Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 7

Artikel: Sonnenwirkung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969508

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: 11.07.2025

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

land bekannt und beliebt geworden, da es seiner vielseitigen Wirksamkeit entsprechend, allenthalben reichliche Hilfe dargeboten hat.

Sonnenwirkung

Bestimmt ist es nicht so ganz unverständlich, wenn Naturvölker die Sonne verehren, ja sogar anbeten, bietet sie uns doch eine Fülle von Kraft und Wärme, die mit einer Menge verschiedener Energie und Strahlenkomponenten geladen ist, welche allerdings erst zum Teil erforscht sind.

So verschiedenartig wie die Menschen selbst, so unterschiedlich ist auch der Wirkungseffekt der Sonnenstrahlen. Was dem einen Menschen zum Wohle und zur Gesundheit gereicht, bildet für den andern eine Gefahr, ein Verderben. Ein brünetter Menschentyp darf, ohne sich dadurch zu schaden, ein Vielfaches an Sonnenbestrahlung auf sich einwirken lassen, während blonde Vertreter der germanischen Rasse davon abstehen müssen. Oft kann sich bei einem Rothaarigen schon nach einigen Minuten sonnenbaden hohes Fieber, ja selbst ein rechter Sonnenbrand einstellen, der sogar nicht selten eine lebensgefährliche Krise auszulösen vermag. Diese verschiedenartige Sensibilität der Naturen auf das Sonnenlicht ist der Grund, weshalb man betreffs der Stärke und der Dauer der Sonnenbäder keine allgemeingültige Regel aufstellen kann. Jeder muß aus Erfahrung selbst wissen, was ihm zuträglich ist. Wer sich in der Hinsicht mit andern vergleichen und messen will, kann sich unter Umständen schlimmsten Folgen aussetzen.

Ein sprechendes Beispiel

Vor Jahren lag ich auf dem Plateau der Jungfrau an der Sonne, um die starke ultraviolette Strahlung auf meinen schon fest gebräunten Körper einwirken zu lassen. Ein Basler-Tourist gesellte sich zu mir, und als er mein Beispiel nachahmen wollte, fragte ich ihn, ob er sich ohne Schaden der intensiven Sonne aussetzen dürfe? Ich ermahnte ihn gleichzeitig zur Vorsicht und warnte ihn davor, in ein ungewohntes Abenteuer einzutreten. Aber er schenkte meinen wohlgemeinten Ratschlägen kein Gehör, sondern lag mit mir zusammen etwa eine halbe Stunde in der reinen, klaren Luft, bestrahlt von der vitalen Kraft der natürlichen Höhensonne. Auf der Ski-Abfahrt über die Firn-Schneefelder war mein Basler nirgends zu sehen. Als ich am Abend in der Konkordiahütte ankam, fand ich dort einen Schwerkranken mit 41 Grad Fieber vor, der mit wirren Phantasien ein regelrechtes Durcheinander redete. An seinem Baseldeutsch konnte ich den Sportler erkennen, der sich auf dem Plateau nicht nach meinem Rat hatte richten wollen. Von einigen Eiern, die ich in der Hütte vorfand, nahm ich das Eiklar, schlug es zu Schnee und kühlte damit das brandige, aufgeschwollene Gesicht und die hochrotentzündeten Augen des Kranken. Alles Salböl, das ich bei mir hatte, verwendete ich für seine prallgespannte, hochrotentzündete Haut. Seinen Durst und innern Brand versuchte ich mit Tee zu stillen, den ich leicht mit Honig gesüßt hatte. Diese Behandlung half soweit, daß die Nacht verhältnismäßig noch ziemlich gut vorüberging. Zum Glück war am andern Tag der Himmel bedeckt, sodaß der Patient mit Mühe und Not an der Egon von Steiger-Hütte vorbei nach der Fafleralp und von dort nach Copenstein im Lötschental zur Bahn gebracht werden konnte.

Nie gedankenlos sonnenbaden

So also kann unsere liebe Sonne wirken, wenn man sich nicht bemüht, ihre Fülle von Kraft dem Eigennaturell anzupassen, indem man sie richtig und vorsichtig dosiert. Die Lösung heißt also: nie gedankenlos sonnenbaden, sondern dabei stets Vorsicht anzuwenden. Lymphatiker und Tuberkulosegefährdete, wie auch jene, die schon einmal an Tuberkulose erkrankt waren, müssen beim Sonnenbaden doppelt vorsichtig sein, denn dieses kann Fieber auslösen und mit der innern Entzündung kann sogar ein verkapselter Herd zum Ausbruch kommen.

Selbst jener, der sich in der Sonne wohl fühlt, sollte nicht stundenlang in ihr liegen bleiben und sich von ihr förmlich braten

lassen. Viel zuträglicher ist es, wenn wir uns bei Spiel und Sport abwechselnd in der Sonne, dann wieder im Schatten bewegen. Wenn die Strahlung sehr stark ist, dann wird der Aufenthalt im Schatten oder Halbschatten gesundheitlich besser für uns sein. Wer schon älter ist, sollte immer den Kopf vor direkter Sonnenbestrahlung schützen. Wenn wir uns im frühen Frühling langsam an die Sonne gewöhnen, kann sie uns weniger schaden. Wir sollten sie also immer mit viel Vernunft und Vorsicht auf uns einwirken lassen, um ihre Vorteile richtig auswerten zu können.

Ihre Adern sind älter als Sie

Mit großen, erstaunten Augen blickte mich ein Patient aus Nürnberg an, als ich ihm sagte, daß seine Adern älter seien als er selbst, «Einige Jahre Konzentrationslager mögen viel an meinem jetzigen Zustand beigetragen haben,» antwortete mir der Mann. Es ist beängstigend, wie stark die degenerativen Erscheinungen der Arterien, vor allem der Herzkranzarterien, von Jahr zu Jahr zunehmen.

Eine viel verbreitete Ursache

Daß das Rauchen, also die Nikotinwirkung, dabei einen wesentlichen Einfluß ausübt, ist von wissenschaftlicher Seite aus längst erwiesen. Leider hat die Zigarettenfabrikation in der Schweiz in ungefähr 15 Jahren um das Fünffache zugenommen, was auch eine dementsprechende Zunahme der Gefäßleiden, wie auch des Lungenkrebses mit zur Folge hatte. Dr. A. Schär, der Adjunkt des Eidgenössischen Gesundheitsamtes, schrieb am 3. Mai in der Nationalzeitung in seinem vorzüglichen Artikel über «Zivilisationsschäden», daß der Lungenkrebs bei Rauchern 50 % häufiger auftrete als bei Nichtrauchern und in den letzten 60 Jahren um das Zwanzigfache zugenommen habe. Sollte diese erschreckende Tatsache nicht genügen, um Tausende zur Besinnung zu bringen, dem Nikotinteufel kategorisch den Krieg zu erklären?

Ich bedaure immer wieder, wenn ich Menschen kennenlerne, die, wiewohl die Grundlage ihrer Gesinnung und Einstellung zum Leben bejahend und wertvoll sein mag, dennoch sich von der unglückseligen Leidenschaft des Rauchens nicht frühzeitig genug befreien konnten, sodaß sie einem Zungen-, Kehlkopf- oder Lungenkrebs zum Opfer fielen und dadurch ihr Leben nicht nur kürzten, sondern ihm auch ein qualvolles Ende bereiteten. Das Nikotin selbst ist bei der Entstehung des Krebses nicht direkt schuldig, sondern die Teerstoffe, die sich beim Rauchen entwickeln. Nikotin wirkt degenerierend auf die Adern und gerade bei der Herzkranzarterienverengung ist es sehr stark beteiligt. Oft trifft man schon bei jungen Menschen solch degenerative Erscheinungen an. Selbst Sportler verraten des öftern ihren angegriffenen Zustand, indem sie sich beim Skifahren wohl noch als Abfahrtskanonen erweisen, während sie beim Langlauf und beim Steigen völlig versagen.

Wenn auch nicht jeder Mensch den Schäden des Rauchens in gleicher Weise verfallen ist, wird heute dennoch jeder strenge Raucher früher oder später mit den verheerenden Folgen des Rauchens in Berührung kommen und dies deshalb, weil vor allem die Aufbereitung der Zigarettentabake mit ganz raffinierten Methoden durchgeführt wird. Es kann daher als Verbrechen bezeichnet werden, wenn man junge Leute zu diesem gesundheitsuntergrabenden Laster verführt.

Ärger, Nervosität und Magengeschwüre

Wie durch Aerger und Sorgen, die längere Zeit andauern, Störungen in der Leber entstehen können, habe ich in meinem Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» eingehend geschildert. Daß aber durch die gleichen Gemütsbewegungen, verbunden mit starker Nervosität, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre entstehen kön-