

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Die Sonne als Freund und als Feind  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970472>

#### **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:** 05.02.2026

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

## Die Sonne als Freund und als Feind

Sicher ist es im Monat Juli bei steigender Hitze angebracht, über die Sonne als Freund und Feind zu berichten. Beim Menschen wissen die Biologen eindeutig, dass zuviel Sonne auf unseren mangelhaft bedeckten, oder nackten Körper grossen Schaden anrichten kann. Es ist nicht umsonst, dass die Wüstenbewohner sich vor solchem Schaden zu hüten suchen, indem sie sich mit wollenen Kleidern und Mänteln, mit Tüchern und Turbanen versehen, um sich vor der direkten Sonnenbestrahlung schützen zu können. Sogar die dunkelhäutigen Tropenbewohner ziehen es vor, nur am Morgen und am Abend auf freiem Felde zu arbeiten, während sie bei höchster Sonnenbestrahlung über den Mittag in den Hütten weilen, um sich nicht unnütz verausgaben zu müssen.

### Beim biologischen Landbau

Wie aber verhält es sich mit dem Nutzen oder Schaden, den die Sonnenstrahlen unserer Mutter Erde zufügen können? Sie ist tatsächlich nicht unempfindlich gegenüber deren Wirksamkeit. Im Urwald und auch anderswo, nämlich überall da, wo der Mensch an der Natur nichts veränderte, ist der Boden immer bedeckt, also nie nackt, verhält es sich doch mit dem nackten Boden gleich wie mit dem nackten menschlichen Körper. Beide werden sie durch zu starke Sonnenbestrahlung geschädigt. Ebenso ergeht es Milliarden von Bakterien, von pflanzlichen wie auch tierischen Kleinlebewesen, denn auch diese erleiden durch die direkten Sonnenstrahlen Schaden, da sie dieserhalb vertrieben oder getötet werden.

Wer beispielsweise Getreide anbaut, kann ruhig mit der Mähdreschmaschine arbei-

ten, wenn er gleichzeitig darauf achtet, einen Teil des Strohes als Bodenbedeckung liegen zu lassen. Beim Gemüseanbau sollte die Ernte so verlaufen, dass man auf dem Felde alles möglichst markt- oder verarbeitungsbereit rüstet, weil dadurch sämtliche Abfallblätter und andere Abfallbestandteile als Bodenbedeckung dienen können. Mit einem Kultivator, einer Art Häckselmaschine, kann sämtliches Material zerkleinert werden, und es bleibt an Ort und Stelle liegen, bis man das Feld wieder neu anzubauen gedenkt. Dies erspart bereits die Arbeit der Kompostierung. Die Bakterien bauen das Abfallmaterial ab, wodurch sich Humus bildet, was den Boden mürbe erhält.

Selbst im Ziergarten um das Haus herum wäre es verkehrt, jedes Läubchen zusammenzurechen, um den Boden schön rein und nackt zu halten. Wenn er statt dessen mit Efeu, Immergrün, Maiglöckchen, mit Sanikel oder sonst einer im Halbschatten gedeihenden Pflanze bedeckt ist, dann bewahrt ihn dies vor den Schäden zu stararker Sonnenbestrahlung. Gleichzeitig schützt dies die Bodenbakterien und das ganze Heer der Kleinlebewesen. Das biologische Gleichgewicht kann auf diese Weise eher bewahrt bleiben. Die Blätter lieben die Sonne genau so sehr, wie die Wurzeln die Sonne hassen. Die entsprechende Auswirkung berechtigt uns wohl zu dieser Ausdrucksweise. Für sich selbst kann man viel von den Völkern lernen, die noch eng mit der Natur verbunden sind, weil sie sich deren Gaben unentwertet zukommen lassen. Was aber den Garten und die Felder anbetrifft, kann man sich beim Urwald ein Beispiel nehmen, denn sein Boden wird sich nie nackt den Sonnenstrahlen preisgeben.

## Vom Aufladen der Batterien

Obwohl man heute über weit mehr Freizeit als früher verfügt, ist dennoch das Bedürfnis nach Entspannungsmöglichkeiten grösser als ehedem. Das mag damit

zusammenhängen, dass man mehr verbraucht wird, wenn man ein gedrängtes Arbeitspensum auf eine verkürzte Zeitdauer beschränken muss. Fühlt man sich