Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 8

Artikel: Die Sonne als gesundheitliche Gefahr
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552728

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: 06.02.2026

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

Die Sonne als gesundheitliche Gefahr

Wenn wir eine vorbildlich geführte Gärtnerei besuchen, um uns dort nach den Lichtbedürfnissen der Pflanzen zu erkundigen, dann wird uns der Gärtner durch seine Treibhäuser führen, uns seine ganzen Kulturen zeigen und uns erklären, dass es Pflanzen gibt, die besser im Schatten gedeihen als im hellen Lichte, wiewohl auch sie nicht ohne Licht auskommen könnten, nur eben nicht die gleiche Menge benötigen und auch nicht die gleiche Stärke wie andere, die ein grösseres Lichtbedürfnis haben. Wir erfahren unter anderem auch, dass es Treibhauspflanzen gibt, die zu wenig an direkte Strahlung gewöhnt sind, weshalb sie an der prallen Sonne nicht nur Schaden leiden, sondern sogar zugrunde gehen würden. Dadurch lernen wir verstehen, dass der Gärtner die verschiedenen Lichtbedürfnisse der Pflanzen gut kennen muss, damit er jede einzelne von ihnen geschickt pflegen kann, denn nur so wird er ihr Gedeihen zu sichern vermögen.

Wichtige Vorsichtsmassnahmen

Ähnlich ist es auch bei den Menschen, und wer gewisse Voraussetzungen nicht berücksichtigt, kann schweren Schaden erleiden. Wer stets im Hause eingeschlossen ist, indem er sich Tag für Tag in Büroräumen oder anderen Lokalitäten aufhalten muss, spricht auf das unmittelbare Sonnenlicht ähnlich an wie eine Treibhauspflanze, weshalb sich solche davor schützend hüten sollten. Aber gerade diese Menschen haben dann zur Ferienzeit das Bedürfnis, stundenlang in die pralle Sonne zu liegen, um darin zu brüten und sich förmlich verbrennen zu lassen. Kein Wunder, wenn solche Unvernunft hohes Fieber erzeugt, ja, wenn sogar alte, schlummernde Krankheitsherde gestört werden und neu aufzuflackern beginnen. Wer einmal eine Tuberkulose durchgemacht hat, läuft bei zu starker, andauernder Sonnenbestrahlung Gefahr, infolge der starken Reaktion, die die ultravioletten Strahlen hervorrufen mögen, die Verkalkungen wieder aktiv werden zu lassen. Auch schlummernde Herde in den Mandeln, den Lymphdrüsen oder irgendwo im Körper, können aufgewühlt werden, so dass Bakteriennester erneut zu streuen beginnen. Statt erfrischt, gestärkt und völlig erholt aus den Ferien nach Hause zurückzukehren, ist man durch die erwähnte Ungeschicklichkeit bettlägerig und krank geworden. Wiewohl die Sonne die beste Heilkraft besitzt und die grösste Wohltäterin des Menschen sein kann, ist dennoch bei ihrer Bestrahlung Vorsicht geboten. Nicht jeder Mensch darf sich bedenkenlos ihrer vitalen Kraft aussetzen, die besonders in der Höhe der Bergwelt und am Meere durch ihre ultravioletten Strahlungen empfindlichen Menschen Schaden zufügen kann. Es ist völlig verkehrt, sich in dem Falle mit einem Fischer, einem Bergführer oder einem Arbeiter, der sich immer draussen aufhält, messen zu wollen. Wohl müssen diese alle die Sonne nicht scheuen, sind sie doch gewohnt, in ihr zu arbeiten und darauf eben kommt es an, auf die Gewohnheit, auf die Bewegung und auch auf die entsprechende Bedeckung des Körpers. Beachten wir daher diese Leute gut, da dies zu unserem Vorteil gereichen kann. Selten sehen wir sie bei ihren Arbeiten stark entblösst, es sei denn im Ausnahmefall jemand, der sich im Laufe der Zeit allmählich an die starke Bestrahlung gewöhnt hat. Wer durch solch langsame Gewöhnung imprägniert und braun gebrannt wurde, kann infolge der Pigmentierung den ganzen Strahlenbündel der Sonne aufnehmen, umgestalten und ihn, ohne irgendwelchen Schaden zu leiden, dem Körper nutzbar zuführen.

Auch nervöse Menschen müssen sich vor längerer Sonnenbestrahlung hüten und sehr vorsichtig damit umgehen. In der Regel pigmentieren Rothaarige nicht, weshalb auch sie sich keiner langen Sonnenbestrahlung aussetzen dürfen. Wer ganz bleich ist und lange nicht mehr an der Sonne war, muss sich an-

fangs mit 5 Minuten direkter Sonnenbestrahlung begnügen, worauf er sich in den Schatten oder doch zumindest in den Halbschatten verziehen muss. Langsam kann er sich auf diese Weise an die Sonne gewöhnen. Wenn die Haut allmählich dunkler wird, wird er mit der Zeit auch eine längere und stärkere Sonnenbestrahlung aushalten. So wie der Fischer, der Bergführer und Arbeiter sollten auch wir uns in der Sonne bewegen, statt untätig in ihr zu liegen und uns wie ein bleiches Bratwürstchen in der Pfanne bräunen zu lassen. Durch die Bewegung werden immer wieder andere Körperpartien bestrahlt, man atmet gründlicher und kann somit auch genügend Sauerstoff an den Körper weiterleiten, auch wird der Kreislauf angeregt, und man kann auf diese Weise in der Regel Verbrennungen und Strahlenschäden vermeiden. Beim blossen Herumliegen ist dies weniger der Fall. Zudem kann man dabei mit Leichtigkeit einschlafen, und statt dass man sich nachher wohl und erfrischt fühlt, muss man sich über Kopfweh und ein allgemeines Unbehagen beklagen.

Die Ferienzeit dient also keineswegs zu unserem gesundheitlichen Nutzen, wenn wir die natürlichen Voraussetzungen nicht berücksichtigen und uns besonders in bezug auf die Sonnenbestrahlung nicht vernünftig und geschickt einstellen. Wir müssen uns vorsichtig verhalten, indem wir die Sonne wie eine Medizin dosieren. Dadurch kann sie uns nützlich sein und unsere Ferien werden einen erholungsreichen Abschluss nehmen. Wie angenehm, wenn man dann gestärkt und gekräftigt wieder frohgemut seinen Pflichtenkreis bewältigen kann, statt durch verkehrte Handlungsweise das Gegenteil zu erreichen.

Die heutige Beurteilung von Fetten und Ölen

Als ich mit einem Araberfreunde die schönen Olivenhaine im oberen Galil durchwanderte und alte, knorrige Bäume, die bis zu 2000 Jahre alt sein mochten, im Bilde festhielt, da verstand ich, warum schon in biblischen Zeiten dem Olivenöl eine so grosse Bedeutung beigemessen wurde. Genau so ehrfurchtsvoll betrachtet der Insulaner in der Südsee seine Kokospalmen, geben sie ihm doch Kleidung und einen wesentlichen Teil seiner Nahrung. Auch dem russischen Bauern im Schwarzerdegebiet des Kaukasus sind seine Sonnenblumen ebenso wertvoll, decken sie doch seinen Ölbedarf, und wenn er die Kerne isst, während er die Schale wie eine Rendel ausspuckt, dann weiss er, dass ihm diese Nahrung Kraft gibt, denn sie trägt viel zu seiner zähen Veranlagung bei. Gleich empfindet auch der ägyptische Bauer, der kleine Mann, der seine Felder durch das Nilwasser bewässern lässt, wenn er seinen Sesam erntet.

Eine neuzeitliche Frage

Welches von all den Ölen und Fetten, die uns die Natur zur Verfügung stellt, ist nun das allerbeste Erzeugnis für den Menschen? Diese Frage ist nicht sehr leicht zu beantworten, da wir uns erst klar sein müssen, nach welchen Gesichtspunkten wir ein Öl oder Fett zu beurteilen haben. Heute werden Öle und Fette in erster Linie nach dem Gehalt an ungesättigter Fettsäure bewertet. Man hat nämlich herausgefunden, dass diese unbedingt notwendig ist, um einen normalen Aufbau vieler Körperzellen und deren Gesunderhaltung zu gewährleisten. Wir wissen auch, dass das allzurasche Altern der Gefässwände, vor allem der arteriellen, mit dem Mangel an ungesättigter Fettsäure zusammenhängt. Auch die krebsige Entartung der Zelle wird damit in Zusammenhang gebracht. Die ungesättigte Fettsäure ist also ein lebenswichtiger Faktor, ohne welchen ein Gesundbleiben auf die Dauer unmöglich ist. Ob jedoch ein Öl oder Fett in der Beurteilung nur nach der Höhe des Gehaltes an ungesättigter Fettsäure bewertet werden soll, ist noch keineswegs bewiesen. Es ist Regel und fast selbstverständ-