

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 46 (1942-1943)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Aus der Wunderwelt der Natur : Ultraviolett-Strahlen steigern die Leistungsfähigkeit  
**Autor:** Lion, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672170>

### **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:** 16.01.2026

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

fem Jungen die Vertretung für seinen Bezirk, er verkauft die Materialien zum regulären Preis, bekommt sie aber mit Händlerrabatt geliefert. Das ist eben eine originelle Idee, und sie bringt immer noch Geld ein.

Ein Mädchen in Chicago wollte Geld verdienen. Sie wollte Botengänge für die Nachbarn machen, Hunde spazieren führen, Blumen gießen, Kinder hüten usw. Sie sah aber, daß die Nachbarn ungeduldig waren, wenn sie zu ihnen kam und ihre Dienste anbot. Deshalb schrieb sie Kar-

ten mit den Worten: „Rufen Sie Elisabeth. Gute Dienste jederzeit und überall, niedrige Preise“, — und warf sie in die Briefkästen. Das gefiel den Nachbarn, und sie hat mehr zu tun, als sie bewältigen kann. Sie macht Besorgungen aller Art, natürlich muß sie auch zuverlässig und pünktlich sein. Eine ihrer Haupttätigkeiten ist es, bei einem plötzlichen Regenguß einen Regenschirm dem Familienvater an die Bahn zu bringen, der bei schönstem Wetter und mit bestem Anzug morgens zur Arbeit in die Stadt fuhr.

## AUS DER WUNDERWELT DER NATUR

### **Ultraviolett-Strahlen steigern die Leistungsfähigkeit**

Man sitzt an einem trüben, regnerischen Tage bei der Arbeit. Plötzlich bricht die Sonne durch die Wolken: ein Strahlen von Licht, Farbe, Wärme dringt ins Zimmer, eine Welle von Wohlbehagen durchflutet den ganzen Körper, die graue Unluststimmung des trüben Tages ist vergessen, die Laune verbessert sich, die Arbeitsfreude ist gehoben, man erwacht gewissermaßen mit einem neuen Kraftgefühl, mit neuer Lebensfreude.

Gewiß, man darf in einem solchen Augenblick nicht glauben, daß der erste helle, warme Sonnenstrahl, der die dunstige Wolkenschicht durchdrungen hat, wirklich Kraft und Energie mit sich gebracht hat und sie dem Glücklichen einimpft, den er trifft. Die Wirkung des ersten warmen Sonnenstrahles ist zweifellos mehr eine seelische als eine körperliche, schon allein, weil die eigentlich wirksamen Strahlen des Sonnenlichtes, die unsichtbaren, kühlen Ultraviolettstrahlen gar nicht durch die Glasfenster des Arbeitszimmers hindurchkönnen. Aber der Mensch hat ein unbewusstes Empfinden für das, was seinem Körper nützt, und er begrüßt das Sonnenlicht als seinen Wohltäter. Etwas anderes ist es schon bei den Menschen, die im Freien arbeiten. Bei ihnen kommt der ultraviolette Anteil der Sonnenlichtstrahlung voll zur Geltung, die chemische Wirkung des Lichtes, zumindest soweit es den unbedeckten Körper trifft, kann voll ausgenutzt werden, die Vitaminbildung in der Haut und die Erzeugung von Widerstandsstoffen gegen Krankheiten werden angeregt, und der Körper des im Freien Arbeitenden ist deshalb auch im Durchschnitt gesünder und widerstands-

fähiger als der desjenigen, dessen Arbeit ihn dazu verurteilt, acht Stunden täglich im halbdunklen Zimmer am Schreibtisch zu sitzen.

„Anheliose“, Sonnenmangel, nennt der Arzt diese Krankheit, die eigentlich gar keine Krankheit, sondern eben nur eine Mangelercheinung, eine Schwäche des Körpers ist. Eigentlich erlauben die wenigsten Berufe in allen Kulturländern eine wirksame Vorbeugung der Anheliose; denn Schreib- oder Ladentisch oder Drehbank können meist nicht im Freien stehen. Ersatz für den dauernden Mangel an Sonnenlicht kann nur geschaffen werden durch Ultraviolettbestrahlung mit Hilfe der „künstlichen Höhensonne“, eine Medizin, die sich bei vielen Berufen, z. B. bei den Bergleuten, in manchen Ländern immer mehr einbürgert. Die Wirkung der künstlichen Höhensonne ist nicht viel anders als die des Lebertrans, des Wohltäters zahlloser Millionen von Kindern in den letzten fünfzig Jahren. Was der Lebertran von innen bewirkt, das schafft die Ultraviolettbestrahlung der Sonne oder der künstlichen Höhensonne von außen, nämlich eine „Aktivierung“, eine Anregung zur Bildung von Vitaminen und Widerstandskörpern, Vorgänge, deren Einzelheiten bis heute erst in ihren Grundzügen bekannt sind.

Arbeitsphysiologische Institute und Laboratorien in Deutschland, England und Amerika haben nachgewiesen, daß durch eine künstliche Ultraviolettbestrahlung die Arbeitskraft beträchtlich gesteigert werden kann, daß also das Gefühl des Wohlbehagens — unter der Höhensonne nicht anders als unter dem ersten warmen Sonnenstrahl an einem trüben Tage — nicht auf

einer Täuschung beruht. Das Wichtige dabei ist vielleicht nicht einmal die Steigerung der Arbeitsleistung, sondern die Fähigkeit, nach der Bestrahlung genau so wie nach einem in Luft und Sonne verbrachten Sonntag dieselbe Arbeit mit einem geringeren Kraftaufwand leisten zu können. Versuche haben gezeigt, daß mit Höhensonne bestrahlte Arbeiter am Tage nach der Bestrahlung eine bessere Akkordleistung erzielen, obgleich sie am Ende der Arbeitszeit weniger müde sind. Diese bessere Arbeitsleistung verlangt zudem noch einen geringeren Kraftverbrauch, d. h. eine geringere Nahrungszufuhr, weil der durch die Bestrahlung gewissermaßen ins Gleichgewicht gebrachte Körper die ihm zugeführten Nahrungsstoffe wirtschaftlicher verarbeitet.

Man darf auf keinen Fall eine solche Bestrahlung mit den sogenannten Dopingmitteln vergleichen, mit starkem Kaffee, Alkohol oder Tabak, die die körperliche und geistige Leistung vorübergehend hochpeitschen, aber mit einer Kraftzufuhr gar nichts zu tun haben, weil der Körper die vorübergehende Mehrleistung hinterher mit einer größeren Erschlaffung, mit einem größeren Verlangen nach Nahrungszufuhr beantwortet. Auch im Sport gilt seit Jahren die Bestrahlung keineswegs als unfaires Dopingmittel; es gilt ja auch nicht als unfair, wenn der

Boxer zwischen den Runden abgerieben und massiert wird. Die Bestrahlung wirkt anregend und belebend wie die Massage, ohne daß dem Körper von außen Gifte wie Nikotin, Coffein oder Alkohol oder gar Opium oder Morphinum zugeführt werden. Natürlich darf auch die Bestrahlung nicht übertrieben werden, aber die meisten Menschen haben gar nicht soviel Zeit und Geld, um sich täglich stundenlang unter die Höhensonne zu legen und „schön braun zu brennen“. Nur ein paar Minuten genügen. Es ist ein Unsinn, stundenlang unter die Höhensonne zu gehen, bis sich die Haut entzündet, genau so wie es ein Unsinn ist, an heißen Hochsommertagen stundenlang in der prallen Sonne zu liegen. Jede Medizin, im Übermaß genommen, verliert ihre Wirkung und kann sogar schädlich sein; man gibt ja auch seinem Kind nicht jeden Tag eine ganze Flasche Lebertran. Die künstliche Sonne hat gegenüber der natürlichen den Vorteil der Dosierbarkeit, und diesen Vorteil auszunutzen ist, wenn es sich um die allgemeine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder der Widerstandsfähigkeit gegen Krankheitsangriffe allgemein handelt, fast noch wichtiger, als wenn die Ultraviolettbestrahlung zur Bekämpfung einer bestimmten Krankheit ausgenutzt wird.

A. Lion, New York.

## DAS ALTE HERZ

---

---

Der Arzt erklärt: es braucht der Jahre sieben,  
Dann ist der ganze Menschenleib erneut —  
Ein anderer bist du morgen schon als heut,  
Der Rest von gestern nur ist dageblieben.

Mag sein! Ich weiß: mein Hadern wie mein Lieben  
Hat stetig mich bedrückt bald, bald erfreut —  
Ein Vollgefühl, das mir die Stunde heut,  
Wird von Jahrzehnten selbst noch nicht vertrieben

Ich ging auf mir von einst vertrauten Wegen  
Den Waldeshang empor: der weite See  
Glomm auf, wie Silber leuchtend, mir entgegen —

Da rührten mich wie vordem Lust und Weh,  
Die immerdar die Menschenbrust bewegen:  
Mein altes Herz schlug jung in warmen Schlägen.

Ludwig Horn