Vermeidung der Nervosität trägt ferner wesentlich bei, daß man frühzeitig lernt, sich zu beherrschen, also Neigungen und Launen unter den Willen zu zwingen.

### Das Auge.

1. **Beschaffenheit des Auges** (Abbildung S. 432). Die Schutzdecke des Augapfels ist die zähe weiße Augenhaut, die vorn in die durchsichtige Hornhaut übergeht. Die Ernährung des Auges wird durch Blutgefäße besorgt, die in der Aderhaut verlaufen. Sie liegt unmittelbar unter der weißen Augenhaut und geht vorn in die meist blau oder braun gefärbte Regenbogenhaut über. Der lichtempfindliche Teil des Auges ist die Netzhaut, in der sich die Sehnerven netzartig ausbreiten. Sie liegt im hinteren Teile vor der Aderhaut. Die Lichtstrahlen müssen in das Auge eintreten und bis zu den Sehnerven gelangen können. Hinter der durchsichtigen Hornhaut befindet sich darum in der Regenbogenhaut eine runde Öffnung, die Pupille. Sie kann je nach der Beleuchtungsstärke erweitert oder verengt werden (Stahenauge). Hinter der Pupille ist die weiche, glashelle Linse an Muskeln aufgehängt. Der Raum vor der Linse (die vordere Augenkammer) ist mit dem Augenwasser, der Raum dahinter (die hintere Augenkammer) mit dem gallertartigen Glaskörper ausgefüllt. Die Lichtstrahlen können also ungehindert bis zu den Sehnerven gelangen.

2. **Der Vorgang des Sehens.** Wenn man durch eine Glaslinse die Strahlen einer Kerzenflamme fallen läßt, so entsteht hinter der Linse ein umgekehrtes verkleinertes Bild der Flamme, das man auf einer Wand auffangen kann. Je weiter die Flamme entfernt wird, und je stärker die Linse gewölbt ist, um so näher rückt das Bild an die Linse heran und umgekehrt. Auch im Auge entstehen Bilder von den Gegenständen. Sie werden aber nur als Lichtreiz empfunden, wenn sie auf die Netzhaut fallen. Da nun die Gegenstände verschieden weit entfernt sind, so muß sich die Linse bald schwächer, bald stärker wölben. Diese Fähigkeit heißt Anpassung und wird durch unwillkürliche Muskeln bewirkt. Wichtig für die Größe des Gesichtsfeldes ist das Vorhandensein zweier Augen und die Drehbarkeit des Augapfels.