

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Ultraviolett  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552639>

### **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:** 12.01.2026

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





# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

## AUS DEM INHALT:

1. Es könnt' anders sein. / 2. Ultraviolett. / 3. Frischpflanzenkuren zu Hause. / 4. Geheimnisvolle Kräfte. / 5. Nervosität und Temperament. / 6. Schwache Wehen. / 7. Prostata-Hypertrophie. / 8. Physikalische Anwendungen und Heilmittel bei Leberleiden. / 9. Fragen und Antworten: a) Behebung mangelhafter Verdauung; b) Ein heftiger Ischias muss weichen; c) Rasche Heilung von Bronchialasthma. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Einwirkung auf Herz- und Nervenschwäche; b) Gute Hilfe bei der Ménièreschen Krankheit (Drehschwindel). / 11. Wichtige Mitteilungen: Achtung, Telefonanruf! — Tüchtige Mädchen, wer meldet sich?

## Ultraviolett

Als Goethe vor ungefähr 160 Jahren seine Farbenlehre schrieb, ahnte weder er selbst noch einer seiner Zeitgenossen, dass das Sonnenlicht auch noch Strahlen und Farben enthält, die unserem Auge unsichtbar sind. Infrarot und Ultraviolett wurden erst im Jahre 1801 entdeckt. Zwar war guten Beobachtern schon früher die spürbare Wirkung dieser Strahlen kaum entgangen. Die Farbenskala ist mit den 7 Regenbogenfarben noch lange nicht erschöpft, wenn dies auch der Aufnahmefähigkeit unseres Auges entgegen mag. Es verhält sich hierbei ähnlich wie bei der Tonskala. Auch da gibt es viele Töne, die unser Ohr nicht zu hören vermag. Viele Tiere nehmen noch weniger Töne auf als der Mensch, wohingegen wieder andere auf Töne reagieren, die der Mensch nicht mehr hören kann. Dies bestätigt uns die Hundepfeife, deren hohe Töne wohl der Hund wahrnimmt, denn er reagiert darauf, wir aber hören gar nichts davon.

Im ähnlichen Sinne verhält es sich auch bei Strahlen und Farben so. Der Forscher Lubbock hat beispielsweise anhand von Experimenten nachgewiesen, dass die Ameise die ultravioletten Strahlen sieht. Doch auch Tiere ohne Sehapparat vermögen auf Strahlen zu reagieren, die durch die Nervenenden der Haut Reaktionen auslösen. Augenlose Regenwürmer, Tausendfüssler und anderes Gewürm entflieht der ultravioletten und blauen Bestrahlung, um unter dem Rotlicht zu bleiben, weil es sie beruhigt, wie Versuche gezeigt haben. Die ultravioletten Strahlen, die früher mehr als chemische Strahlen bezeichnet wurden, da sie chemisch wirksam sind, können sehr leicht abgeschirmt werden. Schon gewöhnliches Fensterglas leistet diesen Dienst, so dass Sonnenstrahlen, die man im Gebirge hinter dem Fensterglas auf sich scheinen lässt, sehr wenig wirkungsvoll sind. Sie bräunen auch nicht, wenn sie uns durch das Glas hindurch treffen müssen.

## ES KÖNNT' ANDERS SEIN!

Aus der Fülle unumschränkter Macht  
Hat des Schöpfers Weisheit alles wohl bedacht.  
Unser Aug, ein Wunder an und für sich schon,  
Liebt der Farben freundlich bunten Ton.  
Da ein Grün und dort ein Blau  
Lockt und ruft: «Komm und schau!  
Was an Gelb, an Rot und Orange auch  
Unser Aug erfreut nach altem Brauch,  
Ist gar passend hingestreut,  
Die Natur dadurch sich stets erneut.  
Doch, im Alltag achten wir nicht sehr  
Dieses wechselvolle Farbenmeer,  
Alles wird zur Selbstverständlichkeit,  
Weil gar wechselvoll auch Freud' und Leid.  
Doch, bedenk, wie wär' das Dasein tot,  
Gäb es nicht ein Gelb, ein Blau, ein Rot,  
Würden nicht im vielgeliebten Grün  
Wälder prangen stattlich, froh und kühn,  
Und im Winter gnadenvolles Weiss  
Alles Kahle decken zu des Schöpfers Preis.  
Aber noch gar manches nehmen wir nicht wahr,  
Weil es tief verborgen, völlig unsichtbar.  
Manch Geheimnis wirket in den Tag hinein,  
Schauet, lauschet, danket, es könnt' anders sein!

## Vom Wesen der ultravioletten Strahlen

Die ultravioletten Strahlen sind stark heilwirkende Strahlen. Sie können indes für den Kranken, also für den geschwächten Menschen, sehr gefährlich sein. Unter ganz ungünstigen Verhältnissen vermögen sie ihn sogar zu töten. Sie haben zwar eine bactericide Wirkung, hemmen also die Entwicklung der Bakterien und daher auch vieler Krankheitskeime, so nebst andern auch die Entwicklung des Tuberkels. Bringt man nun aber schwer Lungenkranke unter die volle Bestrahlung der natürlichen Höhen-sonne, dann kann daraus ein Unglück entstehen. Die Bestrahlung fördert die Durchblutung der Gewebe, und es kann in den Organen zu einer gefährlichen Blutung kommen. Das Fieber steigt durch erwirkte Herdreaktionen und der Zustand kann lebensgefährlich werden. Aehnlich ist die Wirkung auch bei den Pflanzen. Für solche, die im Freien leben ist das Sonnenlicht gut und lebensnotwendig, ja sogar heilwirkend, während die volle Sonneneinwirkung für Treibhauspflanzen sehr ungünstig ist.



Pflanzen, die im Treibhaus aufgewachsen sind, sollten zuerst im Freien in den Schatten gestellt werden und später noch einige Zeit im Halbschatten stehen, dann können sie sich akklimatisieren und auch die volle Sonne des Freilandes ertragen. Nach langsamer Angewöhnung empfangen sie Kraft und Leben aus der Sonne, die für sie bei unmittelbarem Wechsel den Tod bedeutet hätte.

Es ist wahr, dass die ultraviolette Bestrahlung die roten Blutkörperchen vermehrt. Feststellungen zeigen uns, dass Personen, die aus dem Tiefland in die Bergwelt kommen, schon nach einigen Stunden ihres Höhengaufenthaltes sofort viel mehr rote Blutkörperchen aufweisen. Der gleiche Vorgang ist auch am Meer zu beobachten, denn auch dort sind reichlich ultraviolette Strahlen anzutreffen. Dies ist ja auch der Grund, weshalb man zur Erholung in die Berge geht oder ans Meer fährt, denn Licht, Luft, Bewegung und Atmung sind Heilfaktoren, die Wunder wirken können, wenn sie richtig angewendet und dosiert werden. Ultraviolette Strahlen sind nicht identisch mit den Wärmestahlen, die auf der andern Seite des Spektrums bei Rot und Infrarot zu suchen sind. Es kann im Gebirge kalt sein und die ultraviolette Bestrahlung erweist sich dennoch als sehr stark. Wie oft werden Touristen durch übermässige Ultraviolettbestrahlung geschädigt! Trotz Kälte und zeitweisem Schneegestöber erhalten sie Blasen, ja sogar Verbrennungen. Ein anderes Mal mag es wieder sehr heiss sein, ohne dass man dabei verbrannt oder auch nur gebräunt würde.

#### Gefahren bei Ultraviolettbestrahlung

Mit Ultraviolettbestrahlung muss man sehr vorsichtig sein, weil man damit viel Unheil anrichten kann. Auf Grund meiner Erfahrungen und Beobachtungen kann ich wohl sagen, dass gesamthaft gesehen, mit dieser Heilkraft mehr Schaden als Nutzen erwirkt wird. Besonders Menschen, die im Tiefland aufgewachsen sind, selbst wenn sie muskulös sind und gesund erscheinen, sollten sich fürchten vor dem ungewohnten Wirkungseffekt der ultravioletten Strahlen der Höhensonne. Schädigungen und Reizungen im Zentralnervensystem können auftreten. Man denke nur an den bekannten Sonnenstich, Drehschwindel, ja sogar Delirien, deren Symptome an Hysterie erinnern, können die Folge von Schädigungen zu starker Ultraviolettbestrahlung sein. Man ist zudem nicht sicher, ob es im Gebirge nicht noch andere, uns bis anhin unbekannte Strahlen gibt, die bei diesen Schädigungen eine Rolle spielen. Für alle, die nicht in den Bergen aufgewachsen sind, ist es deshalb ratsam, in den ersten Jahren eines dortigen Aufenthaltes einen Hut zu tragen, damit die direkten Sonnenstrahlen nicht auf den Kopf fallen, der unbedingt davor bewahrt werden muss. Lassen wir also das direkte Sonnenlicht nur auf den übrigen Körper, vor allem auf die Beine und Füsse wirken. Wir sollten auch stets darauf achten, dass wir mit kurzer Bestrahlungsdauer beginnen, also zuerst nur einige Minuten bestrahlen. Mit der fortwährenden Angewöhnung des Körpers kann langsam gesteigert werden, so dass die wunderbare Heilkraft der ultravioletten Bestrahlung ohne Schaden nutzbar gemacht werden kann. Aus jahrelanger Erfahrung weiss ich, dass man die Gebirgssonne besser erträgt, wenn man die Beine und Füsse entblösst und sogar barfussläuft. Dadurch wird nach unten abgeleitet und die wahrnehmbaren, zwar noch unerforschten, vielleicht magnetischen Kräfte des Erdbodens schaffen dem Körper einen gesunden, natürlichen Ausgleich und bewahren ihn somit womöglich vor dem Schaden einer einseitigen Beeinflussung ungewohnter Strahlenwirkung. Man könnte vielleicht sagen, dass durch die Berührung der nackten Füsse mit dem Boden der Stromkreis geschlossen wird und somit eine übermässige Komprimierung oder Spannung verhindert werden kann. Vielleicht ist dadurch die notwendige Erdleitung wie bei elektrischen Apparaten geschaffen.

Die Nachteile der Ultraviolettbestrahlung sind in einer starken Beanspruchung der Nerven zu suchen. Die mei-

sten Menschen werden sehr nervös davon und Nerven-schwache dürfen nur einer stark verkürzten Bestrahlungsdauer ausgesetzt werden. Die künstliche Ultraviolettbestrahlung des sogenannten Höhensonnenapparates ist wohl nur ein bescheidener Ersatz für die natürliche Bestrahlung. Wie jeder andere Ersatz ist auch dieser nur zum Teil mit den Vorteilen des zu ersetzenden Gegenstandes ausgestattet, aber mit den Nachteilen noch weit mehr. Man sollte daher mit der sogenannten «Höhensonne» vorsichtig umgehen und die Bestrahlungsdauer eher kürzen und den Abstand eher grösser wählen, als vorgeschrieben, um ja sicher zu sein, dass man keinen Schaden erwirkt. Durch Ueberdosierung sind beispielsweise schon Schädigungen der Keimzellen, ja, in schweren Fällen sogar schon Unfruchtbarkeit bei Frauen und Impotenz bei Männern ausgelöst worden. Wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass bei Männern das sogenannte Brunnst-hormon «Progynon» durch eine Bestrahlung mit Rotlicht um ein Vielfaches vermehrt wurde, während die ultraviolette Bestrahlung das Gegenteil bewirkte.

Bei Rachitis, Skrofosis und bei lymphatischen Naturen wirkt eine richtig dosierte natürliche Ultraviolettbestrahlung, verbunden mit einer biologischen Kalktherapie, die in der Einnahme von Urtalcain und Galeopsis besteht, unter Zuhilfenahme von natürlichem Vitamin D, wie solches durch die Orange, den Lebertran, also auch durch Vitaforce und dergleichen mehr geliefert wird, wahre Wunder. Dass bei all solchen Leiden auch noch eine naturgemässe Ernährung zur Schaffung der richtigen Grundlage mithilft, ist selbstverständlich. Jede Krankheit ist eine Disharmonie im Körperhaushalt und die besten Heilfaktoren zusammen kombiniert, sind allein fähig, die Harmonie und mit ihr die wirkliche Gesundheit zu schaffen. Beachten wir also all die gegebenen Ratschläge, so dass uns auch aus dem unsichtbaren Reich der Strahlen hilfreicher Dienst dargeboten werden kann.

#### Frischpflanzenkuren zu Hause

Früher war es in Kreisen der Naturheilbewegung üblich, dass man im Frühling eigentliche Frühlingskuren zusammenstellte. Aus Brombeer-, Himbeer- und Erdbeerblättern, aus Waldmeisterpflanzen, aus Tannenschösschen und den frischen Zweigen von Buchen und Birken bereitete man sich einen Frischtee, und die Erfahrungen, die man damit machte, waren nicht schlecht. Es ist nun aber nicht gesagt, dass wir nur im Frühling solche Kuren durchführen können, denn es stehen uns genügend frische Pflanzen bis in den Herbst hinein zur Verfügung. So können wir uns regelmässig auf unsern Waldspaziergängen ein Blättchen Solidago, also Goldrute, abzapfen und essen. Die Wirkung davon ist fabelhaft. Essen wir die frische Pflanze roh, dann gibt sie uns unglaublich viel Wirkstoffe mit. Es wäre gut, wenn wir uns dieses Vorteils bewusst würden, um uns zu befeissen, regelmässig an den wertvollen Rohgenuss der Kräuter zu denken, wenn wir über Wald und Flur gehen, insofern wir eben die Kräuter kennen.

#### Das Hirtentäschchen

Doch auch unser Garten weist Spuren solcher Heilpflanzen auf, ja sogar in Form von zähem Unkraut. Wer hat sich nicht schon geärgert über das beharrliche Hirtentäschchen, das man kaum mehr ausrotten kann, wenn sein Same einmal in unserm Gartenland heimisch geworden ist! Nur der Pflanzenkenner wird sich nicht in gleicher Masse an ihm ärgern, denn er weiss, dass es ein fabelhaftes Heilmittel ist, das besonders den Frauen hilft, wenn sich Störungen im Unterleib, vor allem in der Gebärmutter zeigen. Schwierigkeiten bei der Periode, wie zu starke Blutungen, beeinflusst das Hirtentäschchen erfolgreich. Es enthält ein Glykosid, Flavon genannt, und dieses Glykosid hat nachweisbar eine sehr gute, anregende Wirkung auf die Uterustätigkeit (Gebärmutter-tätigkeit), weshalb wir uns also in Zukunft über dieses