Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 5

Artikel: Die innere Uhr
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970105

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: 21.01.2026

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

zen beheben zu helfen, vor allem jene Schmerzen, die durch Spasmen, also durch Verkrampfungen ausgelöst worden sind. Dies gilt in der Hauptsache den Periodenschmerzen und dem meisten Kopfweharten. Petadolor, das aus der Pestwurz hergestellt wird, ist das beste, natürliche Schmerzstillmittel, das ich kenne. Man sollte es indes geschickt anwenden, indem man die Tabletteneinnahme allmählich steigert. Es wäre keineswegs vorteilhaft, eine Anzahl Tabletten auf einmal zu schlucken. Man sollte zuerst also nur eine Tablette einnehmen und erst nach einer Viertelstunde eine zweite folgen lassen. Die dritte Tablette schluckt man nach einer weiteren halben Stunde. Wenn der Schmerz dadurch noch nicht nachgelassen hat, wartet man eine weitere Stunde, bevor die vierte Tablette folgt. Ist eine fünfte Tablette noch nötig, dann nimmt man diese erst zwei Stunden später ein. Genügt das noch nicht, wartet man mit der sechsten Tablette vier weitere Stunden, worauf man die Wirkung ausklingen lässt. In der Regel ist alsdann der Schmerz weg oder wenigstens nicht mehr beachtenswert.

Eine weitere Hilfe stellt die Tiefatmungsgymnastik dar, denn auch durch diese Methode kann man mithelfen, den Schmerz zu bekämpfen. Man sollte überhaupt jede natürliche Behandlungsmethode zu Hilfe nehmen, bevor man zu irgendwelchen Chemikalien greift, um dadurch den Schmerz rascher loswerden zu können. Nie sollte man vergessen, dass Chemikalien immer Neben- und Nachwirkungen im Gefolge haben. Vom Standpunkt der Grundursachenbekämpfung aus kann hiermit der Zustand oft wesentlich verschlimmert und erschwert werden.

Man hat ferner zu bedenken, dass infolge der Schmerzbekämpfung bis heute die Tablettensucht eine schlimme Steigerung angenommen hat, so dass gewissenhafte Ärzte und sogar die Sanitätsbehörden dagegen Stellung beziehen, indem sie durch die Presse, durch Radio und Fernsehen ihre warnende Stimme hören lassen.

Ablenkungsversuche

Ein weiteres, beachtliches Hilfsmittel liegt auch noch in der Fähigkeit, gewisse Schmerzen ertragen zu lernen. Die Ablenkung auf ein wertvolles Arbeitsfeld hilft da am allerbesten, weil wir dadurch unser Interesse vom eigenen Los ablenken können, was oft die Schmerzen überbrücken hilft. Der Eifer, den wir zur Erfüllung unserer Pflichten einsetzen, kann uns oft unser kleines Ich vergessen lassen, und wo verbleiben dann die Schmerzen, wenn uns die Begeisterung wie auf Flügeln über sie hinwegträgt? Das lässt sich aber eher erreichen, wenn wir uns durch Schmerzbetäubung nicht zu sehr geschadet haben. Gleichwohl sollten wir versuchen, auf natürlichem Wege unser Möglichstes zu unternehmen, um die körperliche Fähigkeit statt zu stören, zu unterstützen und zu stärken.

Die innere Uhr

Wer hat schon erfahren, dass es so etwas wie eine innere Uhr geben kann? Soll das heissen, dass uns die buchstäbliche Uhr nicht genügt, um uns die genaue Zeit angeben zu können? Es gibt nun aber tatsächlich Menschen, bei denen man feststellen kann, dass sie bei all ihren Unternehmungen zeitlich nie in Verlegenheit geraten, als würden sie wirklich den Vorzug einer inneren Uhr besitzen. Wenn sie etwas planen, sind sie immer frühzeitig um alles besorgt, so dass sie nie in Hast und Eile zu geraten brauchen. Wanderungen sind zum Erstaunen der Mitbeteiligten ein sorgloses Vergnügen, als habe es der Zufall darauf abgesehen, alles glücken zu lassen. Wäre aber nicht alles vorbedacht und vorberechnet gewesen, weil so etwas wie eine innere Uhr am Gelingen beteiligt war, es würde kaum alles so reibungslos verlaufen können. Wer nun im Besitz einer solchen Uhr ist, kann anderen in vielem dienlich sein. Er kann sich aber womöglich auch an ihnen stossen, wenn sie überall zu spät kommen, weil

ihnen der richtige Zeitbegriff fehlt. Sie scheinen keine innere Uhr zu besitzen, die es ihnen erleichtern würde, pünktlich und zuverlässig zu sein.

Woher stammen die Unterschiede?

Es ist nicht unbedingt eigenes Verdienst, wenn uns ein möglichst tadelloser Zeitbegriff beschieden ist, wie es nicht unbedingt unsere Schuld sein wird, wenn es uns fehlt. In der Erbmasse eines Vorfahren mag das Geheimnis liegen, obwohl keiner von uns bestimmen kann, wen er mit Vorteilen begünstigen und vor Nachteilen beschützen möchte. Trotz einer bestimmten, grundlegenden Gesetzmässigkeit bei unseren vererbten Veranlagungen kommt es schliesslich darauf an, nach welch scheinbarer Willkür die Würfel fallen. Wie gut wäre es daher, wir hätten nur Vorteile zu vergeben, was uns aber infolge unserer eigenen Unvollkommenheit nicht möglich ist. Diesen Umständen ist es demnach zuzuschreiben, wenn wir auf eine innere Uhr verzichten müssen, weil wir sie nicht ererbt haben. Statt darob jedoch bitter zu werden, ist es besser, dies verstehen zu lernen. Seien wir darüber jedoch nicht unglücklich, denn dadurch lösen wir unsere Probleme nicht. Durch die Feststellung unserer Mängel finden wir wohl eher Mittel und Wege, sie zu beheben.

Wenn der Zeitbegriff fehlt

Es ist nicht gesagt, dass der Zeitlose nicht glücklich sein könnte, lässt er doch alles unternehmungsfreudig auf sich zukommen, indem er findet, es sei der beste Ausweg für ihn, sich mit dem neuen und neuesten Problem sogleich zu befassen, besonders, wenn es ihn anregt. Die unerledigten Aufgaben warten schon noch so lange, bis er nachträglich wieder dazukommt, auch diese in Angriff zu nehmen und zu erledigen. Aber immer geht das gar nicht so einfach, weil sich die Pflichten ins Ungemütliche anhäufen können, wenn man Altes und Neues nicht voneinander unterscheidet, sondern glaubt, alles zur gleichen Zeit bewältigen zu können. In solchem Falle fehlt die richtige Einschätzung der Zeit, und man mutet sich unwillkürlich zuviel zu. Kein Wunder, wenn man dann überall zu spät ankommt, weil man sich mangels der inneren Uhr nicht bewusst sein mag, dass Minuten und Stunden in ihrem Gleichmass unbarmherzig davonrollen. Während die innere Uhr dem einen dazu verhilft, dass er sich vor der Abfahrt des Zuges noch gemütlich erholen kann, mag der Zeitlose, wenn er einmal ausnahmsweise früh genug ist, nicht warten, sondern entdeckt irgendwo einen verlockenden Zeitvertreib, und schon ist der kleine Zeitvorsprung vorbei, so dass er schliesslich doch noch eilen oder gar rennen muss, um den Zug nicht zu verpassen. Das ist die Gegenseite seiner Sorglosigkeit, denn wenn er sein sprunghaftes Temperament den Umständen weise anpassen könnte, würde sein Leben etwas ruhiger verlaufen. Statt dessen aber verfolgen ihn seine wechselhaften Erlebnisse bis in den Schlaf hinein und verschaffen ihm fabelhafte oder auch beunruhigende Träume. Wenn er glaubt, ohne Wecker auskommen zu können, schläft er so unruhig, dass er immer wieder erwacht. Statt am Morgen ausgeruht zu sein, um schon in der Frühe leistungsfähig und frisch die schwierigen Probleme lösen zu können, fühlt er sich genötigt, das Schlafmanko erst nachzuholen, und schon erleidet das Tagesprogramm eine empfindliche Einbusse. Das würde zur Entlastung dienen und die zapplige, nervöse Unruhe bemeistern helfen.

Hilfreiche Einsicht

Einsicht ist der erste Schritt zur Behebung von Schwierigkeiten. Danach folgt entsprechendes Handeln, auch wenn es schwerfallen mag, gegen den Strom angeborener Gewohnheiten zu schwimmen. Da ist einmal das unüberlegte, rasche Temperament, das besonnener Berechnung im Wege steht. Statt anzunehmen, irgendeine Zeitspanne reiche aus, um die mannigfachen Tagespläne unterzubringen, müssen wir an Hand von Erfahrungen den Zeitbedarf unserer Aufgaben und Arbeiten berechnen lernen. Was nützt ein rasches Temperament, das sich in der Zeit-

berechnung täuscht? Man scheint vergebens tatenfroh zu sein, wenn die Zeit nirgends ausreicht, und wenn das nicht aus Bequemlichkeit geschieht, sondern im Gegenteil trotz eifrigem Tatendrang, ist es noch weit mehr zu bedauern.

Wir lernen um

Wenn wir die Zeit richtig einschätzen lernen, hören wir viel eher auf, uns zuviel zuzumuten. Wir lernen auch die verschiedensten Angebote kritisch zu beurteilen und gewinnen dadurch Zeit und Kraft, denn wenn wir unsere eigenen Umstände richtig bewerten können, lernen wir überlegen und neinsagen, auch wenn es anderen noch so dienlich wäre, uns aus unserem Arbeitsprogramm herauszulocken, um uns anderweitig einzuspannen. Wie muss auf diese Weise unsere Zeitberechnung doch versagen! Also lohnt es sich, uns der Besonnenheit zu bedienen, denn sie wird uns viel helfen, um unseren eigenen Zeitbegriff zu stärken und gesund werden zu lassen. Dadurch können wir mit der Zeit die mangelnde innere Uhr so weit ersetzen, dass das Leben nicht in rastlosem Tempo vorbeieilen muss, ohne allen damit gedient zu haben. Wir mögen noch so viel zu leisten bestrebt sein, 24 Stunden betragen Tag und Nacht zusammen, die uns zur Verfügung stehen, und nicht mehr. Mit gesundem Sinn werden wir in diese Zeitspanne das Gute hineinlegen, das wir zu erreichen bestrebt sind und werden die innere Uhr weniger vermissen müssen, wenn wir der Zeitlosigkeit durch Zeitberechnung einigermassen entronnen sind.

Neueröffnung der Kurklinik am Germannswald

Ein Haus für Naturheilverfahren, in dem eine biologische Ganzheitstherapie durchgeführt wird

Obwohl wir schon etliche gute Naturheilkliniken und Kurhäuser besitzen, ist dem heutigen Bedürfnis noch lange nicht Rechnung getragen. Die vielen Neben- und Spätwirkungen der Chemotherapie haben die Ärzte in letzter Zeit sehr unsicher gemacht, und der Trend zurück zur Natur wird immer breitere Massen ergreifen.

Deshalb ist ein grosses Bedürfnis da, dass Naturheilkliniken unter kundiger Leitung eröffnet werden, in denen Ganzheitstherapie betrieben wird.

Was heisst das, Ganzheitstherapie? Dies ist eine Behandlungsmethode, bei der nicht nur ein einzelnes Organ, das von einer Krankheit befallen ist, behandelt und korrigiert wird, sondern der Körper wird eben als Ganzes aufgefasst. Es werden nicht nur Symptome sondern Grundursachen behandelt und korrigiert.

In Villingen im Schwarzwald, 750 Meter über Meer, einem alten Kneipp-Kurort, ist die frühere Kneipp-Klinik, die lange Zeit auf eine «Wiedergeburt» gewartet hat, renoviert eröffnet worden. Sie steht unter der kundigen Leitung von Dr. Hubert K. Meixner, einem Arzt, der seit Jahrzehnten auf dem Gebiet der Ganzheitstherapie Erfahrungen gesammelt hat, die er nun als leitender Arzt seinen Patienten zur Verfügung stellen will und kann.

Wir wünschen dieser Kurklinik am Germannswald einen guten Start und eine segensreiche Tätigkeit, zum Wohle vieler gesundheitsbewusster und hilfesuchender Patienten!

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum Öffentlichen Vortrag
vom Dienstag, dem 19. Mai 1981, 20 Uhr,
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock.

W. Nussbaumer spricht über «Störungen der Zellfunktionen oder die Spurenelemente im Körper».