

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Die Sonne belebt und tötet  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553503>

#### 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:** 08.02.2026

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

die Spannkraft schon nachgelassen hat. So haben wir denn in unserer schwierigen, aufreibenden Zeit noch manches zu beachten, um uns gesundheitlich zu schützen, und glücklicherweise können wir

auch mit kluger Einsicht und geschickter Handlungsweise das, was an uns liegt, durchführen, wenn es auch nicht ohne Opfer gewisser Liebhabereien und Gewohnheiten gehen wird.

## Die Sonne belebt und tötet

Wenn wir zur heissen Sommerszeit eine Treibhaus- oder Zimmerpflanze in die Sonne stellen, ist es möglich, dass sie uns eingeht. Wollen wir solche Enttäuschungen nicht erleben, dann müssen wir unbedingt zur Kenntnis nehmen, dass die Sonne über eine überaus starke Strahlung verfügt. Diese besteht aus einem Gemisch von verschiedenartigen Strahlen. Es handelt sich somit um ein Strahlenbündel. Dies mag uns an ein Kabel erinnern, das aus verschiedenen Drähten besteht, wobei jeder einzelne Draht eine andere Frequenz besitzt. Wir müssen uns nun eingehend merken, dass der Strahlenkomplex der Sonne grosse Anforderungen an die Pflanzen, wie auch an Tiere und Menschen stellt. Man könnte dies mit der Spannung in Volt illustrieren. Wenn wir einen Apparat auf 380 Volt eingestellt haben und schliessen diesem nunmehr einen anderen Apparat an, der nur auf 220 Volt eingestellt ist, dann entsteht eine Überspannung, die bei längerer Dauer Hitze erzeugt, was zu Verbrennungen führen kann. Ein solch zerstörender Einfluss kann sich auch bei kranken Pflanzen ergeben, da bildlich gesprochen die Spannung durch den kranken Zustand sinkt. Statt dass die Sonnenenergie der Pflanze behilflich ist, indem sie sie auflädt, zerstört sie sie. Pflanzen, die beschädigt, wurmstichig oder von Insekten stark befallen sind, leben länger, wenn sie keiner starken Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden, ja, es ist für sie sogar besser, wenn sie mit der Sonne überhaupt nicht direkt in Berührung kommen.

### Ahnliche Auswirkungen beim Menschen

Die Tiere scheinen die Sonnenwirkung instinkтив zu kennen, denn nie sieht man kranke Tiere in der Sonne liegen. Sie mei-

den ihre Bestrahlung vorsichtig und ruhen im Schatten aus. Auch der Mensch sollte wissen, dass er in krankem Zustand die Sonnenbestrahlung nicht nach Belieben auf sich einwirken lassen darf, kann er sich dadurch doch unter Umständen den Tod holen. Treten bei unseren Bekannten unerwartet plötzliche Todesfälle ein, dann veranlasst uns dies immer wieder, der eigentlichen Ursache nachzuforschen. Erst kürzlich starb eine uns bekannte Frau, die an hohem Blutdruck litt, an einem Hirnschlag, weil sie ohne jegliche Kopfbedeckung eifrig im prallen Sonnenschein arbeitete und sich dabei stark erhitzte. Jährlich wiederholen sich Hunderte von solchen Fällen.

Auch Patienten mit einer aktiven oder alten Tuberkulose sollten sich vor starken Sonnenbädern hüten. Im Winter mögen diese durch die Schneereflexe noch stärker wirken als im Sommer. Durch den Einfluss starker Sonnenbestrahlung kann eine Herdreaktion entstehen, ja die starke Durchblutung oder Hyperämie vermag sogar eine Blutung auszulösen. Dies kann sich für den Patienten sehr schwerwiegend auswirken, unter Umständen sogar zu seinem Tode führen. Entzündete Körperpartien, Fokalherde, schlummernde Herde in den Lymphen sollte man nie einer starken Sonnenbestrahlung aussetzen, da sie dadurch akut werden können, was schwere, ja sogar lebensgefährliche Reaktionen zur Folge haben kann.

### Beachtenswerte Vorsicht

Auch der gesunde Mensch sollte die Sonnenbestrahlung nicht wahllos auf sich wirken lassen, wenn er sich nicht schaden will. Er muss sich allmählich daran gewöhnen und sollte das direkte Sonnenbad möglichst kurz durchführen. Dabei

sollte man sich dessen immer bewusst sein, dass es vorteilhafter ist, sich an der Sonne zu bewegen, als untätig in ihr zu liegen. Halbschattenbäder sind nicht nur für den Kranken empfehlenswert, sondern auch für den Gesunden besser. Im Tiefland hat die Sonne zur Winterszeit wenig oder keine Kraft, weshalb Winterferien in den Bergen immer mehr bevorzugt werden. Nicht selten sieht man Mädchen und junge Frauen im Badekleid auf Bergeshöhe mitten im sonnenbeschienenen Schnee sonnenbaden. Sie hoffen durch die Einwirkung der Schneereflexe noch brauner zu werden als im Sommer. Welch ein Trost könnte dieses eifrige Bestreben für die farbige Bevölkerung der Erde sein, da diese, um der Verachtung der weissen Rasse eher entgehen zu können, im umgekehrten Sinne ebenso eifrig darauf bedacht ist, möglichst hell zu erscheinen! Die gleichen Vorsichtsmassnahmen gelten für Gesunde und Kranke im Winter wie im Sommer. Wer noch nie Gelegenheit hatte, zu beobachten, wie vorsichtig sich die meisten Wüstenbewohner vor der direkten Sonnenbestrahlung schützen, würde darüber staunen, sie trotz der Hitze in weiten, langen Wollkleidern mit entsprechender Kopfbedeckung anzutreffen. Nachts ist es in Wüstengegenden in der Regel empfindlich kalt, und eine warme Bedeckung ist kein Überfluss; dass der Wüstenbewohner eine solche aber auch am heissen Tag vorzieht, zeigt, wie angenehm sie ihm ist, weil er sie als Schutz empfindet. Wenn es unter ihnen hie und da auch noch solche gibt, die halbnackt oder sogar nackt herumlaufen, dann ist dies für den Farbigen weniger gefährlich als für uns Weisse, denn die dunkle Hautfarbe nimmt nur einen Teil des Strahlenbündels auf.

Wer die Gaben der Natur zu schätzen

weiss, kennt auch den Wert der Sonne als Kraftspenderin. Aber gleichwohl darf keiner von uns die notwendige Vorsicht, die sie uns gebietet, vergessen. Jedes Jahr erinnern viele Schädigungen mit oft tragischem Ausgang an die Notwendigkeit, sich ein klares Verständnis über vorteilhafte Benützung der Sonnenbestrahlung zu beschaffen. Wie bei jeder anderen Therapie muss man sich nach seinem persönlichen Zustand richten und individuell dosieren. Bei Wasseranwendungen entscheidet beispielsweise unsere eigene Veranlagung, ob Kälte oder Wärme angebracht ist. Wir werden uns auch nicht wahllos für eine physikalische Behandlung entschliessen, wenn wir wissen, dass wir durch die Einnahme von Medikamenten den besseren Erfolg erzielen können oder umgekehrt. Eine Sonnenbestrahlung von bloss fünf Minuten kann für uns womöglich eine Hilfe sein, während uns die Dauer von einer Stunde zum Unheil gereichen kann, und zwar besonders dann, wenn wir ohnedies schon krank sind. Nie sollten wir vergessen, dass wir uns nicht wie die Naturmenschen der Kraft der Sonne wahllos aussetzen dürfen, denn wir sind nicht von Kindheit an gewöhnt, uns unbeschwert im Freien zu bewegen und uns jeder Witterung ohne Schädigung preiszugeben. Statt dessen konnten wir uns seit Generationen in unseren Häusern und Wohnungen durch geheizte Räume und dicke Kleider vor ungünstigen äusseren Einflüssen schützen. Wir sind daher nicht ohne weiteres abgehärtet, sondern eher wie eine Treibhauspflanze aufgezogen worden. Das gereicht uns zum Nachteil, wenn wir das ganze Strahlenbündel der Sonnenenergie ohne schützende Massnahmen auf uns einwirken lassen wollen. Wir werden dies nicht wagen dürfen, ohne dabei mit einer Schädigung rechnen zu müssen.

## Ermüdung und Erschöpfung

Es mag vorkommen, dass wir vor lauter Müdigkeit weder essen noch schlafen können. In solchem Zustand sind wir

übermüdet, noch besser gesagt, erschöpft. Was kann man nun noch als Müdigkeit bezeichnen, und wo liegt die Grenze, die