

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 84 (1991)

Rubrik: Zeit

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

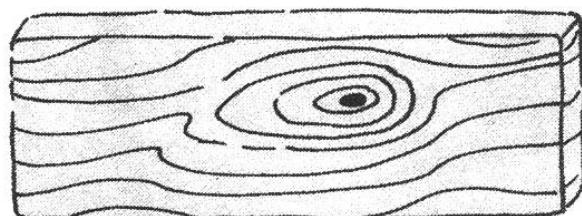
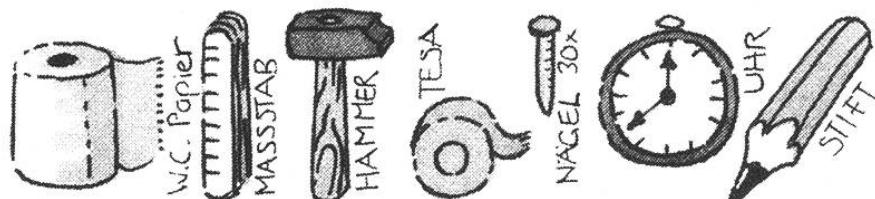
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.02.2026

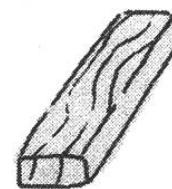
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wir basteln uns eine Viertelstunde

Was du brauchst:



HOLZ BRETT (70 x 15 x 2 cm)

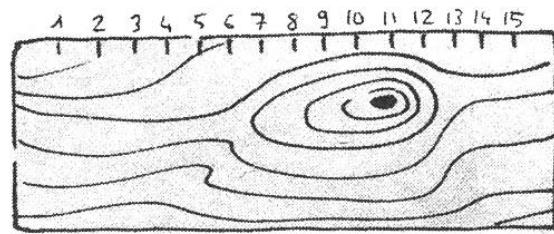


15x KANTHÖLZER (15 x 2 x 1 cm)

Hast du alles? Dann leg dir die Teile auf einem Tisch bereit, schau auf die Uhr, und los geht's!

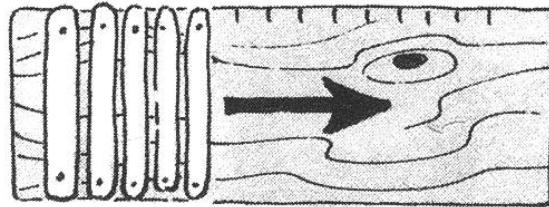
①

Trage mit Bleistift und Massstab 15x4 cm auf dem Brett ab.



②

Schlage dann mit jeweils zwei Nägeln die Kanthölzer aufs Brett.



③

Wickle nun das Brett mit dem Klopapier ein.



④

Schau auf die Uhr – fertig ist die Viertelstunde! Leg Sie dir unters Bett, vielleicht brauchst du sie mal dringend.

Die innere Uhr

Hast du schon so etwas gehört? Eine innere Uhr? Was soll denn das heissen? Tickt es da irgendwo in deinem Innern? Ist es dein Herz, dein Puls?

Jedes Lebewesen hat seine innere Uhr, also jedes Tier, jede Pflanze, jeder Mensch. Da die Tiere und Pflanzen (glücklicherweise) nicht gelernt haben, die menschlichen Zeitmessgeräte zu lesen, haben sie noch die Fähigkeit, auf ihre innere Uhr zu vertrauen.

Eine Eule spürt, wann es Zeit ist, ihre nächtlichen Runden zu ziehen, ein Igel merkt, zu welcher Tages- und Jahreszeit er sich wieder verkriechen muss, und der Hahn kräht, wenn der Morgen naht.

Kennst du noch andere Beispiele? Wie sieht es denn bei deinen Haustieren aus? Achte dich einmal und notiere deine Erfahrungen.

Oder beobachte die Pflanzen. Das Schneeglöcklein weiss, wann seine Zeit da ist. Auch Osterglocken, Pfingstrosen, Herbstastern und Christrosen spüren ihre Zeit. Weisst du, dass es Blumen gibt, die zur selben

Tageszeit ihre Blüten öffnen oder schliessen? (Ringelblume, Seerose, Wegwarte oder Nachtkerze)

Nun bist du selbst an der Reihe! Hast auch du eine innere Uhr? Wenn ja, wie stellst du sie dir vor? Schön schwierig, nicht? Willst du sie entdecken?

Überlege dir vorerst einmal, welche Zeitorientierungsmöglichkeiten du kennst. Wage folgende Experimente: Lege deine Uhr auf die Seite, versuche zehn Minuten zu warten, schaue dann wieder auf deine Uhr. Wieviel Zeit ist wirklich verstrichen?

Oder versuche einmal, einen Tag oder auch länger, ohne Uhr zu leben, und schreibe dir dabei Orientierungsmöglichkeiten wie Lichtveränderung, knurrender Magen, Lärmpegel etc. auf.

Könntest du dir vorstellen, ohne Uhr zu leben? Ist das heute überhaupt noch möglich? ●