

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Die Wirksamkeit der Sonne  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552821>

#### 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:** 14.02.2026

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

## Die Wirksamkeit der Sonne

### In den Bergen Perus

Als ich vor 2 Jahren auf dem Tempelplateau der Inkastadt von Machu Picchu stand, fing ich an zu begreifen, warum die früheren Bewohner dieses einsamen, eigenartigen, fast etwas düsteren Tales das Bedürfnis hatten, die Sonne als ihr höchstes Gut zu verehren. Rings um mich breitete sich ein Kranz von steilansteigenden Bergen aus, die bis 5000 Meter Höhe erreichten. Das dumpfe Grollen des Urwaldflusses Ajakali drang wie eine Erinnerung an vergangene Zeiten aus der Tiefe des Tales an mein Ohr. Tausende von Kilometern weiter entfernt, fliessen seine Wasser, dessen machtvolles Getöse hier noch durch tiefste Einsamkeit dringt, über den Amazonas in den Ozean. Eine eigenartige Magik scheint tatsächlich in diesem Tale zu liegen, dessen wuchtige Berge von erhabener Höhe schroff gegen die düsteren Tiefen abfallen. Es mutete uns eigenartig an, hier in den ehemaligen Gärten der alten Inkasiedler noch vereinzelte Gladiolen und Dahlien blühen zu sehen, während sich unten im Tale bereits tropisches Pflanzenwachstum ausbreitet und die Berghänge von orchideenartigen Gewächsen geschmückt werden, indem ihr leuchtendes Rot zwischen den silberigen Rosetten eine eigenartige Verzierung bilden. Im Geiste schreiten die kriegerischen Gestalten der stolzen Inkas an uns vorüber, um sich an diesem Tempelplatz vor der Sonne anbetend zu verneigen. Wohl lassen historische Berichte erkennen, dass es auch Inkafürsten gab, die hinter der Sonne den grossen Geist des Allmächtigen ahnten, aber die gehorsamen Untertanen liessen sich ganz einfach von der Dankbarkeit gegenüber der strahlenden Majestät der Sonne beherrschen, denn gerade in diesem, sonst düsteren, von den Bergen eingegrenzten Gebiet, schien sie ihre Macht besonders kraftvoll zu entfalten. Spendete sie nicht Wärme, Nahrung und Leben, Güter, die der einsame Mensch dringend benötigt? — Am Mittag stand sie fast senkrecht über den Tempelruinen. Da wir hier nicht

weit vom Äquator entfernt waren, nur etwa 6 Grad südlicher Breite, konnten wir kaum einen Schatten bemerken, wenn wir uns mittags in die Mitte des Platzes stellten. Mit gewaltiger Kraft lässt sie den ganzen Komplex ihres Strahlenbündels in dieser Gegend wirksam sein und nicht jeder Mensch kann auf die Dauer dieser Bestrahlung standhalten. Bevor die Sonne abends hinter den Bergen verschwindet, lässt sie ihr Dämmerlicht in langen Striemen nochmals schräg gegen die halbzerfallenen Festungsmauern fallen und erneut begreift der heutige Besucher dieser Gegend, warum sie solch zwingenden Einfluss auf die einfachen Gemüter der damaligen Inka-bevölkerung auszuüben vermochte.

### In der Polarzone

Die Sonne hat etwas eigenartiges an sich, denn in der Polarzone zeigte sie sich mir wieder in ganz anderer Art. Wenn sie abends als glühende Kugel am Horizont zu versinken drohte, schien sie im Meer verschwinden zu wollen, aber eigenartigerweise verschwand sie nicht. Sie stand nur einige Zeit auf dem Meere still, dann erhob sie sich wieder, als hätte sie sich nur erlaubt, im kühlen Nass der Polarmeere rasch ein kurzes Bad zu nehmen, denn sofort stieg sie wieder empor. Drei Monate lang sehen dort die Leute, die an den schwach bewohnten Küstenstreifen der nördlichen Tundra leben, jeden Abend dieses eigenartige Schauspiel. Es wirkt sich ungewöhnlich auf uns aus, denn wir haben keinerlei Lust ins Bett zu gehen und sind deshalb nicht nur tage- sondern sogar nächtelang wach. Befriedigt bummeln wir umher, denn diese vom Polarlicht beleuchteten Nächte üben in ihrer Schönheit einen eigenartigen Reiz auf uns aus. Würden uns die kalten Winde und ein fröstelndes Gefühl nicht in die Hütten zurücktreiben, dann würden wir überhaupt keinen Schlaf finden, denn uns Menschen aus der gemässigten Zone lockt das eigenartige Schauspiel der Sonne zu sehr und wir wollen es nicht versäumen, sondern immer

wieder erneut erleben. Nur eine zu grosse Müdigkeit kann dieses Verlangen schliesslich überwinden.

Die Kraft der Sonne ist in diesen Gegen-  
den ganz anders als beispielsweise bei uns,  
denn in jedem Breitegrad besitzt sie eine  
andere Potenz ihrer wirksamen Strahlen-  
elemente. Das ist auch der Grund, weshalb  
wir immer wieder andere Pflanzen und  
auch anders geartete Menschen finden. Sie  
sind von dem verschiedenartigen Einfluss  
der Sonne abhängig.

### Gesunde und Kranke im Licht der Sonne

Augenfällig zeigt uns die Pflanzenwelt,  
dass die impulsiven Kraft der Sonne alles  
Schwächliche und Kranke zerstört, wäh-  
rend sie das Gesunde im Wachstum kräftigt  
und fördert. Sie lässt somit nur das  
Gesunde gedeihen, das Kranke aber führt  
sie zur Erde zurück, von der das pflanz-  
liche Wachstum ausgegangen ist. Ähnlich  
verhält es sich auch beim Menschen. Kran-  
ke Menschen dürfen deshalb nicht der  
Sonne ausgesetzt sein. Sie dürfen sich  
höchstens indirekte Sonnenbestrahlung er-  
lauben. Innere Herde können nämlich  
durch die Sonnenbestrahlung zu Streuher-  
den werden, wodurch der Kranke in eine  
schwierige, ja sogar lebensgefährliche Lage  
gebracht werden kann. Er mag dadurch  
totkrank werden, so dass sein Leben förm-  
lich auf dem Spiele steht.

Immer wieder können wir beobachten,  
dass sich das Tier geschickter benimmt als  
der Mensch, denn instinktiv meidet es die  
Sonne, wenn es krank ist und legt sich in  
den Schatten, möglichst an einen kühlen  
Ort, auf den Lehm- oder Moorboden. Auf  
diese Weise kann es sich wieder regene-  
rieren. Wenn erst wieder alles in seinem  
Körper normal kreist und es sich wieder  
gesund fühlt, dann liebt es auch die Sonne  
wieder. Kein Tier legt sich stundenlang in  
die Sonne, wenn es nicht mit einem Fell  
schützend bedeckt ist. Nur der Mensch  
begeht diese Unvorsichtigkeit und fügt sich  
dabei statt Nutzen meist nur Schaden zu.  
Es ist besonders zur Sommerszeit darauf zu  
achten, die Sonne richtig zu dosieren, um

den ganzen Komplex der bekannten und  
unbekannten Strahlenheilkräfte, die sie ent-  
hält, günstig auf sich einwirken zu lassen.  
Wer in seinem Körper keine schlummern-  
den Krankheiten mit entzündeten Stellen  
beherbergt, kann sich ruhig einige Zeit der  
Sonne aussetzen. Will er jedoch deren vol-  
len Wert geniessen, dann darf er sich nicht  
stundenlang hinlegen und sich bedenkenlos  
ihrer vollen Glut aussetzen. Die Sonne  
kann sich nur als Heilfaktor ohne negative  
Auswirkung bei ihm erzeigen, wenn er  
sich in ihr bewegt, wodurch der ganze Kör-  
per wechselnd von ihr beschienen wird.  
Hat man das Bedürfnis, sich in die Sonne  
zu legen, dann sollte man darauf achten,  
dass man sich in ihr immer wieder um-  
dreht, um alle Körperstellen gleichmässig  
stark bestrahlen zu lassen. Wer sich nur  
auf einer Seite bestrahlen lässt, wird auf  
der anderen besonders kühl werden, denn  
das Blut flieht an die bestrahlte Stelle. Um  
nun Strahlenschädigungen verhüten zu  
können, muss man darauf achten, die Strah-  
len gleichmässig aufzufangen, so dass alles  
durchblutet wird. Wenn sich der gesamte  
Strahlenbündel der Sonne zu stark auf  
unseren Körper auswirkt, dann muss er  
zur notwendigen Abwehr sehr viel Blut  
einsetzen. Der Mensch, der sich in tropi-  
schen Gegenden stets gleichmässig der  
Sonnenbestrahlung aussetzen kann, ist  
dunkel pigmentiert und erträgt die Sonne.  
Er wird sich keiner Verbrennung ausset-  
zen, denn die ganzen Apparaturen zur  
Transformierung der Strahlen in die art-  
eigenen Energien des Menschen sind bei  
ihm genügend entwickelt. Niemals wird  
eine einseitige Hyperämie entstehen, da er  
sich von Jugend an der Sonne angepasst  
und sich an sie gewöhnt hat. Jenen aber,  
die gewissermassen Treibhausmenschen  
sind, kann es wie den Treibhauspflanzen  
ergehen. Werden diese aus dem Schutz der  
Bedeckung plötzlich in die pralle Sonne  
gestellt, dann werden sie die Blätter hängen  
lassen, erlahmen und womöglich sogar zu-  
grunde gehen. Wenn wir nun aber die  
natürlichen Schutzmassnahmen beachten,  
dann wird sich uns die Sonne als Segen  
und Kraftquelle erweisen.