

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 14 (1959)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Unsere Gesundheit und ihre Erhaltung [Fortsetzung]  
**Autor:** Müller, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890496>

### **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:** 28.01.2026

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

# Unsere Gesundheit und ihre Erhaltung

## II.

Nach der Betrachtung der Frage des richtigen Gebrauches der *frischen Luft* widmen wir uns nun der nächsten:

*Richtiger Gebrauch von Sonnenlicht und Wärme.*

Wie weise waltet doch Gottes Vaterhand über seinen Geschöpfen. Wessen sie zum Leben — zur Existenz — so dringend bedürfen, der frischen Luft, der Sonne, des Wassers usw., das schenkt er ihnen in beliebiger Menge, dazu kostenlos — allen gleich, ob arm oder reich, alt oder jung, dem Gescheiten wie dem Einfältigen.

Ist es seine Schuld, daß nicht alle denselben Nutzen aus seinen Geschenken herausholen? Das Nachdenken über täglich gewohnte und doch nicht so selbstverständliche Dinge ist eben nicht jedermanns Sache, ebensowenig das zweckmäßige Sich-in-sie-hineinordnen.

Die Wissenschaft sagt uns: «Sonnenlicht ist eine elektrische Kraft von ca. 6000 Volt. Sonnenlicht und seine Wärme sind die Motoren, die alles Leben auf Erden ermöglichen und treiben.» Sogar Mond und Sternen ihre Bahn weisen.

Sonnenlicht und Wärme können wir auf drei verschiedenen Wegen nützen. Einmal, daß wir ihnen unsern Körper aussetzen, — soweit es schicklich ist — zum andern, so wenig wie möglich setzen wir ihnen Hindernisse in den Weg, unsere Wohnstätten zu durchfluten und als letztes, wichtigstes Moment — wir können Sonnenlicht, Wärme, Energie auch essen! Essen? Ja, richtig essen. Wie denn aber?

Auf der Erde sind die Blattgrünkörperchen der Pflanzen die Empfangsstationen des Sonnenlichtes, seiner Wärme und Kraft, sie sind aber auch seine Umwandlungslaboratorien. Ihnen wohnt die Fähigkeit inne, sowohl der Sonne Licht, wie ihre Wärme

und Energie aufzufangen, diese mit der aufgenommenen Kohlensäure der Luft umzuwandeln derart, daß sie unter gegebenen Umständen wieder als Licht, Wärme oder Energie in Erscheinung treten, und wirken können. Nichts geht verloren.

Wie denn sollte das her und zu gehen? Das kann die Wissenschaft noch nicht restlos erklären, ebensowenig wie sie restlos beweisen kann, was Elektrizität ist. Wohl aber können wir nachprüfen, wie sie in Erscheinung treten, wie sie wirken, einmal als Licht, ein andermal als Wärme und zum Dritten als Kraft, bei beiden, der Elektrizität, wie den verfertigten Kohlehydraten der Blattgrünkörperchen.

Verbrennen wir Holz. Holz stammt von den Sträuchern und Bäumen — Pflanzen also. Ihre Blattgrünkörperchen, ob in Nadeln oder Blättern, bildeten aus der aufgenommenen Kohlensäure — durch Spaltung in Kohlenstoff und Sauerstoff — mit Hilfe des Sonnenlichtes und seiner Wärme als Triebstoffe, die Kohlehydrate oder den Zellstoff. Durch Wasserentzug wurde dieser Zellstoff zu Holz. Zünden wir nun dieses Holz an, was wird frei? Das verbrauchte Sonnenlicht leuchtet auf in heller Flamme und die verschluckte Wärme wärmt uns den Ofen, kocht das Essen oder verbrennt die Finger!

Ergriffen bestaunen wir aber auch das Wunder, sofern unser Geist dazu fähig und unser Gemüt darauf abgestimmt ist.

Gehen wir weiter. Verhält es sich nicht gleich mit unseren andern Trieb- und Brennstoffen? Den Kohlen, dem Oel, dem Petrol? Stammen sie nicht alle aus der gleichen Quelle, sind sie nicht alle umgewandelt durch dieselben Laboratorien? Wird es uns nun so schwer zu begreifen, daß unser körpereigener Triebstoff, *der Traubenzucker*, aus der gleichen Quelle stammt, durch die gleichen Laboratorien hergestellt wurde und wird?

Dr. Bircher sagt: «Nahrung ist organisierte Sonnen-Energie» und: «Der Lichtwert der Nahrung ist zugleich ihr Nährwert.» Wir leben also noch unmittelbarer *bei* der Quelle — *von* der Quelle alles Lebens, *der Sonne*, als es uns bewußt ist. Wir essen Sonne — ihr Licht, ihre Wärme, ihre Kraft, selbst ihre Umwandlungsmotörchen und Laboratorien, allemal, wenn wir Blattgrünkörperchen als Salate oder Früchte essen.

Und dieses gesegnete Sonnenlicht, seine Wärme und Kraft wirken weiter in unserem Körper und unterhalten alle seine

Funktionen, immer dann am besten und oekonomischsten, wenn seine Empfangsstationen und Laboratorien so wenig wie möglich verändert worden sind, weder durch Hitze, noch durch Trennung. Unser Körper ist auf *ihre* rationelle Ausnutzung abgestimmt, auf keine andern. Ebenso der Tiere Körper, vom kleinsten bis zum größten.

Vermessenheit ist es, aus großem Nichtwissen stammend, achten wir Pflanzennahrung gering, bezeichnen sie als «Chüngel-, Vieh- oder Schweinefutter». Freilich dient diesen Tieren dieselbe Quelle als Quelle des Lebens. In ihrem Lebenstrieb werden diese Kräfte aufgebraucht. Wir erhalten Nahrungsgüter bereits von herabgeminderter Lebenskraft aus ihren Körpern. Besser ist, wir behalten die ursprüngliche Quelle im Auge, die Pflanzen, und schöpfen dort.

Welchen Nutzen soll denn äußere Einwirkung des Sonnenlichtes auf unsern Körper bringen?

Sonnenlicht tötet Bakterien und Krankheitskeime, das ist uns bekannt. Sonnenlicht vermag nicht nur die Haut zu bräunen, sie gar zu verbrennen, auch in sie hinein zu dringen. Vorsichtig muß unsere Haut, jedes Frühjahr neu, an die Sonnenwirkung angepaßt werden. Sie ist eine große, nicht ungefährliche Kraft. Jedoch, unsere Haut bedarf ihrer dringend. Wieder spielt das ganze Geschehen ins Ernährungsgebiet hinüber und hängt ein Stück Gesundheit davon ab. Durch die Nahrung nehmen wir die Bausteine des Vitamins D auf, das sogenannte Ergosterin. Um richtiges, wirksames Vitamin D entstehen zu lassen, braucht es Sonnenlichteinwirkung auf unsere Haut. In ihr wird mit Hilfe des Sonnenlichtes aus den zugeführten Bausteinen Vitamin D gebildet. Bei Mangel an Vitamin D entsteht die englische Krankheit, die Rachitis, d. h. Knochenweiche. Jeder Züchter fürchtet Rachitis. Jede Mutter möchte ihre Kinder davor bewahren. Längst kennt man ihre Schadenbilder. Nötig aber ist, daß man die Bausteine zum Vitamin D durch richtige Ernährung zuführt, sodann durch Sonneneinwirkung auf Haut und Wohnstätten dieses bilden läßt. Es vor allem regelt den geordneten Umsatz von Phosphorsäure und Kalk zum stabilen Knochenbau.

Zuletzt überlegen wir uns, was ist wichtiger, daß die beiden Lebenskräfte Sonnenlicht und Wärme unsere Wohnstatt durch-

dringen oder ob Möbel, Vorhänge oder Tapeten abblassen? Wählen wir diese nicht besser so, daß auch sie wenigstens ein gewisses Maß Sonne vertragen?

Welchen Vorzug genießen doch alle diejenigen, die den größten Teil ihrer Arbeit an frischer Luft und unter Gottes Sonne verrichten können. Sie haben viel leichter, gesund zu sein. Noch etwas macht mir jedesmal großen Eindruck, wenn ich es lese. Der russische Biologie-Professor Willjams sagt von der Bedeutung der Bauernarbeit:

«Die Hauptaufgabe der landwirtschaftlichen Produktion besteht darin, die Sonnenenergie zu binden und in eine Energieform umzuwandeln, die der Mensch zu seiner Lebenstätigkeit benötigt. Dazu bedient sie sich lebender Organismen, nämlich der grünen chlorophylltragenden Pflanzen, die die organische Substanz erzeugen. Das Vorhandensein organischer Substanz als Nahrungsquelle ermöglicht erst das menschliche und tierische Leben auf der Erde.»

Dabei beherrscht das böse Wort «nume e Bur» noch immer die Welt, ein Beweis mehr, wie verkehrt und unweise sie ist, trotz allem Fortschritt und aller Technik. Frau Dr. M. Müller

---

*An Versuchen, mit gutgemeinten  
materiellen wie ideellen Maßnahmen  
die Landflucht einzudämmen, fehlt es nicht.  
Aber selbst wenn es gelänge, im landwirtschaftlichen Bereich  
den Mangel an menschlicher Arbeitskraft  
durch Technisierung zu ersetzen —  
das echte Bauerntum,  
wie wir es noch immer als tiefste Kraftquelle  
jedes Volkstums ansehen, wird dadurch nicht bewahrt.  
Die maschinelle Produktion macht den Bauer zum Farmer,  
und vom Farmer führt — das zeigt das Beispiel  
Amerikas — kein Weg zurück zum Bauer.*

*Carl Julius Haidvogel*