Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 8 (1951)

Heft: 5

Artikel: Sonnenbad

Autor: Knoll, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991252

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: 09.07.2025

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

Vertretung begnügt, kann sie mit dem Schweizerkreuz antreten, selbst wenn sie noch weit unter ihr heutiges Leistungsniveau absinken sollte.

Weder der Landesverband für Leibesübungen noch das Olympische Komitee noch gar «der Staat» kann hier eingreifen.

Dieses Unvermögen ist zweifellos bedauerlich und dem «sportlichen Ansehen» unseres Landes abträglich. Es ist aber offenbar der Preis, den wir für die vollkommene Freiheit in der Ordnung unserer sportlichen Angelegenheiten zu zahlen haben.

Eine freiheitliche Ordnung ist jedoch nur denkbar, wenn alle Teile bereit sind, zum Wohle des Ganzen zusammenzuarbeiten. Wo dies nicht der Fall ist, dürfte jede Rücksichtnahme verfehlt sein.

Arnold Kaech

Sonnenbad

Prof. Dr. W. Knoll

Wer wollte nicht an einem schönen Sommer- oder auch Wintertag — nur leicht bekleidet — sich der warmen Sonne aussetzen und so wieder neue Kräfte für den Alltag gewinnen? So gesehen ist das Sonnenbad tatsächlich eine erfrischende und gesundheitlich einwandfreie Betätigung. Es gibt dagegen allerdings eine Einschränkung. Das Sonnenbad, vor allem das Vollsonnenbad, bedarf einer langsamen Gewöhnung sowohl an die Wärmestrahlen wie vor allem an die chemisch wirksamen Ultraviolettstrahlen. Die Wärmestrahlen verführen dazu, die Strahlung angenehm warm zu empfinden, während besonders im winterlichen Hochgebirge, wo das Vollsonnenbad heute beinahe eine Modesache geworden ist, die Luft selbst doch sehr kühl ist. In der Sonne misst man oft bis 30 Grad C und mehr, während im Schatten unmittelbar daneben Minustemperaturen vorhanden sein können. So kommt es dann, dass die Menschen, anstatt einer allgemeinen Durchwärmung eine Abkühlung erleiden und dann an den bekannten durch die kalte und trockene Hochgebirgsluft begünstigten Anginen erkranken, wie wir sie besonders zu Beginn des Höhenaufenthaltes immer wieder zu sehen bekommen. Es ist darum nötig, das Vollsonnenbad zunächst nur kurz und am besten noch nicht auf den ganzen Körper zu nehmen, sondern langsam und von Tag zu Tag steigend weiter zu treiben.

Beachten wir diese Regeln nicht, so kommt es leider zu Verbrennungen (1.—3. Grades) sowohl der Haut als bevorzugt auch derjenigen Stellen, die für Sonne besonders empfindlich sind: der Augenlider und der Nasen- und Lippenschleimhaut. Gegen die Einwirkung auf die Augen kann die Sonnenbrille schützen, die andern Stellen dagegen sind schutzlos, wenn man den keineswegs ausreichenden Salbenschutz ausnimmt. Gewisse Konstitutionstypen sind ausserdem besonders gegen Sonnenlicht empfindlich, so vor allem die Rothaarigen und gewisse natürlich-hellblonde Menschen. Endlich gibt es auch eine angeborene Ueberempfindlichkeit gegen Sonnenlicht ganz allgemein, die auch bei Dunkelhaarigen einmal vorhanden sein kann. Darauf muss auch Bedacht genommen werden, und das bedingt eben die ganz langsame Gewöhnung.

Wird dies nicht berücksichtigt oder will man aus Eitelkeit einen an sich empfindlichen Menschen doch noch braun brennen lassen, wobei es sich meist um Frauen handelt, so kann es vorkommen, dass auch das Nervensystem durch die Strahlenwirkung in Mitleidenschaft gezogen wird.

Ich kenne aus der Zeit meiner ärztlichen Arbeit im Hochgebirge mehrere Patienten, die mit schweren Fiebererscheinungen auf das erste Vollsonnenbad, das überdosiert war, reagierten und Erscheinungen von Delirium zeigten. Auch Todesfälle, einzig durch zu lang betriebenes Sonnenbaden, sind aus dem Hochgebirge bekannt geworden. Es ist darum nötig, auf diese Gefahr deutlich und mit allem Nachdruck hinzuweisen, da die bereits genannte menschliche Eitelkeit, aufgestachelt durch Diktator Mode, sonst Schaden stiften kann.

Eine ähnliche Erscheinung, ebenfalls zum Teil mit Todesfolge, wurde bei Gletscherwanderungen ohne Kopfbedeckung beobachtet. Dabei wird es sich weniger um eine chemische Wirkung als um eine Wärmewirkung handeln können, da die ultravioletten Strahlen schon von der Haut abgefangen werden, wobei anderseits die Heilwirkung gerade dieser Strahlen in der Mobilisation von Vitaminen aus ihren Vorstufen in der Haut besteht. Seit Bernhards und Rolliers Pionierarbeiten für die chirurgische Tuberkulose (Knochen-, Gelenk- und Drüsen-Tbc.) wird dieses Heilverfahren mit bestem Erfolg angewendet.

Die direkte Einwirkung der Sonnenstrahlen auf die Körperoberfläche führt bei zu langer Dauer zum sog. Sonnenstich, während der Hitzschlag eine Wärmestauung im Körper ist, die durch stagnierende Luft und starke Beanspruchung unterstützt wird. Wir sehen denn auch, dass Hitzschläge oftmals gar nicht bei Sonnenschein und auch nicht bei besonders hohen Aussentemperaturen auftreten, sondern bei schwülem, gewitterhaftem Wetter. Es kommt dann zur Mitbeteiligung des Gehirns, zu Schwindel, Bewusstseinsstörungen und Bewusstlosigkeit, oftmals verbunden mit Fieber, das längere Zeit andauern kann. Auch hier sind vor allem bei marschierenden Kolonnen, in denen die Luft schlecht zirkulieren kann, Todesfälle bekannt geworden.

Als Schutz gegen Sonnenstich empfiehlt es sich, einen leichten Stoffhut zu tragen und wenn möglich zwischen diesen und den Kopf ein nasses Tuch zu legen. So vermeidet man die zu starke Einwirkung auf das Gehirn. Die Sonnenbrillen sind ja bereits durch die Mode eingeführt, die bekanntlich mehr erreicht als ärztliche Vorschriften.

Da im Frühjahr der Anteil ultravioletter Strahlen im Sonnenspektrum besonders gross ist, wird in dieser Jahreszeit, die gleichzeitig auch die Zeit der ersten Frühjahrswanderungen ist, besondere Vorsicht geboten sein, namentlich wenn die Wanderungen in grössere Höhen ausgedehnt werden, wo noch Schnee liegt. Der Schneereflex seinerseits hat eine grosse Einwirkung, ebenso der im Frühling mancherorts häufige Hochnebel, wo auch ohne direkte Sonnenstrahlung starke Hautwirkung beobachtet werden kann.

Wenn man die Vorsichtsmassnahmen gegenüber zu starker Sonnenwirkung berücksichtigt, so kann man dafür die segensreichen Auswirkungen voll und ganz geniessen, ohne Schädigungsgefahr.