

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 7

Artikel: Der Sonnenstrahl als Komplexmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552923>

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: 25.02.2026

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

der Schatten weg. Einige Jahre habe ich sehr auf ihn aufgepasst. Jetzt ist er 14 Jahre alt und ein gesunder Junge.» Natürlich hat auch dieser Erfolg die Mutter überzeugt, dass Naturheilmittel und Naturanwendungen vorbeugend nützen und im Krankheitsfalle die Heilung herbeiführen können. Sie fühlt sich daher verpflichtet, auch bei Bekannten Propagandaarbeit zu leisten.

Unerwartete Folgen

Zu diesem Zweck dient ihr «Der kleine Doktor», sowohl in deutscher wie auch in englischer Sprache, indem sie ihn verbreitet, wo immer sie damit Anklang findet. Ja, »Der kleine Doktor», dieser bescheidene Mann mit seinen redlichen Absichten, ist tatsächlich in manchen Sprachen um die Erde herum anzutreffen, um überall da Ratschläge zu erteilen, wo er willkommen ist. Aus diesem Grund ist er entstanden, in der Absicht, dass

sich durch seine dargebotene Hilfe jeder selbst helfen könne. Mit einem Umstand aber habe ich dabei nicht gerechnet, dass sich nämlich für mich daraus eine Riesenkorrespondenz entwickeln würde. Besonders jetzt in meinem späteren Lebenstagen habe ich wirklich Mühe, dieser vermehrten Arbeit gerecht zu werden. Natürlich freuen mich aber Erfolgsberichte wie dieser Brief aus Australien immer wieder und sind stets eine kleine genugtuende Entschädigung für mich. Wenn daher alle Kranken mit guten Naturmitteln und natürlichen Heilanwendungen auszuhalten lernen, werden sich solch gute Berichte noch mehren. Man darf daher nie schon beim kleinsten Erfolg aufhören, sondern muss fortfahren, bis der Körper eine wirkliche Heilung erfährt. Wenn eine ältere Frau solch schlimme Krankheitserscheinungen beheben konnte, dann lohnt es sich, ihrem Beispiel zu folgen und ebenfalls auszuhalten.

Der Sonnenstrahl als Komplexmittel

Wenn wir den Sonnenstrahl durch ein Glasprisma scheinen lassen, können wir bekanntlich alle Regenbogenfarben an eine weisse Wand spiegeln. Jede einzelne Farbe zeigt uns einen besonderen Wirkungs- oder Heileffekt an. Verschiedene Forscher haben deshalb eine Farbentheorie entwickelt. Man weiss genau, dass Rot als Rotlich wie auch als Farbe anregt oder je nach Sensibilität sogar aufregt. Dass Blau beruhigt und selbst Schmerzen mildert oder wegnehmen kann, ist ebenfalls bekannt. Damit mag das beglückende Gefühl, das uns beim Anblick blauer Seen, des blauen Meeres und der Himmelsbläue durchdringt, zusammenhängen. Wir werden nicht satt, diese wohltuenden Flächen lange auf uns einwirken zu lassen. Für unsere Augen wirkt sich besonders die grüne Farbe heilsam aus. Wir mögen schneebblind sein und im Hochgebirge zuviel ultraviolette Strahlen erwischt haben, so dass unsere Augen rot entzündet sind und sehr schmerzen. Erst die Rückkehr ins Tal mit seinen grünen Wiesen lässt die gros-

sen Schmerzen wieder verschwinden. Jeder Alpinist hat dies schon erlebt und als Wohltat empfunden.

Dass das Ultraviolett des Sonnenstrahls eine grosse Heilwirkung aufweist, jedoch bei Überdosierung sehr gefährlich werden kann, davon wissen die Spezialärzte für Tuberkulose viel zu erzählen. Die Überdosierung an ultravioletten Strahlen kann nämlich eine Lungenentzündung auslösen und alte, tuberkulöse Herde wieder aufflackern lassen, so dass sie ihre Tätigkeit erneut aufzunehmen beginnen.

Der Sonnenstrahl ist, nach den bereits erwähnten Erklärungen, aus vielen Strahlen zusammengesetzt. Es handelt sich dabei um ein ganzes Strahlenbündel mit vielen Einzeleffekten. In der Pharmazie, vor allem in der Homöopathie, nennt man ein Heilmittel, das aus mehreren Medikamenten zusammengesetzt ist, ein Komplexmittel. — Die Dosierung oder Stärke des einzelnen Strahleneffektes ist auf unserer Erde sehr verschieden. Gewisse Strahlen werden durch

Staubpartikelchen, Rauch und andere Luftverunreinigungen sehr leicht abgehalten, was vor allem bei Ultraviolett der Fall ist. Das ist der Grund, warum diese Strahlen in den Städten mit stark unreiniger Luft, vormerklich in Industriegebieten, sehr wenig durchdringen, während sie in den Bergen und auf dem Meeresspiegel sehr stark zur Geltung kommen. Es ist daher keineswegs gleichgültig, an welchem Ort wir sonnenbaden.

Das Sonnenbad und die Gesundheit

Die Frage, ob das Sonnenbad für unsere Gesundheit immer gut ist, habe ich mir oft in Wüstengegenden gestellt, wenn ich die dortigen Bewohner in weiten, dicken Wollmänteln mit einem Turban auf dem Kopf beobachten konnte oder Eingeborene in tropischen Gebieten kennengelernt. Ich sah, wie sie die Sonne mieden und möglichst am frühen Morgen oder gegen Abend ihre Arbeit verrichteten. Während der starken Sonnenbestrahlung des Tages verweilten sie in ihren Luhthütten, um womöglich zu schlafen.

Ähnlich verhält es sich auch in der Pflanzenwelt, denn nicht alle Pflanzen lieben die pralle Sonne. Einige bevorzugen den Halbschatten oder gedeihen nur im Halbdunkel der dichten Urwälder. Fällt man die riesigen Urwaldbäume, welche ihnen Schutz gewähren, dann gehen diese

Pflanzen an der vollen Sonnenbestrahlung zugrunde. Auch eine Treibhauspflanze darf man nicht plötzlich an die brütende Sonne stellen, sonst erleidet sie Schaden oder geht sogar ein. Wenn wir so die Natur beobachten, mögen wir auf den Schluss kommen, dass es bestimmt besser wäre, wenn auch wir die Sonnenbestrahlung geschickt dosieren würden. Wir sind heute eher mit Treibhauspflanzen als mit robusten Naturkindern zu vergleichen. Darum heisst es weise sein und vorsichtig handeln. Besonders während der Sommerferien sollte man nicht stundenlang an der Sonne liegen, um sich einen Sonnenbrand einzuholen und nachher fiebrig das Bett hüten zu müssen. Die ultravioletten Strahlen kommen ohnedies in den Bergen und am Meer stärker zur Geltung als bei uns zu Hause. Der Gesundheit dienen daher Luftbäder unter einem Schirm oder im Halbschatten der Baumkronen viel besser als direkte, stundenlange Sonnenbestrahlung. Wer sich zeitweise der Sonne aussetzen will, soll sich dabei im Spiel oder bei einer leichten Arbeit bewegen. Auch das Wandern ist vorzüglich, denn der Körper wird dadurch immer wieder von einer anderen Seite her bestrahlt. So sollten wir auch das Gute mit Vernunft und Verstand massvoll geniessen, damit es uns wirklich nützlich sein kann.

Aus dem Leserkreis

Gute Ratschläge finden Anklang

Herr S., ein Freund aus A., teilte uns Ende März dieses Jahres mit: «Es ist an der Zeit, Dir auch einmal für die vielen guten Ratschläge, die uns „Der kleine Doktor“, das „Leberbuch“ und die „Gesundheits-Nachrichten“ schon erteilt haben, unseren aufrichtigen Dank auszusprechen. Von den vielen, schönen Erfahrungen, die wir in gesundheitlicher Hinsicht dank den wertvollen Ratschlägen in den erwähnten Schriften machen durften, möchte ich zwei bekanntgeben: Eines Nachts konnten wir einen fürchterlichen Bellhusten unseres damals fünfjährigen Sohnes mit einer Kombination

von Belladonna D 4 und Coccus cacti D 4 augenblicklich zum Stillstand bringen. Wenn mir das jemand erzählt hätte, ich hätte es nicht geglaubt.

In unregelmässigen Intervallen verbrennt sich in unserer Familie immer wieder jemand die Finger. Seit uns „Der kleine Doktor“ gelehrt hat — was jetzt bald 15 Jahre her ist — Verbrennungen mit Hühnerfett zu behandeln, haben wir nie-mals mehr die schmerzhaften Verbrennungsblättern bekommen. Schade, dass dieses hervorragende Heilmittel nur wenigen bekannt ist. — Also nochmals herzlichen Dank für die vielen wertvollen Gesundheitsratschläge.»