Gefährliches Sonnenbaden

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 8

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970362

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

kann seinen Speisezettel durch Verwendung der Wurzeln des weiteren noch bereichern. Es ist vorteilhaft, dies alles zu wissen, denn auf diese Weise kann uns bereits die Nahrung als Heilmittel dienen. Nicht jeder Heilpflanze sind soviele Vorzüge und dadurch eine so vielseitige Verwendungsmöglichkeit vergönnt wie der Symphytum peregrinum, der einfachen Wallwurz.

Gefährliches Sonnenbaden

Da ich selbst sehr sonnenhungrig bin, habe ich ein volles Verständnis dafür, wenn man gerne jede Gelegenheit zu erfassen sucht, um die erwärmenden Sonnenstrahlen ausgiebig auszunützen. Besonders im Winter verlangt es mich danach, mir in den Bergen die strahlende Sonne zugute kommen zu lassen. Ich schrecke darum auch nicht zurück, bei zehn Grad unter Null mit nacktem Oberkörper auf den Skiern aufwärts zu steigen, dies allerdings nur, wenn es völlig windstill ist.

Da ich mir diesen Genuss schon seit Jahren gestatte, habe ich mich daran gewöhnt und verbrenne mich deshalb auch nicht leicht. Zudem ist Bewegung während starker Sonnenbestrahlung weit vorteilhafter und weniger gefährlich, als wenn man sich in die pralle Sonne legt, um ein Sonnenbad nehmen zu können. Als ich einmal auf diese Weise ein halbstündiges Sonnenbad auf dem Plateau des Jungfraujochs durchführte, wagte es auch ein Basler Tourist, sich neben mich zu legen, obwohl mich seine weisse, zarte Haut stutzig machte, denn ich zweifelte daran, ob er durchhalten würde. Mein diesbezüglicher Hinweis blieb unbeachtet, denn der junge Mann fand es beinahe beleidigend, dass er sich den Sonnenstrahlen nicht ebenso gut ohne Schädigung aussetzen könne wie ich, wobei er vergass, dass sein Körper nicht daran gewöhnt war. Die Folge war dann, dass wir in der Konkordiahütte die ganze Nacht hindurch mit Oel, Eiklar und Salben an ihm herumdoktern mussten, denn der ganze Körper war aufgeschwollen, weshalb der Kranke nunmehr mit hohen Fiebern in einem Delirium lag. Sicher musste er durch diese Erfahrung einsehen lernen, dass sich nicht alle, ohne Schaden zu leiden, den gleichen Gefahren aussetzen können. Was dem einen bekommt, kann den anderen töten.

Lebenswichtig oder schädigend?

Für Mensch, Tier und Pflanze ist die Sonne Lebenserhalterin, denn ihre Strahlen übertragen ihre grossen Kraftreserven auf alles Lebendige. Damit jedoch diese Kraft stärken und kräftigen kann, müssen wir sie entsprechend dosieren, um sie unserem Zustand nutzbringend anpassen zu können. Dies gelingt uns nur allmählich, indem wir unsere Haut langsam an die Sonne gewöhnen, was unbedingt angebracht ist, wenn wir uns nicht einem richtigen Sonnenbrand aussetzen wollen. Wir sollten uns voll bewusst sein, dass sich ein solcher nicht nur sehr schädigend, sondern sogar gefährlich auswirken kann. Bekannt ist mir beispielsweise die Frau eines Zahnarztes, die sich durch unvernünftiges Sonnenbaden einen Hautkrebs zugezogen hatte.
Jeden Sommer sind mangels Vorsicht Hunderte von Sonnenbrandschädigungen zu verzeichnen, was beweist, dass man das Sonnenbaden völlig sinnlos durchführen kann. Nicht selten sind dadurch hohe Fieber die Folge, aber auch eine verkapselte Tuberkulose kann dieserhalb wieder ausbrechen und tätig werden.

Notwendige Vorsicht

Besonders bei Säuglingen und Kleinkindern ist Sorgfalt und Vorsicht geboten, was die Sonnenbestrahlung anbetrifft. Oberflächliche Mütter können oft sehr unbedacht den Kinderwagen in der Sonne stehen lassen und sich inzwischen beim Einkauf oder bei einer Unterhaltung vergessen, ohne mehr an den Säugling zu denken, obwohl sich dieser selbst nicht wehren kann. Erst, wenn dessen Haut

bereits gerötet oder leicht entzündet ist, beginnt das Kind zu schreien, weil der Zustand schmerzt und sein Wohlbefinden stört. Aber leider ist es dann oft zu spät, um die Nachteile einer leichten Verbrennung verhüten zu können. Das mag die Mutter für die Zukunft Vorsicht lehren. Die erste Nacht nach einem Sonnenbrand kann sich sehr unruhig äussern, auch wenn man das Uebel mit Oelen und Salben zu bekämpfen sucht. Vernünftige Sonnenbestrahlung erweist sich zwar als nützlich, aber Ueberdosierungen können sich als sehr schädigend auswirken. Viel vorteilhafter sind daher Halbschattenbäder. Auch die Luft kann bekanntlich bräunen, wenn es nur darauf ankommt. Auf alle Fälle kann sich der Körper dadurch langsam an eine gemässigte Sonnenbestrahlung gewöhnen, bevor er ihr völlig ausgesetzt wird. Wer sehr empfindlich und nervlich schwach ist, sollte sich besonders vor starker Sonnenbestrahlung wohlweislich hüten. Nur eine schön gebräunte Haut zeigt, dass sie ihre natürlichen Transformatoren umgestellt hat. Stundenlanges Liegen in der Sonne kann viele eher schwächen als sich nützlich erweisen. Weit vorteilhafter ist es, sich in der Sonne zu bewegen, was mit entsprechender Kopfbedeckung leichte Gartenarbeit oder auch ein Bewegungsspiel ermöglicht.

Neues über Schäden durch Radioaktivität

Von einigen Strahlenbiologen, die der Forschungsgruppe der medizinischen Fakultät an der Universität Pittsburgh (USA) angehören, erfahren wir durch den Direktor dieser Abteilung, Professor Dr. Ernest Sternglass, folgenden Bericht: Kleine Mengen von Radioaktivität, die über längere Zeit auf unseren Körper einwirken, können die Körperzelle genau so zerstörend schädigen, wie die Dosis einer kurzen Bestrahlung, die 3000mal stärker ist. Diese Feststellung studierte ich gerade, als ich mit dem Zug in Niedergösgen vorbeifuhr. Ich erschrak nicht wenig, als ich feststellen musste, dass das Atomkraftwerk bedenkenlos inmitten eines Wohngebietes eingebettet liegt. Haben die dortigen Bewohner wohl eine Ahnung, welchen Einflüssen und Risiken ihre Körperzellen Tag für Tag ausgesetzt sind? Wer in der Nähe von Atomkraftwerken oder in der Nähe von abgelagertem Atommüll wohnen muss, sollte gesundheitlich unbedingt unter Kontrolle gehalten werden, was eine interessante Aufgabe für Aerzte und Gesundheitsämter darstellen würde. Wie ängstlich sind Aerzte doch oft für frühzeitige Krebstests besorgt, weshalb es kaum verständlich ist, wenn bei so grosser Gefährdung, wie soeben geschildert, keine regelmässige, verantwortungsbewusste Kontrolle seitens massgebender Persönlichkeiten vorliegt. Man sollte wirklich darauf bedacht sein, feststellen zu können, ob Krankheiten wie Leukämie, Krebs, Diabetes, Rheuma, Arthritis und Geisteskrankheit in Form von Schizophrenie in solchen Gegenden zahlreicher vorkommen als bei der übrigen Bevölkerung.

Genügend Grund zu Testverfahren

Nach den Ergebnissen der amerikanischen Forschergruppe sollte man unbedingt entsprechende Sorgfalt walten lassen, denn es wurde festgestellt, dass die erwähnten Krankheiten acht- bis zehnmal so reichlich bei jener Bevölkerung, die im Strahlenbereich wohnt, auftreten als bei den übrigen, die sich keiner solch direkten Gefährdung aussetzen müssen. Solche Tests sollten auch den Befürwortern von Atomkraftwerken vorgelegt werden, damit ihnen dadurch die Augen geöffnet werden könnten. Das ist ja die schlimme Täuschung bei solch schwerwiegender Begebenheit, dass die Strahleneinflüsse nicht verspürt werden. Erst wenn der Kräftezerfall in Erscheinung tritt, wird eine Leukämie bemerkt. Ein solcher Patient kann den Arzt wegen anderer Ursache aufsuchen oder er kann infolge eines Unfalls ins Krankenhaus eingeliefert werden, wo die Blutuntersuchung dann den schwerwiegenden Krankheitszustand offenbart.