

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gefährlicher Sonnenbrand  
**Autor:** [s.n.]0  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969578>

#### **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:** 12.01.2026

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

der brachte der Abend neue Probleme mit sich, da ich einer unaufschiebbaren Einladung Folge leisten musste, wiewohl ich solch einer Beanspruchung noch nicht gewachsen war. Wieder meldete sich während der Begrüssung der vielen Gäste meine Galle recht unliebsam, weshalb ich nachträglich unbemerkt zu verschwinden suchte, was mir auch gelang, denn andern-tags hatte ich wichtige Aufgaben zu erfüllen, weshalb ich unbedingt auf dem Damm sein musste, wie man so sagt, und das war auch am andern Morgen der Fall. Australien interessierte sich während meines dortigen Aufenthaltes lebhaft um neuzeitliche Ernährungsfragen und nahm Anregungen, die gesundheitlich bessere Voraussetzungen zu schaffen vermögen, dankbar entgegen. Diese Möglichkeit wollte ich mir durch eine erneute Schwächung meines Zustandes nicht entgehen lassen,

und so verzichtete ich lieber auf die geselligen Stunden.

Zwar fühlte ich mich nachträglich wieder gut arbeitsfähig, hatte aber gleichwohl noch einige Wochen mit einer sehr starken Empfindlichkeit der Leber und Bauchspeicheldrüse zu kämpfen. Eiweissvergiftungen können bleibende Folgen haben, wenn man nicht sofort mit den richtigen Mitteln eingreifen kann. Auch ist Fasten unerlässlich, um die Organe zu schonen und wieder zu beruhigen. Auf alle Fälle sollte man sich stets gut vorsehen, wenn man auf Reisen von andern abhängig ist, und nicht seine gewohnte Nahrung einnehmen kann. Man hat rascher etwas verdorben, als wieder gut gemacht. Eine Eiweissnahrung mag noch so vorzüglich aussehen, wenn sie nicht mehr ganz frisch ist, kann sie uns zum Verhängnis werden.

## Gefährlicher Sonnenbrand

Es ist eine unumstrittene Tatsache, dass alles Gute, das lebengebend ist, unter gewissen Umständen auch schädlich, ja sogar gefährlich sein kann. Diese Feststellung trifft auch auf die Sonnenstrahlen zu. Gesunde Pflanzen belebt die Sonne, während schwache Pflanzen oder solche, die krank sind, dem vollen Sonnenstrahl nicht ausgesetzt werden dürfen, da er in solchem Falle in der Regel eine ungünstige Wirkung ausübt. Pralle Sonnenstrahlen können Schattenpflanzen mit Leichtigkeit töten.

Ähnlich kann sich die Sonnenbestrahlung auch auf den menschlichen Körper auswirken. Das ist nicht nur zur Sommerszeit, sondern im Gebirge auch im Winter der Fall, denn viele haben ein übertriebenes Verlangen, möglichst braun zu werden und benützen deshalb während des Wintersports die starke Höhensonnenbestrahlung im Gebirge, indem sie an geschützter Stelle im Badekleid sonnenbaden. Sie überlegen sich wohl kaum, wie stark sich die winterliche Höhensonnenmitten im weissen Schnee auszuwirken

vermag. In der Regel sind es nur wir Weissen, die auf diese Weise vorgehen, um brauner zu werden. Noch nie sah ich indes bis jetzt Angehörige der braunen Rasse von dem Wunsche beseelt, noch brauner werden zu wollen. Aber auf einer Südseeinsel konnte ich tatsächlich die Folgen eines solch ungewohnten Verlangens beobachten. Einige Polynesierinnen, die bereits von Natur aus genügend braun sind, wollten noch schöner braun werden und lagen deshalb stundenlang am Meer in der Sonne, ohne sich, wie es bei solchem Sonnenbaden üblich ist, den Kopf zu bedecken. Bei uns Weissen wäre die Haut unter solchen Umständen verbrannt, was bei den dunkelhäutigen Polynesierinnen jedoch nicht der Fall war, aber gleichwohl war die Sonnenbetrahlung zu stark, denn sie vermochte bei einigen der Mädchen leichte Gleichgewichtsstörungen auszulösen; und eines von ihnen hatte sogar einen bleibenden geistigen Schaden zu verzeichnen. Auf den pazifischen Inseln ist die Sonne am Meerstrand allerdings ausserordentlich stark, jedoch glaube ich,

dass sie im Gebirge bei Eis und Schnee zeitweise ebenso stark sein kann. Es ist bei Eingeborenen sonst nicht üblich, sich an der Sonne braten zu lassen. Beim Fischen oder bei sonstigen Arbeiten sind sie ständig in Bewegung, so dass die Sonne immer wieder andere Körperteile bestrahlt, was verhindert, dass sie Schaden anrichten kann.

### Sich belehren lassen

Es ist bestimmt weise und angebracht, aus Erfahrung zu lernen. Sonnenbestrahlungen müssen je nach der Empfindlichkeit des Körpers vorsorglich dosiert werden, um Verbrennungen und innere Schädigungen wenn möglich zu vermeiden. Besonders junge Leute setzen sich diesbezüglich oft gedankenlos und leichtfertig über allfällige Gefahren hinweg, und die Folgen sind oft bedenkliche Schädigun-

gen. Im Jungfraugebiet hatte ich einmal einem jungen Basler in der Konkordia-hütte beizustehen, da er als Folge eines Sonnenbrandes die Nacht hindurch dem hohen Fieber fast erlag. Ohne Beistand wäre er womöglich daran gestorben. Zum Glück verfügte ich über die notwendige Erfahrung, auch hatte ich Heilmittel bei mir, die mir halfen, den Erkrankten, der bereits von Delirien erfasst worden war, durchzubringen. Ich hatte ihn tags zuvor zwar ernstlich davor gewarnt, sich auf der Hochebene der prallen Sonnenbestrahlung auszusetzen. Gleichwohl missachtete er meine Ratschläge, und das Sonnenbad wurde ihm zum bedenklichen Verhängnis. Nur wer lernt, die Wirkung der Sonnenstrahlen weise abzustimmen, ist in der Lage, den wirklichen Nutzen, den sie uns zu bieten vermögen, auch richtig auszuwerten.

## Maschinenschreiben, eine Schwerarbeit

Wer glaubt es, dass Maschinenschreiben eine Schwerarbeit sein soll? Kürzlich berichtete eine amerikanische Zeitschrift über Testversuche, die gezeigt haben, dass eine Korrespondentin den gleichen Kraftverbrauch zu verzeichnen hat wie ein Schwerarbeiter. Aus diesem Grunde schlussfolgerte der Verfasser des erwähnten Artikels, dass Schreibmaschinenschreiben eine Schwerarbeit sei. Wir möchten diese Behauptung ein wenig näher untersuchen und beobachten zu diesem Zweck etwa 20 Korrespondentinnen einer grösseren Firma bei ihrer Arbeit. Auch ohne Testgerät können wir dabei feststellen, dass im Kraftverbrauch der einzelnen Schreiberinnen mehr oder weniger grosse Verschiedenheiten bestehen. Das gut eingübte Zehnfingersystem ist bestimmt für alle eine grosse Erleichterung. Dennoch können wir feststellen, dass die einen bei ihrer Arbeit entspannt sind, während andere schon allein durch den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung verraten, wie verkrampt sie arbeiten. Sicher verbrauchen sie dieserhalb mehr Kraft als

jene, die sehr beschwingt zu sein scheinen.

### Bedingte Richtigkeit

Diese Beobachtung zeigt uns, dass der erwähnte Test nur bedingt richtig sein kann, denn das Ergebnis hängt stark von der Testperson und der Art, wie sie arbeitet, ab. Es ist indes nicht abzustreiten, dass die Schreibmaschinenarbeit, wie noch manch andere Bürotätigkeit auch einer Schwerarbeit gleichkommen mag. Dabei ist aber auch noch zu erwägen, ob sich die Arbeitsräume in der Stadt oder auf dem Lande befinden, ob gute Luft zur Verfügung steht oder ob man mitten im Industriegebiet die verschiedensten Gase einatmen und zusätzlich den Verkehrslärm als vermehrten Kraftverbrauch in Betracht ziehen muss. Gesunde, starke Personen mögen all diesen Belastungen besser gewachsen sein als jene, die ohnedies schon stark verkrampt sind. Wenn der Gesundheitszustand zu wünschen übrig lässt, muss man sich auch weit mehr anstrengen, um eine Arbeit bewältigen.