

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Kannst du aus- oder umschalten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969530>

#### **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:** 27.12.2025

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

und  $\frac{2}{3}$  Wasser füllt. Nachdem man einige Male umgerührt hat, ist die gesättigte Salzlösung zur Anwendung bereit. Dieser Rat wird in diesem Naturheilbuch erteilt, weil nicht jede Hausfrau Molkosan, wohl aber stets Salz zur Hand hat.

Bei Insektenstichen außerhalb des Mundes geht man folgendermaßen vor: Man tränkt einen kleinen Wattebausch mit Molkosan und bindet diesen auf der Stichstelle fest, worauf der Schmerz und die Geschwulst bald verschwinden. Wenn man auf dem Felde oder im Walde gestochen wird, dann greift man zu Efeublättern, die man zerquetscht oder, wie es bei den Indianern üblich ist, zerkaut und als Brei auf die Stichstelle auflegt. Auch auf diese Weise bleibt der Erfolg nicht aus. Man kann die Blätter aber auch auf der Stichstelle einfach nur kräftig zerreiben, was ebenfalls zur raschen Hilfe führt.

Die Natur reicht uns viele Hilfsmöglichkeiten dar. Man muß sie nur kennen. Schon oft hat mich diese Kenntnis bei Naturvölkern aus gefährlichen Lagen zu retten vermocht, denn wer sie im richtigen Augenblick anzuwenden weiß, erwirbt unfehlbar ihre Achtung und ihr Vertrauen. Es ist auf alle Fälle, ob bei uns oder in der Fremde, vorteilhaft, wenn man sich etwas in der Naturheilkunde auskennt. Gefährlichen Wespenstichen kann auch noch erfolgreich beigekommen werden durch das sofortige Einspritzen von Lachesis D 12, das in dem Falle als Gegengift wirksam ist. Dieses stammt bekanntlich von der Giftschlange Buschmeister genannt, mit dem lateinischen Namen Lachesis, wirkt jedoch in der homöopathischen Form entgiftend, was sonderbarerweise durch die hohe Verdünnung zu stande kommt.

## Kannst du ausschalten oder umschalten

Hast du auch schon bedacht, daß ein Licht nicht immer brennen darf, wenn dir die Birne recht lange dienen soll, und wenn du dich am Ende des Monats nicht über eine zu hohe Stromrechnung aufregen willst? — Auch jeder Gedanke, alles, was du durch deine Sinnesorgane aufnimmst und gedanklich verarbeiten mußt, kommt dem Stromverbrauch gleich, denn es verbraucht deine Kraft. Darum ist es besonders heute, in einer Zeit, da so viele Pflichten und Eindrücke auf dich einstürmen, da Hast und Lärm unnötig Kraft verbrauchen, eine dringliche Notwendigkeit, das du ausschalten oder umschalten lernst.

### Ganzherzige Konzentration

Wenn du deinem Privatleben den Rücken kehrst, um dich deinem Berufe zu widmen, solltest du wohlweislich völlig umschalten und mit ganzer Aufmerksamkeit bei der Arbeit sein. Wenn wir mit Liebe, nicht bloß zum Geldverdienen arbeiten, dann wird uns dabei der richtige Schwung begleiten. Wir werden uns Störendes fernhalten, werden uns nicht auf private Gesprächsthemen einlassen, werden uns nicht in den Arbeitsgang unserer Kollegen einmischen, sondern wer-

den unsren Platz voll und ganz ausfüllen. Sicher, das ermüdet mit der Zeit, aber es befriedigt auch und die Notwendigkeit, durch Ueberstunden das nachzuholen, was du während der Arbeitszeit versäumt hast, tritt weit weniger in Erscheinung. Wer so sein Bestes in die Arbeitsstunden legt, sollte nach ihrem Verlauf unbedingt ausschalten. Das kann er, indem er andere Eindrücke in sich aufnimmt. Dadurch wird der zuvor angestrenzte Teil des Gehirns unwillkürlich wieder entspannt, so daß es nicht schon in jungen Jahren des Mittagschlafes oder der Trägheit bedarf, um sich geschäftlicher Angelegenheiten entledigen zu können. Das will nun nicht sagen, daß man eine interessante Idee nicht auch einmal in der Freizeit weiter verfolgen dürfte! In der Regel aber wird es zu unserem Nutzen dienen, wenn wir entschieden umschalten und entweder ganz bei unsren Privatangelegenheiten oder aber bei unsren geschäftlichen Pflichten weilen. Durch die Trennung von deinem Geschäfts- und Privatleben schaltest du unmittelbar jeweils einen andern Rhythmus ein. Du entlastest, wie bereits schon angetönt, jene Teile des Gehirns, die du zuvor in emsiger Tätigkeit angestrengt

hast, und während du dich andern Interessen zuwendest, schaffst du durch die neue Lage in gewissem Sinne die Möglichkeit einer Entspannung. Dadurch können sich auch Verkrampfungen lösen, ohne daß du dich notgedrungen hinlegst, um ausschließlich auszuruhen, oder daß du unbedingt erst eine zielbewußte Gymnastik betreiben mußt. Das alles würde dir mehr Zeit erfordern als ein rasches Umschalten. Oft können wir beim bloßen Ruhen nicht einmal ohne weiteres unsere Gedankengänge und Eindrücke, die uns bei großer Müdigkeit leicht plagen und belästigen mögen, völlig ausschalten. Sobald wir uns aber einer ganz andern Be-tätigung widmen, nimmt uns meist auch ein anderes Interesse gefangen, und wir ver-mögen dadurch unwillkürlich die vorher-gehende einseitige Belastung abzuschütteln.

#### **Einleuchtendes Beispiel**

So liegt denn im vollständigen Umschal-ten ein großes Plus für uns. Bildlich gespro-chen, können wir uns den Vorgang des Aus-schaltens und Umschaltens verständlich vor

Augen führen, wenn wir uns vorstellen, wir hätten in unserem Zimmer verschiedenfar-bige Lampen. Um die Grünfarbenwirkung zu erhalten, schalten wir grünes Licht ein. Wollen wir nun aber die blaue, rote oder gelbe Farbe auf uns einwirken lassen, dann schalten wir jeweils immer wieder um, denn jede Farbe hat eine andere physikalische Wirkung. Die eine spannt an, die andere entspannt, wieder eine andere erregt, wäh-rend eine weitere beruhigt. So verhält es sich auch mit den verschiedenen Funktionen des Lebens. Wer daher die Kunst erlernt hat, und jeder von uns kann sie bewußt erlernen, voll und ganz umzuschalten, der wird we-niger Kraft verbrauchen, wird auf jedem einzelnen Gebiet mehr leisten und nicht so rasch und stark ermüden. Wer diese heute so notwendige Kunst mit Fleiß und Aus-dauer erlernt, wird geistig und körperlich einen großen Nutzen daraus ziehen können. Prüfe dich von Zeit zu Zeit, inwiefern du gelernt hast ein-, aus- oder umzuschalten. Gib nicht nach, es zu lernen und du wirst sehen, daß du dadurch manches Problem besser lösen wirst.

### **Schnell leben, heißt kurz leben**

#### **Ein gutes Beispiel**

Oft muß ich heute bei der immer mehr zunehmenden Eile des Lebens an jene treff-liche Novelle von Tolstoi denken, die betitelt ist «Wiewiel Erde braucht der Mensch?» Sie mag vielleicht vielen bekannt sein, andern wieder nicht. Nur kurz zusam-mengefaßt, ist ihr Kerngedanke der, daß einem Bauern die Gelegenheit geboten wurde, soviel Erde als sein Eigentum zu be-trachten, als er während einer bestimmten Zeit umlaufen konnte. Während seinem Wettkauf mit dieser festgesetzten Zeit ließ er sich nun aber verleiten, den Kreis immer größer und größer zu nehmen, und als er mit dem letzten Rest seiner Kraft im letz-ten Augenblick am Ziele anlangte, fiel er völlig erschöpft, tot zu Boden und brauchte nunmehr nur noch soviel Erde, als sein Sarg einnahm. Wer zu viel will, erreicht oft gar nichts.

#### **Ein interessanter Vergleich**

Wie wäre es, wenn wir unsere Lebens-kraft mit einer Reise um die ganze Welt vergleichen würden? Zu Fuß würden wir diese 40 000 Kilometer zurücklegen durch Wiesen und Wälder, Berge und Täler, durch Wüsten und endlose Weiten, an allen Schönheiten der Erde vorbei. Je beschau-licher wir alle Schätze der Natur betrach-ten, je freudiger wir sie in uns aufnehmen, indem wir täglich auf neue Entdeckungen ausgehen, umso langsamer wird unser Tem-po werden. Ein liebes, befriedigtes Verwei-ten in schönen Augenblicken, ein vernünf-tiges Maß von Ruhe und Entspannung wird unsren Lauf mäßigen. Rennen wir aber ruhelos und hastig an den Schönheiten des Lebens vorbei, um nach den Seifenblasen verschiedener Sensationen zu haschen, dann werden wir die guten Gelegenheiten, das Schöne zu genießen und dankbar in uns