

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Sonnenenergie im Gewächshaus  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552163>

### **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:** 03.04.2026

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

fen und auch frühzeitiger zur Ruhe gelangen. Bei vielen ist es in der Ferienzeit üblich, nachts noch besondere Vergnügen auskosten zu wollen, statt sich frühzeitig einen erholungsreichen Schlaf zu gönnen.

### **Ferien zu Schiff**

Manchmal lässt sich jemand zu einer Seefahrt verleiten, ohne zu wissen, ob er dabei nicht seekrank werden kann. Solche Ferien sind dann natürlich weder Erholung noch Vergnügen. Im Gegenteil, es ist schlimm, wenn man bei höherem Wellengang seekrank in der Kabine landen muss. Manchmal hilft es zwar, sich einfach ruhig ins Bett zu legen, um zu schlafen und dadurch zu erstarken. Aber nicht bei allen ist dies so, besonders dann nicht, wenn sie mit dem Essen unvernünftig waren. Oft müssen sie sich dann so lange erbrechen, bis nur noch lautere Galle in Erscheinung tritt. Seefahrten dienen nur dann zu erholungsreichen Ferien, wenn man dabei nicht seekrank wird. Wer sich daher in der Hinsicht nicht auskennt, sollte zumindest einmal eine kleine Probefahrt vornehmen, um zu prüfen, ob er den Anforderungen gewachsen ist, denn eine grosse Seereise verlangt gesundheitlich eine gute Widerstandskraft, um vergnügt und gesund, statt mitgenommen und enttäuscht, nach Hause zurückkehren zu können. Lassen wir uns also in jeder Hinsicht gut beraten, denn Ferien sind zur Erlangung einer kraftspendenden Erholung eine nicht geringe Kostbarkeit, die wir entsprechend einschätzen müssen, um sie nicht unvorsichtigerweise einzubüssen.

### **Vorsicht mit Sonnenbaden**

Dies kann auch durch übermässiges Sonnenbaden geschehen. Besonders Frauen

beachten dieserhalb die Verbrennungsgefahr viel zu wenig. Bedenkenlos können sie stundenlang im grellen Sonnenlicht liegen und sich so allzustarker Sonnenbestrahlung aussetzen, nur um möglichst stark gebräunt zu werden. Manchmal gelingt es ihnen dadurch, mit Frauen der farbigen Rassen verwechselt zu werden, was doch bestimmt im Widerspruch zur vielfach verächtlichen Einstellung gegenüber den Farbigen steht. Aber an das denken die wenigsten. Nicht nur schädlich, sondern auch sehr gefährlich kann sich das erwähnte übermässige Sonnenbaden auswirken, während eine Wanderung dem Strand entlang eine genügend starke Bräunung ermöglichen würde, ohne dabei ein Risiko eingehen zu müssen. Auch Bewegungsspiele im Halbschatten sind dienlich und vermeiden die gefürchteten Schädigungen. Das übermässige Sonnenbaden, wie es vielfach üblich ist, kann indes auch verkalkte tuberkulöse Herde wieder aktiv werden lassen. Dies zeigt sich durch wiederholt erhöhte Temperatur, was sich als Verschlimmerung des Gesamtzustandes erweist. Solche Unvorsichtigkeiten sollten wir wirklich zu umgehen suchen, besonders, wenn wir die Schwächen unseres Körpers von früher her kennen.

Meerluft sowie Waldluft sind uns indes bekömmlich, wenn wir ihren Sauerstoff durch Bewegung und Atmung in uns aufnehmen und dadurch erstarken. Das lässt unsere Ferien erholungsreich werden, zumal wir ja durch sie in enge Verbindung mit der Natur treten möchten, weil wir ihr im Alltag oft allzuferne stehen müssen. Wenn wir dieses Verlangen richtig auswerten, dann werden unsere Ferien auch finanziell nicht allzusehr belastet und wir kehren gestärkt in den Alltag zurück.

## **Sonnenenergie im Gewächshaus**

Am Basler Schorenweg soll sich zurzeit laut Bericht der «Basler Zeitung» Nr. 63 dies durch die Basler Grossindustrie ein besonderes Gewächshaus im Bau befinden.

Seine Grösse wird 500 Quadratmeter betragen, und was seine Besonderheit anbetrifft, wird es mit Sonnenkollektoren, Wärmepumpen und Wärmespeichern aus-

gerüstet sein. Dadurch sollen jährlich 81 000 kg Heizöl eingespart werden. Die Kosten sollen ungefähr gleich hoch liegen wie bei dem Heizsystem der sonst üblichen Gewächshäuser. Nach dem erwähnten Bericht soll sich dieses System auch für andere Bauten zum Heizen eignen. Nicht vergebens jammert alles über den teuern und immer teurer werdenden Oelpreis wie auch über die unangenehme Abhängigkeit von den Oelmultimillionären. Es ist daher erfreulich, wenn die Industrie und die Grossfirmen etwas wagen, indem sie den Mut aufbringen, das Energieproblem auch ohne Oel lösen zu helfen.

#### **Eine bessere Lösung**

Die Sonne ist und bleibt nun einmal die beste und ewig zur Verfügung stehende Energiequelle. Ihr ganz besonderer Vorteil ist die Schonung der Umwelt, die durch sie niemals verschmutzt wird. Der

viel gerühmte Erfindergeist unserer Techniker wird sich daher auf diesem Gebiet überaus segensvoll auszuwirken vermögen, wenn er sich in vollem Sinne entfalten wird, um diese grosse, interessante Energiequelle für uns Menschen immer nutzbarer werden zu lassen. Zwar wird das Oelkapital wie auch die Herren der Atomindustrie an dieser Alternativlösung mit Sonnenenergie keine Freude haben, wenn schon sie für unser Wohl äusserst angebracht ist. Aber was fragen jene nach dem Wohl der Allgemeinheit, wenn die finanzielle Ausbeute für sie selbst gesichert ist? Jedoch für wie lange? Auch Rohstoffe gehen zur Neige, und die Gefahr der noch ungenügend verstandenen und ausgewerteten Atomkraft lauert bedenklich. Warum also vor dem Nichts stehen oder vor dem Unheil, das Kurzsichtigkeit heraufbeschworen hat, wenn doch die Sonne ihre Energie unausschöpflich und ohne Risiko darreicht!

## **Gefahr der Übermüdung**

Schon vielen hat unbeachtete Uebermüdung das Leben gekostet. Betagte wie auch Jugendliche scheinen oft gar nicht gewahr zu werden, dass sie viel eher ausruhen sollten, statt sich einer Anstrengung preiszugeben oder in ihr zu verharren. Ja, auch jugendliche Kräfte sind nicht unermesslich und ebenso wenig können sich Betagte noch auf ihre früheren Leistungen stützen, ohne sich gewissenhaft Rechenschaft über ihren Müdigkeitszustand abzulegen. Durch solche Vorsichtswaltung könnten viele Schwierigkeiten vermieden werden, ja selbst tödliche Unglücksfälle würden weniger in Erscheinung treten, wenn man sich seines Zustandes besser bewusst wäre und sich daher entsprechend vorsichtig verhalten würde. Das hektische Berufsleben bringt es mit sich, dass selbst jene, die sich im schönsten Alter befinden, oft glauben, sie seien noch lange belastungsfähig, wenn sie doch unbedingt der Entspannung bedürften.

#### **Sprechende Beispiele**

In diesem Zusammenhang kommen mir mancherlei Erlebnisse und Erfahrungen in den Sinn, die mir selbst und anderen begegnet sind, ohne dass man zwar immer die nachteilige Belehrung daraus gezogen hätte. Weit zurückliegend, im Jahre 1918, als der erste Weltkrieg zu Ende ging, hatte der Geist und die Zielstrebigkeit einer Bertha von Suttner teilweise auch unsere damalige Jugend erfasst, denn wir waren begeistert von ihrem Werk: «Die Waffen nieder.» Etwas zu wenig kannten wir damals noch den Inhalt der Bibel, sonst hätten wir uns vielleicht Salomos Worte zu Herzen genommen, stellte er doch fest, dass Torheit an das Herz des Knaben geknüpft sei. Das bewahrheitete sich denn eines Tages an mir und einigen Schulkollegen. Es war an einem Samstag, und wir arbeiteten gemeinsam bis spät in die Nacht hinein, ohne dabei inne zu werden, dass wir uns übermässig ermüdeten.