

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Sonne bringt es an den Tag  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968879>

### **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:** 29.12.2025

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



zeigt, daß es bei Berücksichtigung natürlicher Faktoren vielfach einfachere, billigere und bessere Lösungen und Möglichkeiten gibt, die ganz andere Wege weisen, als es die hohe Schule als allein richtig erachtet.

### Nützliche und schädigende Kälte

Wer die Wasserheilanwendungen kennt, weiß, wieviel Gutes man mit richtig angewandter Kälte erwirken kann. Mancher, dem keine Anwendungen mehr helfen wollten, so daß er sich gesundheitlich nicht mehr zu rechtfinden konnte, ist schließlich durch die wunderwirkenden Reibesitzbäder nach der Methode von Louis Kuhne wieder ganz in Ordnung gekommen. Auch die vielseitigen Kaltwasseranwendungen nach dem bekannten Kneippverfahren haben schon manchem Kranken Heilung gebracht. Der eigentliche Zweck von allen kalten Anwendungen liegt darin, die Funktionen anzuregen, die Blutzirkulation zu verbessern und dadurch Wärme zu erzeugen. Wenn diese Reaktion durch die Behandlung nicht eintritt, dann ist die Behandlung falsch durchgeführt worden. Es kann aber auch sein, daß der Kranke für eine kalte Anwendung zu schwach und daher zu wenig reaktionsfähig war. In solchen Fällen sind statt der kalten, nur warme Anwendungen angebracht. Die Kälte in der Heilmethode ist also nur da richtig und nutzbringend, wo genügend starke Abwehrkräfte vorhanden sind. Allerdings wird in der Regel nach einer heißen Anwendung eine kurze Kaltwasserbehandlung gut ertragen. Bei allen Reiztherapien muß zudem die unfehlbare Grundregel beachtet werden, daß nämlich schwache Reize anregen, während starke Reize zerstören.

Diese goldene Regel gilt indes nicht nur im Heilverfahren, sie erweist sich auch allgemein als richtig. Dies beweisen uns die Folgen der letzten winterlichen Kälte. Ein Bauer ist nicht zufrieden, wenn im Winter keine richtige Kälte einsetzt, so daß der Boden gut durchfroren und mit Schnee bedeckt ist, denn dadurch wird für richtigen Ausgleich gesorgt. Wenn aber die Kälte so schlimm haust, daß sie wertvolle Kulturen und ertragreiche Bäume restlos vernichtet, dann ist der angerichtete Schaden erschreckend. Wenn Zierpflanzen eingehen, kann dies eher verschmerzt werden, als wenn beispielsweise die Nußbäume eines Landes samt und sonders mit wenigen Ausnahmen vernichtet oder doch auf Jahre hinaus des Ertrages beraubt werden. Die Kälte, die wir nachträglich das ganze Jahr hindurch in unserem Breitengrade zur Genüge vorfinden, sogar in der Zeit, da uns die sommerliche Wärme beglücken sollte, schadete nach dem grimmigen Winter vermehrt. Wer daher dem regnerischen Sommer entfliehen konnte, um in Italien oder in Südfrankreich Sommerwärme zu genießen, konnte sich einigermaßen von verschiedenen Kälteschäden, die der Gesundheit empfindlich zugesetzt hatten, wieder etwas erholen. Mancher hatte dabei Gelegenheit, den schweren Schaden zu beobachten, den die Februarkälte auch im Süden angerichtet hatte. Von den Millionen Mimosenbäumen überdauerten nur wenige die Kälte. Jene, die an besonders geschützter Lage standen, schlugen zum Glück wieder aus. Jammervoll ist auch der Anblick der Eucalyptusbäume. Die meisten von ihnen sind der Kälte erlegen. Sogar Bäume, die 50—60 Jahre alt waren, hielten der Kälte nicht stand. Selbst etliche der schönen Pinien mußten ihr Leben lassen, besonders da, wo sie dem Wind sehr ausgesetzt waren. Völlig trostlos sahen die Lavendelfelder aus. Die Pflanze haben auf Jahre hinaus einen empfindlichen Ausfall zu verzeichnen. Auch die Mandelbäume haben großen Schaden erlitten, und jedenfalls sind die Mandeln deshalb so teuer geworden. Erstaunlicherweise hat sich der Rosmarin gut erhalten, ja, sogar die Reben, Aprikosen und Pfirsichbäume. In der Gegend von Grenoble wiesen auch die Nußbäume Frostschäden auf, obschon sie nicht wie die unsern völlig erfroren sind. Verwunderlich ist wohl, daß die Fei-

genbäume trotz der Kälte noch gut erhalten sind, ebenso die Kernobstbäume, die bei uns erheblich gelitten haben, da auch das Wurzelwerk zum Teil erfroren ist. Eigenartigerweise haben bei uns subtropische Pflanzen, wie Rhus toxicodendron und Echinacea ohne Schaden zu nehmen, durchgehalten. Sogar unsere Pflanzung im Engadin ist, praktisch genommen, unversehrt geblieben, während die Lärchen im St. Moritzer Gebiet durch die Kälte stark gelitten haben, ja, etliche sogar einzugehen scheinen.

Eigentlich sollte man die Rechnung dieser, in die Millionen gehenden Kälteschäden einmal jenen Staatsregierungen vorlegen, welche die Atombomben zur Auswirkung gebracht haben. So, wie nach des Dichters Wort des Feuers Macht wohltätig ist, solange es der Mensch bezähmt und bewacht, so sollte man auch der Kälte nicht Vorschub leisten, indem man mit frevelhafter Hand in die unbekannten Geheimnisse der Natur hineingreift. Man mag diese Beanstandung gelten lassen oder nicht, ganz ungefährlich und ohne schlimme Folgen können solch schwerwiegende Eingriffe kaum sein.

### Die Sonne bringt es an den Tag

Während man früher zur Sommerszeit beständig schönes Wetter kannte, wechselte der vergangene Sommer mit Sonnenschein, Wind und Regen fortwährend ab. Kein Wunder, daß man sich da genötigt fühlte, die Sonnentage gut auszunützen. Manche lagen daher den ganzen Tag an der prallen Sonne oder schwammen im Meer. Keiner von den Sonnenhungrigen dachte, dadurch einen Fehler zu begehen, und doch, von den Ferien zurückgekehrt, fühlte der eine oder andere von ihnen täglich etwas Fieber mit leichten Stichen auf dem Brustfell, und zwar gerade dort, wo früher einmal ein Krankheitsherd bestanden hatte. Täglich meldet seither das Fieberthermometer 37,5 Grad. Es ist gut möglich, daß eine noch nicht völlig ausgeheilte Stelle durch das andauernde Sonnen wieder aufflackern konnte, doch können die leichten Schmerzen auch von früher erworbenen Narben herühren. Wer in seinem früheren Leben einmal mit einer offenen, geschlossenen oder auch nur mit einer sogenannten maskierten Tuberkulose zu schaffen hatte, sollte sich vor starker Sonnenbestrahlung hüten. Vor allem können starke Verbrennungen in einem solchen Fall sehr unangenehme Folgen haben. Auch wenn es sich nur um Narbenreizungen handelt, sollten langandauernde Sonnenbestrahlungen vermieden werden, da stete Reizungen zu Entzündungen, und diese wiederum zu erneuten Verwachsungen führen können. Wer dazu neigt, sollte auf alle Fälle bei den leisesten Symptomen das entzündungswidrige Echinasein und das regenerierende Urtalcain einnehmen. Auf alle Fälle heißt es mit dem Sonnenbaden zu allen Zeiten, also sowohl im Sommer wie auch im Winter, vorsichtig sein. Jeder Einzelne sollte je nach seinem Gesundheitszustand und seiner Veranlagung die Wundermedizin der Sonnenstrahlen stets mit Sorgfalt und Vorsicht persönlich auf sich abstimmen und womöglich lieber indirekte Sonnenbestrahlung und Schattenbäder bis zur völligen Heilung und Erstarkung vornehmen.

### Günstige Behandlung von Milchschorf

Behandelt man den Milchschorf richtig, dann kann er, obwohl er eine unangenehme und schwer heilbare Krankheit ist, im Grunde genommen keine allzu wesentlichen Allgemeinstörungen des Gesamtbefindens hervorrufen. Er ist aber trotzdem eine schlimme Krankheit, besonders auch, weil er für die Eltern eine große Plage bedeutet. Wer jahrelang ein Milchschorf-Kind betreuen muß, weiß wieviel Geduld und Ausdauer eine solche Pflege erfordert. Es ist daher notwendig, daß man alles daran setzt, um den Milchschorf so rasch als möglich