Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 6

Artikel: Natürlicher Schutz gegen Sonnenbrand
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969386

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: 09.08.2025

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

tät, die heute allerdings nicht mehr so erwünscht ist wie früher, als die Atmosphäre noch nicht so radioaktiv geladen war. Da das Wasser von diesem neuen Gesichtspunkte aus ein nicht zu unterschätzender Heilfaktor für uns bedeutet, sollte man den Wasseranwendungen viel mehr Beachtung schenken. Tägliche Duschen, zuerst heiss, dann kurz kalt, sind für eine gute Durchblutung sehr wichtig. Wer kalte Anwendungen nicht erträgt, kann die gleich gute Wirkung auch erzielen, wenn er das Wasser ansteigend heiss werden lässt. Sitzbäder zur Pflege des Unterleibes sollten den Frauen zum Bedürfnis werden. Kneipp-Behandlungen oder Priessnitz-Wickel sind bei richtiger Anwendung eine hervorragende Unterstützung der Kräuterheilkunde, vor allem der Phytotherapie. Wenn Wasser vom geistigen Standpunkte aus als Symbol der Wahrheit gebraucht wird, kann es auch vom physischen Gesichtspunkt aus als wirksame Kraft bezeichnet und gebraucht werden. Die Heilkraft des Wassers kann durch natürliche Zusätze wie Kräuter oder Kräuterextrakte, durch Sole oder Meersalz noch wesentlich erhöht werden.

Das Heilmoorbad

Eine besonders grosse Steigerung der Heilkraft kann das Wasser auch durch Heilmoor erfahren, hauptsächlich dann, wenn solches feinstofflicher Natur ist. Heilmoorbäder sind gerade in letzter Zeit wieder stark in den Vordergrund getreten. Besonders bei Rheumatikern und Arthritikern, ja sogar bei der so unberechenbar reagierenden Polyarthritis haben Heilmoorbäder grosse Linderungen und manchmal auch Heilwirkungen ausgelöst, die beachtenswert sind. Wenn es in den Gelenken einmal zu knarren beginnt, dann sollte man Bäder durchführen und zwar selbst dann schon, wenn noch keine oder nur unwesentliche Schmerzen spürbar sind. Es ist sehr vorteilhaft, dass die Heilmoorbäder im eigenen Badezimmer vorgenommen werden können. Dies ermöglicht eine billige Kur. Eine harmlose aber dennoch wirksame Naturheilanwendung verschaffen uns wöchentlich ein bis zwei Heilmoorbäder. Sie erweisen sich auch als wirksam bei Hautunreinigkeiten und schlechter Durchblutung des Kapillarsystems. Wendet man nach einem Heilmoorbad noch Wallwurz, also Symphosan an, dann verstärkt man die Wirkung um ein Wesentliches. Die Bluttemperatur ist die Wärme, in welcher wir unsere Heilmoorbäder bereiten. Sie sollte also nicht wesentlich höher sein als diese. Die Dauer des Bades beträgt 20—30 Minuten. Die Heilmoorbäder gehören zu den wirksamsten Medizinalwasseranwendungen, die zur Hebung unserer Gesundheit dienen, nur muss es sich dabei stets um richtiges Heilmoor, nicht etwa nur um Torfmull handeln, denn diesem ist die Wirksamkeit des Moores keineswegs zu eigen, aber gleichwohl ist es schon scheinbar ganz Schlauen in den Sinn gekommen, es könnte sich lohnen und sei einfacher, sich dieser vermoderten und verfilzten, trockenen Pflanzenreste zu bedienen, statt das schlammig durchfeuchtete, viel ältere Moor zu benützen. Dabei wird allerdings die Rechnung ohne den Wirt gemacht, denn es ist besonders für Heilzwecke nicht lohnend, am falschen Orte sparen zu wollen.

Natürlicher Schutz gegen Sonnenbrand

Man sollte doch meinen, die Sonne könne als Lebengeberin nur wohltuend und heilend auf unsere Haut einwirken. In den Tropen laufen viele Eingeborene fast nackt herum, ohne dass ihnen die Sonnenstrahlen schaden würden. Das Sonnenlicht ist bekanntlich aus verschiedenen Strahlen zusammengesetzt, und die Mischung dieser Strahlen ist je nach dem Breitengrad und der Höhenlage sehr verschieden. Unter dem Äquator sind besonders in tiefgelegenen Gegenden die Wärmestrahlen sehr stark, während die Ultraviolettstrahlen in den Bergen und am

Meer äusserst intensiv sein können. Diese Strahlen haben bekanntlich die Fähigkeit, die Pigmentstoffe anzuregen, weshalb man bei uns im Gebirge rascher braun wird als in der heissen Sonne des Südens. Die Strahlung im Gebirge ist indes nicht jeden Tag gleich stark, und da eine intensive Ultraviolettstrahlung unsere ungeschützte Haut verbrennen kann, muss man zeitweise sehr vorsichtig sein. Es kann vorkommen, dass bei klarem Himmel und warmem Wetter die Intensität der Strahlen weniger gross ist, als bei leichtem Nebel und schwachem Schneefall. Dies soll nach den Aussagen von Wissenschaftlern mit gewissen Ozonschichten, die mehr oder weniger nahe zur Erdoberfläche gelagert sind, zusammenhängen.

Vernünftiges Vorbeugen

Die Empfindlichkeit auf Sonnenstrahlen ist sehr verschieden. Es hängt davon ab, zu welcher Rasse und zu welchem Menschentyp wir gehören. Bekannt ist, dass rothaarige und blonde Menschen besonders empfindlich sind, ja oft so stark, dass ihre Überempfindlichkeit direkt eine Gefahr darstellt, wenn sie ungeschützt ins Hochgebirge gehen. Sie sollten deshalb besonders auch die Schneefelder, die als Strahlenreflektoren bekannt sind, ohne Sonnenschutz meiden. Will man das Gesicht vor einem Sonnenbrand und vor allem die Lippen vor Aufschwellen und Blasenbildung schützen, dann muss man eine Deckcrème aufstreichen oder eine Stoffmaske tragen. Hautöle wirken am besten, wenn man sie tags zuvor oder wenigstens bevor man die Haut der intensiven Ultraviolettstrahlung aussetzt, anwendet. Ölt man die Haut öfters während der Bestrahlung, dann kann sich dies ungünstig auswirken, weil die Hautöle ätherische Öle enthalten. Diese können die Haut leicht reizen, was die bereits zuvor eingetretene, schwache Verbrennung noch fördern kann.

Auch mit Sonnenbädern sollte man im Gebirge sehr vorsichtig sein. Eine leichte Rötung zeigt uns bereits an, dass das nützliche und erträgliche Mass an Höhensonne voll ist. Weniger Bedenken muss jener haben, der bereits über eine schöne Bräunung verfügt, denn die in die Haut eingebauten Transformatoren sind alsdann in guter Funktion. Wir ertragen deshalb bedeutend mehr Strahlung, die von dem ganzen Strahlenbündel ausgeht als anfangs. Das ist auch der Grund, warum sich Menschen mit dunkler Haut nicht so leicht verbrennen, also weniger empfindlich sind. Man sollte sich bei direkten Sonnenbädern immer wieder drehen oder bewegen, damit die bestrahlte Körperpartie stets wechselt und sich erholen kann. Sonnenbäder können Wunder wirken, wenn wir sie richtig und vernünftig durchführen. Wir können aber durch Verbrennungen auch schwere Schädigungen davontragen, besonders im Lymphdrüsensystem. Auch alte, verkapselte, tuberkulöse Stellen können durch starke Bestrahlung mit Höhensonne erneut aufflackern. Wir müssen stets darauf achten, dass wir immer vorsichtig und vernünftig vorgehen, auch wenn wir natürliche Methoden anwenden, um unseren Körper gesundheitlich zu beeinflussen. Immer wieder sollten wir uns die Regel vor Augen führen, dass schwache Reize anregen, starke jedoch zerstören können. Wenn uns daher eine Kur wirklich zum Nutzen gereichen soll, dann müssen wir ein gewisses Feingefühl walten lassen. Wir sollten auch unseren Gesundheitszustand gut kennen und wissen, wie unser Körper auf gewissen Angriffe und Einflüsse anspricht. Dies müssen wir wohlweislich berücksichtigen, wenn wir auf Erfolg zählen wollen. Es wäre völlig töricht, sich mit anderen die gesünder und stärker sind, messen zu wollen. Wir würden dadurch einen Misserfolg selbst verschulden.