

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 1 (1929-1930)

**Heft:** 4

**Artikel:** Sonnenwirkung

**Autor:** A.V. / S.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968546>

### **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:** 07.02.2026

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

das Barfussgehen bei kaltem, feuchtem Wetter nicht zu anempfehlen, denn Kälte ist höchstens für schnelle Anwendung zum Hervorrufen einer Reaktion, empfehlenswert. Beim Sonnenschein, wie nach einem warmen Sommerregen, ist das Barfussgehen jedoch eine wahre Wohltat für den ganzen Körper, was vor allem auch den Kindern recht viel vergönnt sein sollte. A. V.

---

## SONNENWIRKUNG.

Wenn du heute durch den bunten Teppich blühender Wiesen spazierst, wenn du an heissen Tagen den feinen Duft würziger Tannenwälder einatmen kannst, wenn du dich an den ersten saftigen Kirschen gütlich tun darfst, dann frage dich einmal, wer hat all dieses Herrliche so mannigfaltig und schön hervorgezaubert!

«Die befruchtende, belebende Kraft der Sonne war es, wirst du sagen, denn ihre Energie, die sowohl als Wärme- und Lichtwirkung empfunden wird, hat alles mit vielen tausend Silberfäden aus dem grauen Schosse der Mutter Erde gezogen.

Die Sonne ist die wahrnehmbare Trägerin der Urkraft, und es ist nicht verwunderlich, wenn Naturvölker, die den nicht kennen, der auch die zur Sonne gewordenen Aetherwellen zum Schwingen gebracht hat, die Sonne als Höchstes, als ihren Gott verehren, denn sie lässt ihre Strahlen scheinen über Gute und Böse.

Nimm nun ein zartes Treibhauspflänzchen und stelle es vielleicht gerade neben seine wild wachsende Schwester in die heiss brütende Sonne. Du wirst nach kurzer Zeit erleben, dass das Treibhauspflänzchen sein zartes Köpfchen zu hängen beginnt, und, wenn du es nicht in den Schatten stellst, wird es dir völlig verdorren. Warum? Hat ihm Mutter Sonne vielleicht in untoleranter Art kalte Todesstrahlen geschickt, oder wie kam es, dass das zarte Pflänzchen starb, während sein Schwesterchen sich noch fröhlich im Winde hin- und herwiegt und wohlgenut all die Bienenbesuche unermüdlich gastfreundlich bewirten kann!

Das Treibhauschwesterchen ist bis jetzt immer sowohl vor Kälte, vor dem Winde, sowie vor der Nahrungssorge bewahrt geblieben, und da es vor seinen wild wachsenden Schwestern gross war und buschiger aussah, ist es in ein herrschaftliches Zimmer gekommen, wo die Sonne nur durch die Gardinen blicken konnte. Als es nun ins Freie kam, und die Sonne in ihren unveränderlichen Gerechtigkeit ihm das gleiche Mass herrlicher Lichtstrahlen zukommen liess, da brach es unter der Last des Guten zusammen. Kein Leben kann ohne Sonne atmen, jedoch wer ihre treibende Kraft nicht ertragen kann, leidet und stirbt unter der Fülle ihrer Güte.

Es ist begreiflich, wenn unser bleicher, gleich einer Kellerpflanze nach Licht hungernder Körper im Sonnenstrahl sich rötet und unsere Haut am Abend nach dem Sonnenbad im fieberhaften Brande Blattern bildet. Wie eine Treibhauspflanze, die unnatürlich gross geworden ist, sind auch wir moderne Menschen gezwungen, *langsam* wieder zum Natürlichen zurückzukehren, wenn wir nicht empfindlich Schaden leiden wollen.

Gesundheit ist eine Frucht, die nur werden kann durch Sonne von aussen als Befruchter und Sonne von innen als Entwickler, und bei uns modernen Menschen fehlt es heute sowohl an dem befruchtenden Samen äusseren Sonnenlichtes, wie auch an der reifen Eizelle, der wahren Sonnennahrung, die als innere Kraftquelle mit der von aussen kommenden Lichtwirkung verbunden, die Gesundheit entwickelt und zum Wohle des Menschen reifen lässt.

Heute erst erkennt man wieder  
Eine Wahrheit alter Lieder,  
Dass der Mensch als Gottes Gabe  
Sonnkraft nur zur Speise habe.

Vieles haben wir bereits erzählt von der von innen heraus wirkenden Sonnenenergie, der naturgemässen Nahrung, und nun möchten wir einmal die äussere Einwirkung der direkten Sonnenstrahlen ein wenig betrachten.

Gleich einer Pflanze haben auch wir über die ganze Körperoberfläche eine Menge lichtempfindlicher Apparate und auch ein ausgedehntes Antennennetz reagiert auf die verschiedenen Wellen, die im Sonnenlichte schwingen. Je mehr wir unseren Körper Sonnenstrahlen trinken lassen, um so weniger Nahrung brauchen wir aufzunehmen, denn die Sonnenkraft wirkt auf unsere Säfte und Drüsen derart umgestaltend und günstig ein, dass alle eingenommene Nahrung um vieles besser ausgenützt werden kann. Das mit Licht geladene Blut hat vor allem auch eine vermehrte Abwehrkraft gegen feindliche Bakterien, und besonders die kurzwelligen ultravioletten Strahlen sind bekanntlich die stärksten erfolgreichen Kämpfer gegen den Tuberkelbazillus.

«Hebet euere Augen empor zu den Bergen, von welchen die Hilfe kommt» steht gross an einem Sanatorium in Arosa geschrieben, und damit gibt die Wissenschaft in poetischer Sprache zu, dass bei diesem Leiden die Mixturen keine Hilfe bringen können, denn die Hilfe kommt von den Bergen mit ihrer Höhesonne, den ultravioletten Strahlen.

Wird der Körper jedoch unrichtig ernährt, indem man ihn mästet und das Blut träge und dick werden lässt, dann kann diese Hilfe wirken, wie das volle Licht auf die zarte Treibhauspflanze; der Segen kann zum Fluche werden.

Ist es verwunderlich, wenn wir Menschen, die wir unseren Körper mit Häuten und Fellen ängstlich bedecken, die Strahlen der Sonne nicht mehr ertragen und gleich einer Treibhauspflanze unter der kraftentfaltenden Wirkung des Sonnenlichtes Schaden leiden!

Wer seinen Körper sonnen will, und es ist jedem Menschen zu raten, denn wir alle sind mehr oder weniger lichthungrige Zimmerpflanzen, der vergesse nicht, die Belichtungsdauer seinem Körper genau anzupassen. Eine Stunde, eine halbe Stunde, ja vielleicht schon zehn Minuten sind für den Anfang völlig genug. Es ist auf keinen Fall gut, stundenlang regungslos an der Sonne zu liegen, denn dadurch wird die Haut unnötig verbrannt und der Körper ist einseitig durchblutet, die gesamte Blutzirkulation wird unregelmässig, was ganz unangenehme Folgen zeitigen kann.

Wer es richten kann, an der Sonne in den Badehosen zu arbeiten, in kurzen Wanderhöschen Touren zu machen oder in seinem eigenen Garten unbekleidet zu schaffen oder leicht zu turnen, der sei versichert, die allerbeste Art des Sonnenbadens zu besitzen. Im übrigen achte man streng darauf, sich immer, wenn auch nur leicht, zu bewegen und mit den bestrahlten Körperteilen öfters zu wechseln.

Langsam kann man die Bestrahlungsdauer vergrössern, bis man es schliesslich soweit bringt, bei Gelegenheit den ganzen Tag in der Sonne zu arbeiten, ohne dem Körper zu viel zugemutet zu haben. Dies erreicht man natürlich nicht so schnell, und es ist besser, langsam vorwärts zu gehen, als zu forcieren. Wenn man ein bleiernes, schweres Gefühl wahrnimmt, wenn die Nerven zu zappeln beginnen, oder sich ein Druck im Kopfe einstellt, tut man gut, sich in den Schatten zu begeben; nach einem lediglichen Luftbad verschwinden diese Empfindungen meistens wieder sehr schnell. Auch ein ledigliches Luftbad im Schatten ist für den Körper weitaus vorzüglicher, als ein nicht ganz richtig ausgeführtes Sonnenbad.

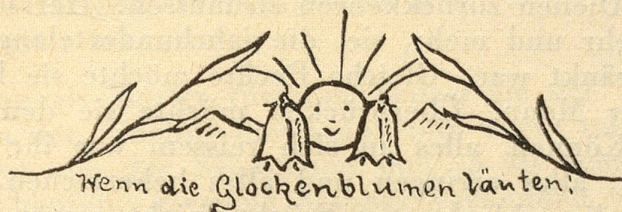
Ebenso wichtig, wie das direkte Sonnenbad, ist eine lichtdurchlässige Kleidung, denn Licht ist für den menschlichen Körper so wichtig, wie die tägliche Nahrung. Spätere Artikel im «Neuen Leben» werden über die ungeahnten Wirkungen des Sonnenlichtes für unsere feinsten inneren Funktionen manch Interessantes zu berichten haben.

Der Frauenwelt ist es leicht möglich, sich sonnige Kleider zu gestatten, jedoch den Männern fällt es noch schwer, den dicken Wams mit einem leichten Kleidchen zu vertauschen und sich bei Touren eventl. eine Kniehose und Sandalen zu erlauben. Schillerhemd, mit weit geöffnetem Kragen, mit kurzen, leichten Wanderhöschen und Riemensandalen, da lässt sich's fröhlich wandern, ohne zu pusten und zu schwitzen!

Wer Sonnen- und Luftbäder machen will, vergesse auch nicht, immer ein gutes Hautfunktionsöl zu verwenden, denn das Einölen ist bei unserer sowieso meistens sehr mangelhaften Hauttätigkeit von grosser Wichtigkeit. Schon die alten Griechen, die zur Zeit ihrer Blüte die Lichtwirkung auf ihren Körper erkannten, pflegten sich stets mit dem kalt gepressten Saft der Olive, vermengt mit wohlschmeckenden Blütenölen, zu salben.

Wer seine Gesundheit lieb hat und seinen Körper stark und leistungsfähig haben möchte, der vergesse diesen Sommer nicht, all die vielen tausend feinen Apparate seines Körpers mit Sonnenenergie zu laden und sich bei jeder Gelegenheit im Lichte des allem Lebendigen kraftspendenden Lebensbornes zu baden!

A. V.



Wenn die Glockenblumen läuten,  
Klingt es durch das Wiesland wohl,  
«Vergiss den Schmerz,  
O Menschenherz,  
Steig' unverzaget höhenwärts!»

Es fliehet nicht der Feinde Schar,  
Wenn du sie fürchtest, nein, fürwahr,  
Drum musst du mutig vorwärts geh'n,  
Erreichend froh der Berge Höh'n!

S. V.



«NUR EINE FRAU!»

VON DER FRAUEN KRAFT UND STÄRKE.

«Lasst das, ihr seid nur Frauen!» Wie oft müssen wir das arme Wörtlein «nur» hören und erleben, wenn unsere Kraft nicht ausreicht im Heben körperlicher Lasten. Wie weit segensvoller könnte oft eine Frau ihr Wirkungsfeld gestalten, wenn sie unabhängig wäre von der Notwendigkeit männlicher Hilfeleistung! Und doch, ist nicht wiederum in jedem Naturgesetz ein Segen zu finden? Entspricht es nicht göttlicher Einsicht und Weisheit? Es mag sein, dass gerade der Mangel an Körperkraft geistige Kräfte frei werden lässt, die das wehe Wörtlein «nur» aufzuheben vermögen; geistige Kräfte, die die Frau nicht nur als schutzbedürft-