Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 25 (1968)

Heft: 7

Rubrik: Aus dem Leserkreis

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

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 verunreinigter 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 kennenlernte. 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 Lufthütten, 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 niemals mehr die schmerzhaften Verbrennungsblattern bekommen. Schade, dass dieses hervorragende Heilmittel nur wenigen bekannt ist. — Also nochmals herzlichen Dank für die vielen wertvollen Gesundheitsratschläge.»