

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Sieben Gebote, um das Augenlicht bis in das hohe Alter zu bewahren

sich die Wolken am südlichen Horizont, und ein unheimliches Säusen ging durch die Lüfte, — ein unruhiges Rauschen durch die Bäume. Von ferne schrillte das Glockensignal eines abfahrenden Zuges und schon trat das nächstliegende Stationsgebäude aus dem Schatten umstehender Bäume hervor. Ratlos, unschlüssig blieb der junge Mann am Wege stehen. Wieder kam ihm das quälende Gefühl der Verwaisung so recht schmerzlich zum Bewußtsein. Wohin sich wenden? Ziellos, planlos ins Blaue hinein? Ein schönes Stück Welt lag hinter ihm. In seinem Gewerbe hatte er sich vervollkommenet, tüchtige Kenntnisse gesammelt, nun wünschte er sich festhaft zu machen, sie im eigenen Geschäft zu verwerten. Das Näherkommen des schnaubenden, pustenden Dampfkolosses entriß ihn aus der quälenden Gedankenverwirrung. Zufällig richtete er den Blick höhenwärts. Seine Augen erweiterten sich schreckhaft im starren Entsetzen. Der Atem versagte ihm und das Blut rann eiskalt durch seine Glieder.

Oben am Hange über dem Bahngleise, aus dem ganze Büschel rotleuchtender Mohn wildwuchernd hervortrieben, jagten zwei Kinder im haschenden Spiel hin und wider. Zwei gleichaltrige, blonde Krausköpfe, die Hände mit Mohnblumen gefüllt — die leuchtende Schönheit derselben hatte sie wohl beide angelockt — eilten sie der grauenvollen Gefahr, die ihr junges, schuldloses Dasein bedrohte, unbewußt entgegen. Schon bebte der Boden unter Ludwigs Füßen, schon kam das totbringende Ungeheim näher. Da gab es kein Besinnen, — da hieß es: Leben oder Tod! Mit einem Sprung stürzte er über die Böschung hinweg. Mit einer blitzschnellen Bewegung schleuderte er den erschreckt taumelnden Knaben den Dammbahn hinab und riß das verängstigte Mädchen zu sich heran. Da brauste der Zug vorüber! Er fühlte noch einen wütenden Schmerz, als ob ein Glied seines

Körpers gewaltsam abgetrennt worden wäre, dann fiel auch er, sich überstürzend, den Bahndamm hinab, dort bewußtlos liegenbleibend. Gefahr und Rettung hatte sich auf Sekunden zusammengedrängt.

Von Station zu Station läutete das Telephon. Der Zugführer, auch einzelne der Passagiere hatten das mutvolle Wagnis beobachtet und trugen Sorge, daß sofortige Hilfe an Ort und Stelle kam. Als Ludwig aus seiner totenähnlichen Ohnmacht erwachte, fiel sein dämmender Blick auf ein junges bleiches Mädchenantlitz, dessen kindlich reine Züge Sorge und Gram entstellten, er fühlte warme Tränen auf seinen Wangen. Wie ein verklärendes Leuchten flog es über sein Angesicht und leise, kaum hörbar flüsterte er ihr zu: „Ich tat's für Euch, um ein „Vergelt's Gott“, dann schwanden ihm die Sinne abermals.

Im Frühlingsblühen des nächsten Jahres war's, da fand im altersgrauen Dorfkirchlein, zu dessen Kirchengpöngel auch das Bahnwärterhäuschen Nr. 56 gehörte, eine stille Trauung statt. Der Bräutigam, ein gar stattlicher, hübscher Mann mit ernstesten Augen und ernstesten Zügen, trägt einen künstlichen Fuß, und seine Brust schmückt eine Rettungsmedaille, die ihm der Landesherr verliehen. Und als er seine junge, bildhübsche Braut vom Altar wegführte, da sagte er, sich zu ihr herrabbeugend, eindringlichen Tones: „Aus opferwilliger Liebe folgest du mir zum Altar, Gertrud, doch auch dafür sage ich dir aus voller Seele „Vergelt's Gott!“

Hellen Auges, strahlenden Lächelns zu ihm aufblickend erwidert sie innig: „Leben um Leben, Liebe um Liebe! Mein ganzes Dasein soll dir ein Beweis meiner Liebe sein. Und nun komm, Ludwig, laß uns am Grabe deiner Mutter um ihren Segen bitten.“

Hand in Hand schritten sie ins Frühlingsblühen, in ein neues, frohes Leben hinein.

Sieben Gebote, um das Augenlid bis in das hohe Alter zu bewahren.

1. Wenn die Augen beim Arbeiten irgendwie wehe tun, oder wenn es fleckig vor ihnen schimmert, oder das Sehen undeutlich wird, dann lasse sie rasten und von der Arbeit wegsehen. Nach vollkommener Ruhe für einen Augenblick oder länger magst du die Arbeit wieder aufnehmen, mußt aber, sobald die Augen abermals ermüdet sind, innehalten.

2. Achte darauf, daß das Licht genügend sei und gehörig auf deine Arbeit falle, am besten von oben oder von der linken Seite.

3. Wenn du schwache Augen hast, so lies niemals im Pferdebahn- oder Eisenbahnwagen.

4. Lies niemals liegend. Schwachsichtigkeit ist nicht selten auf die verderbliche Gewohnheit des Lesens im Bette zurückgeführt worden.

5. Lies nicht viel während des Genesens von einer Krankheit.

6. Die allgemeine Gesundheit sollte durch gute Kost, genügenden Schlaf, frische Luft, Körperbewegung, gesundes Vergnügen und eine schickliche Beschränkung der Stunden harter Arbeit aufrecht erhalten werden.

7. Nimm dir gehörige Zeit zum Schlafen. Wer viel zu lesen hat, bedarf in besonderem Maße eines nicht zu kurzen Schlafes.