Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 6

Artikel: Alles zu seiner Zeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552768

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: 15.07.2025

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

fica auch bei Schlangenbissen wie ein Gegengift wirken soll. In der nächsten Nummer werden wir die Schlangengifte als Heilmittel beleuchten.

Alles zu seiner Zeit

Je nach unserer Veranlagung besitzen wir einen fast unstillbaren Drang nach Tätigkeit oder auch nicht. Es gibt in der Hinsicht tatsächlich grundverschiedene Menschen. Während der eine fast vor Ungeduld vergeht, bis er wieder ein neues Unternehmen einfädeln kann, muss man den andern stets zur Betätigung anspornen. Dieser Umstand hängt von unseren Drüsen ab, denn je besser die innere Sekretion unserer Drüsen arbeitet, um so grösseren Tätigkeitsdrang verspüren wir.

Schon bei den Kindern kommt dies zum Ausdruck. Etliche von ihnen haben keine Ruhe, wenn sie nicht immer wieder etwas Anregendes unternehmen können. Dabei werden sie von den eigenen Eltern oftmals verkannt und als nervös bezeichnet. Aber die gleichen Eltern würden sich vielleicht wundern, müssten sie sich mit der gegenteiligen Art von Kindern abfinden, denn es ist ebenfalls bemühend, wenn junge Menschen lieber untätig herumsitzen, um sich so der Langeweile preiszugeben, statt ein anregendes Spiel vorzunehmen, eine schöpferische Handarbeit zu betreiben oder sich sonst mit etwas Erfreulichem zu betätigen.

Beschäftigen wir uns einmal in erster Linie mit den unternehmungsfreudigen Elementen, für die das Arbeiten ein Bedürfnis, eine Freude und die Befriedigung des Lebens darstellt. Wohl werden sie infolge ihrer strebsamen Veranlagung viel zu leisten vermögen, stehen andererseits aber auch in einer nicht zu unterschätzenden Gefahr, denn sie verbrauchen sich durch ihre Rastlosigkeit zu rasch im Leben, und zwar oftmals bevor ihre eigentliche Lebenskraft normalerweise zu Ende wäre. Diesen Menschen fällt es schwer, den richtigen Massstab anzuwenden, denn in der Regel merken sie kaum, wenn sie ermüden, so dass es für sie angebracht wäre, ihr Wirken mit einer wohltuenden Ruhepause zu unterbrechen. Gönnen sie sich aber andauernd zu wenig Erholung, dann müssen sie sich nicht wundern, wenn sie schliesslich auf einem Erschöpfungspunkt angelangen.

Ein wichtiges Naturgesetz

Aus diesem Grunde sollten wir uns ernstlich bemühen, über das ernste Gesetz von Spannung und Entspannung nachzudenken. Die Natur selbst belehrt uns darüber, dass es nicht ohne Folgen abgeht, wenn wir nach einem angestrengten Tag die Ruhepause der Nacht unbeachtet lassen. Der kräftigende Schlaf ist eine Naturnotwendigkeit, die wir nicht umgehen dürfen. Wir sollten im Gegenteil für diese wunderbare Einrichtung dankbar sein und sie dementsprechend gewissenhaft beachten. Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit, Ebbe und Flut erzählen uns eingehend von der Wichtigkeit dieser Wechsel, die nicht wir bestimmen können, wohl aber mit genauer Regelmässigkeit erwarten dürfen.

Betrachten wir in diesem Zusammenhange einmal den bescheidenen Löwenzahn. Beim Licht der Sonne öffnen sich seine Blüten und glühen in goldgelber Pracht. Sobald es jedoch zu dunkeln beginnt, verschliessen sie sich so völlig, dass von ihrer leuchtenden Schönheit nichts mehr zu sehen ist. Die Nacht hindurch ruht die Pflanze wie in sich selbst versunken, und so wie der Löwenzahn folgen noch viele andere Blumen diesem auferlegten Gebot der Natur. Auch wir Menschen sollten es mit ihnen halten, denn unsere Augen schliessen sich nicht vergebens während des Schlafes, da dieser dadurch geruhsamer und erholungsreicher wird. Künstliches Licht lässt uns den Tag verlängern. Wir können die Nacht hindurch beliebig weiterarbeiten, können sie aber auch für den Genuss von Vergnügungen verwenden. Beides ist nicht naturgemäss. Der Schlaf während

der Vormitternachtsstunden zählt doppelt in bezug auf Erholungskraft, und die frühen Morgenstunden sind ausgiebiger zum Arbeiten. Nur das nächtliche Vergnügen kommt alsdann zu kurz, aber unsere Gesundheit gewinnt wesentlich.

Doch nicht nur beim Anbruch der Nacht sollten aktive Menschen dem Tage ein Ende bereiten. Wenn sie ihr Leben verlängern möchten, müssen sie rechtzeitig ihre Arbeit einstellen lernen, und zwar bevor sie völlig erschöpft sind. Dies kann auch während des Tages geschehen, darum sollten sie kurze Zeiten der Entspannung einschalten, denn es schadet der Gesundheit und schmälert die Widerstandskraft, wenn man alle Kraftvorräte aufbraucht. Aber für rastlos tätige Menschen ist es eine Kunst, die Arbeit rechtzeitig einzustellen, um den Rhythmus von Spannung und Entspannung richtig zu beachten. Das Aufhören ist für solche Menschen weit schwerer als das Beginnen.

Vernünftige Einstellung

Unsere Drüsen- und Nervenzellen reagieren wie eine Autobatterie. Eine kurze Zeit der Ruhe vermag diese wieder aufzuladen. Gleicherweise sollten wir auch unserem Körper die notwendigen Zeiten der Entspannung gönnen. Wenn wir diese Vorsichtsmassnahme wohlweislich beachten, wird er uns auch dafür dankbar sein, denn unser Leben wird viel länger leistungsfähig bleiben können. Tatkräftige Menschen sollten mit ihrem Tagewerk am Morgen früh beginnen und sich genügend Beherrschung aneignen, um abends beizeiten aufhören zu können. Soll der Schlaf ruhig verlaufen, dann ist es für solche Menschen nötig, vor dem Einschlafen noch für innere Entspannung zu sorgen. Ein kurzer Spaziergang in der Abenddämmerung der Natur wirkt oft Wunder. Auch das Anhören ruhiger Musik oder die Aufnahme von auferbauender geistiger Nahrung mögen zur Entspannung dienlich sein, denn sie lassen in der Regel die emsige Geschäftigkeit des Tages in ruhige Gelassenheit ausklingen. Nicht jeder kann sich einfach nur hinlegen und augenblicklich schlafen. Manche benötigen zuvor eine kleine Entspannung, denn oft sind die aufgeregten Schwingungen des Tages noch so stark in uns, dass unser Unterbewusstsein im Schlaf noch weiter arbeitet, so dass das Traumleben im gleichen Sinne weitergeht. Unser Schlaf verläuft dadurch nicht ruhig und verschafft uns nicht die notwendige Erholung. Wir liegen nicht gelassen und entspannt da, denn die Spannung dauert an. Oft machen wir zuckende Bewegungen, oft erwachen wir auch ungewollt und haben Mühe, wieder einzuschlafen. Ja, wir mögen sogar während des Schlafens laut reden, wenn wir uns dessen auch nicht bewusst werden. Die aufgeregte Spannung wirkt sich auch auf unseren Atem aus, so dass dieser oft unruhig und zu schnell ist. Unruhiges Traumleben, das unser Unterbewusstsein beherrscht, ist in der Regel der Ausklang reger Tätigkeit. Nicht immer gelingt es uns, völlig abzuschütteln, was uns während des Tages gefangen nahm, und es ist kein Wunder, wenn solche Erlebnisse uns in ungeordnetem Lauf auch im Schlafe noch verfolgen. Das sollte uns indes zur Warnung dienen, denn dadurch verbrauchen wir uns auf unnütze Art.

Wer sich geistig sehr anstrengt, sollte sich unbedingt merken, dass er einen gesunden Ausgleich schaffen muss, und zwar in bezug auf das Verhältnis der körperlichen zur geistigen Arbeit. Eine einseitige geistige Anspannung ohne jeglichen Entspannungsausgleich kann dann schliesslich zur gefürchteten Managerkrankheit führen oder sie zum mindesten fördern. Die schlimme Folge ist ein allzufrühes Nachlassen der Elastizität in den Gefässen. Zwar sind viele Menschen, die geistig stark in Anspruch genommen waren, erfreulicherweise gleichwohl alt geworden, doch haben diese der Forderung ihres Körpers Rechnung getragen und sich nicht einseitig belastet, sondern haben nach geistiger Anspannung auch wiederum für die notwendige Entspannung gesorgt. Ein gutes Beispiel dieser Art war Winston Churchill, der seine geistige

Wirksamkeit oftmals unterbrach, indem er sich nicht scheute, auf seinem Landgut in Kent Holz zu spalten oder sonst einer körperlichen Arbeit obzuliegen. Ich hatte einmal Gelegenheit, die grossen Rhododendronstauden vor seinem Hause zu bewundern, und unwillkürlich überlegte ich mir dabei, dass diese ihre Schönheit wohl der guten Pflege, die ihnen der beachtliche Staatsmann zuteil werden liess, zu verdanken hatten.

Berufliche Umstellung

Für viele bedeutet es auch in einem gewissen Alter ein schwerwiegendes Problem, beruflich aufzuhören. Es ist nicht damit getan, einfach nur sein Geschäft zu verkaufen oder einen anderweitigen Beruf aufzugeben und sich pensionieren zu lassen, ohne gleichzeitig nach einer anderen, vernünftigen Tätigkeit Ausschau zu halten, die im Rahmen der Kräfte den Lebensabend befriedigend auszufüllen vermag, denn nur mit Essen und Trinken und einem freundschaftlichen Plauderstündchen findet auf die Dauer das Dasein nicht den angestrebten Ausgleich. Sehr zuträglich ist in solchem Falle die Pflege des eigenen Gartens oder auch die Übernahme fremder Gartenarbeit, denn dies ist für die Gesundheit sehr erspriesslich. Es gibt namhafte Persönlichkeiten, die sich auf diese Weise ihren Lebensabend gesund erhielten. Noch erinnere ich mich an Professor Labhardt, den ich einmal auf seinem Gut bei Reinach beobachtete, als er seine Reben pflegte. Ohne weiteres zog ich damals die richtige Schlussfolgerung, denn ich begriff, warum es dieser bekannte Medizinprofessor für notwendig erachte, seine verantwortungsvolle Berufsarbeit zeitweise mit der Wirksamkeit eines Gärtners zu vertauschen. Auch Professor Bier, der bekannte Chirurg, vertauschte oftmals das Messer mit einer Hacke oder einem Spaten, um in seinem Walde Bäume zu pflanzen, denn die Forstarbeit war ein notwendiger Ausgleich zu seinem nervenaufreibenden Beruf als Chirurg und Lehrer.

«Alles zu seiner Zeit» müssen sich vor allem auch Kaufleute und Fabrikanten sagen, denn gerade sie haben schwer, den Bleistift und den Telephonhörer mit einer Hacke oder einem Spaten zu vertauschen. Wenn Erfolgsmenschen zusätzlich noch in den Fehler verfallen, sich verpflichtet zu fühlen, auch noch gesellschaftliche Anlässe und Einladungen mit ihrer Gegenwart zu berücksichtigen, dann läuft ihre Lebensuhr dadurch so rasch ab, dass sie dieserhalb oft gar keine Gelegenheit mehr haben, etwas von den Früchten ihres Lebens selbst geniessen zu können. Unwillkürlich erfüllen sich dann an ihnen die Worte des Psalmisten, der über jenen, der vom Tode übereilt wird, sagt: «An selbigem Tage gehen seine Pläne zugrunde». Dies stimmt, denn was können wir ohne den notwendigen Lebensodem noch unternehmen? Es ist daher ungeschickt, wenn man ausser acht lässt, dass alles seine Zeit hat, denn man versäumt dadurch das biologische Gleichgewicht zu beachten, damit es sich zum eigenen Wohle auswirken kann.

Humorvolles Erziehen

Was hat denn der Humor mit der Erziehung zu schaffen, mit einer solch todernsten Angelegenheit? Sicher hätten wir unter den Jugendlichen heute kaum solch erschreckende Auswüchse zu verzeichnen, wenn wir die Erziehung nicht teilweise allzu leicht genommen hätten. Andererseits mag aber auch das Gegenteil, nämlich zu harte Strenge, zu Auflehnung und Rebellentum führen, sonst würde nicht in konservativ engherzig eingestellten Staaten die Jugend gleichwohl überborden. — Einverstanden, das erfolgreiche Erziehen beruht auf unbestechlicher Geradlinigkeit. Ja soll immer ja sein und nein immer nein bedeuten. Das erfordert vom Erzieher ein zielbewusstes Arbeiten, ein grundsatzgetreues Urteilen und Handeln. Kinder, die wissen, dass sie sich auf die elterliche Strenge verlassen können,