

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 10

**Artikel:** Notwendiges Wissen über Sonnenbestrahlung

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970500>

### 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:** 23.02.2026

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

dem vorteilhaft mit Vitalstoffen bereichern kann.

Wer abnehmen will, muss damit rechnen, sich genauer Disziplin zu unterziehen. Es gibt allerdings auch Patienten, die unter Störungen der innersekretorischen Drüsen zu leiden haben, wodurch sie eine Ausnahme bilden, da sie in den seltensten Fällen, wenn überhaupt, auf Schlankheitskuren ansprechen.

### Naturmethoden

Wieviel einfacher ist die Wahl von Naturmethoden, die unsere Zeitschrift dann und wann schon zur Sprache brachte. Die Eiweissfrage kommt dabei zur Geltung, sollte doch die Eiweissnahrung auf ungefähr die Hälfte bis zu einem Drittel des Normalquantums vermindert werden, so dass der tägliche Verbrauch von Eiweiss auf 40 Gramm zu stehen käme. Auch die Fettahrung ist auf ein Drittel zu reduzieren und sollte sich möglichst auf Pflanzenfette beschränken. Um die Hälfte sollten auch die Kohlehydrate vermindert werden und nur aus Vollwertprodukten bestehen. Sehr wertvolle Dienste leisten

bei dieser Umstellung das Vollwertmuesli wie auch das Risopanbrot. Besonders letzteres eignet sich ausgezeichnet zur Durchführung von Schlankheitskuren. Als quantitativer Ausgleich dienen vor allem Salate, Gemüse und Früchte, die sich als äusserst vorteilhaft erweisen.

Wer noch schneller ohne Risiko abnehmen möchte, beschaffe sich die bekannten Kelpasantabletten, sind diese doch ein Meerpflanzenprodukt, das die Drüsen regt und raschem Ermüden entgegenwirkt. Wer nicht unter Ueberfunktion der Schilddrüse leidet, kann jeden Morgen eine bis zwei Tabletten einnehmen. Andernfalls muss er sich mit entsprechend kleinerer Dosierung behelfen. Wer sich auf ein langsames Abnehmen einstellt, wird seiner Gesundheit keinen Schaden zufügen. Nur eine Methode, die auch nach der Kur das gewünschte Gewicht zu halten vermag, ist im Grunde genommen interessant und erwünscht. Immerhin sollte man bei Veranlagung zum Festwerden die grundsätzlichen Ernährungsregeln nicht mehr ausser acht lassen, weil man dadurch eher die Gewähr hat, das Erreichte halten zu können.

## Notwendiges Wissen über Sonnenbestrahlung

Viele alte Völker, die die Macht der Sonne verspürten und bewunderten, unterwarfen sich ihr untertäig. Sie fürchteten sich vor dem Schaden, den sie ihnen zufügen konnte, verehrten sie aber auch des Nutzens wegen, denn was wäre ihr Leben gewesen ohne deren Wärme und Lebenskraft. Von den Inkaindianern weiss man, dass sie die Sonne als männliche Gottheit anbeteten, denn ihre Wertschätzung für das Sonnenlicht war gross. Auch in unserem zwanzigsten Jahrhundert hat die Sonne viele Verehrer, da wir ihr besonders gesundheitlich manches zu verdanken haben. Tatsächlich werden dem Sonnenlicht viele lebenswichtige Aufgaben auferlegt, aber das will nicht heissen, dass es uns nur Nutzen bieten würde, birgt es doch auch Gefahren für uns in sich, weshalb wir diese

kennen müssen, um uns davor schützen zu können.

### Die Vitamin-D-Bildung

Das Wissen über den Aufgabenkreis der Sonne umfasst ein weitläufiges Gebiet, weshalb wir nur eines davon aufgreifen möchten. Es handelt sich dabei um die Wichtigkeit der Vitamin-D-Bildung. Trotz naturgemässer Ernährung würde ein Kind rachitisch werden ohne den günstigen Einfluss der Sonne. Sowohl die Zähne als auch das ganze Knochengerüst würden des normalen Aufbaus ermangeln. Wenn der gesamte Kalkstoffwechsel in Ordnung sein soll, benötigt er unbedingt die Sonne. Er ist demnach von ihr abhängig. Ohne Sonneneinwirkung kann die beste kalkhaltige Nahrung keine Knochensubstanz

aufbauen. Es benötigt hierzu das Bindemittel der Knochensubstanz, nämlich Vitamin D, und nur die Sonneneinwirkung kann dieses entstehen lassen. Wir mögen zwar triumphieren, weil wir künstliches Vitamin D herstellen können, bedenken aber in diesem Augenblick nicht, dass dieses niemals einen vollwertigen Ersatz für das natürliche Vitamin D darstellt. Es ist auch nicht völlig harmlos, denn die Verabreichung einer Ueberdosis kann schwere Vergiftungserscheinungen hervorrufen, so dass sie sogar den Tod zu erwirken vermögen. Wenn es auch noch so einladend und bequem erscheinen mag, natürliche Stoffe durch künstliche zu ersetzen, so spricht doch ein allfälliger Schaden für sich, und wer dessen Möglichkeit inne wird, verlässt sich nicht ohne weiteres vertrauensvoll auf Ersatz, der Gefahren in sich bergen kann. Immerhin muss man erst mal Bescheid darüber wissen, denn gar viele sind leichtgläubig, statt alles erst zu prüfen, bevor man den Ersatz höher einschätzt als die Werte, die uns die Natur freigebig darreicht.

### Gefahren durch den Sonnenbrand

Luft und Sonne sind bestimmt kein Luxus. Der Säugling, das Kleinkind und die heranwachsende Jugend benötigt beides, ja selbst der Erwachsene ist davon abhängig. Aber gleichwohl haben wir auf der Hut zu sein, denn ein Zuviel an Sonne ist uns nicht zuträglich, kann dies doch einen gefährlichen Sonnenbrand zur Folge haben, da in schweren Fällen mit einem bleibenden Schaden zu rechnen ist, ja, es ist nicht einmal ausgeschlossen, dass dieses

Unheil sogar den Tod nach sich ziehen kann. So, wie jedes Medikament in der richtigen Dosierung verabreicht werden muss, wenn es den vollen Nutzen darbieten will, so verhält es sich auch mit der Sonnenbestrahlung, wenn sie zum Segen gereichen soll. Nur wenn richtiges Dosieren des Sonnenlichtes erfolgt, kann man den vollen Nutzen daraus ziehen. Ueberdosieren wir statt dessen unvernünftig und unbedacht, dann werden wir die unliebsamen Folgen zu tragen haben. Manche, die sich einem Sonnenbrand aussetzen, kennen seine Gefährlichkeit meist zu wenig, sonst würden sie sich davor hüten und ihn zu vermeiden suchen. Jeder Sonnenbrand ist eine Ueberdosierung, die gesundheitlichen Schaden in sich birgt. Wer selbst durch diesen nicht klug wird, sondern sich ihn wiederholt zuzieht, kann sich dadurch sogar einem Hautkrebs aussetzen, da sich dieser durch die erwähnte Unvorsichtigkeit und durch gleichgültige Unachtsamkeit auslösen kann. Wir müssen uns daher vor unvernünftiger Sonnenbestrahlung dringend warnen lassen. Am meisten heisst es davor am Meer und auf dem Schnee aufzupassen. Aber gerade an diesen Orten fühlen sich junge Leute oft veranlasst, unachtsam zu sein, um dem Wunsch zu entsprechen, rasch braun zu werden. Natürlich sieht man gesünder und womöglich vorteilhafter aus, wenn die Haut schön gebräunt ist, aber nicht jeder darf sich der Sonnenbestrahlung in gleicher Masse auszusetzen, wenn er vor Schaden bewahrt bleiben will. Seien wir also dankbar für den Nutzen, den uns die Sonne verschafft, und bewahren wir uns wohlweislich vor allfälligem Schaden.

### Mörderisches Gift

Die Katastrophe in Seveso, die durch eine Fabrik, in der das gefürchtete Gift TCDD hergestellt wurde, zustande kam, veranlasste auch deutsche Chemiekonzerne, ihre Betriebe zu schliessen. So berichtete die Tagespresse über das gigantische Werk der Firma Bayer in Krefeld-Uerdingen, es habe diesen Entschluss durchgeführt. Das

erinnerte mich an eine Unterredung, die ich vor etwa 20 Jahren mit einem der berühmtesten Chemiker und Biologen in San Franzisko hatte. Dieser liess mich schon damals Einblick in eine sehr gefährliche Angelegenheit gewinnen, erklärte er mir doch, dass sein Forschungslabor im Auftrag des Staates sowohl chemische als