

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 2

Artikel: Schutz gegen gefährliche Sonnenbestrahlung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970067>

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: 24.02.2026

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

Vermehrte Flüssigkeit, nicht vermehrter Alkohol

Nun besteht jedoch die Gefahr für jemanden, der ohndies gerne zu tief ins Glas schaut, wenn er sich ausmalt, er könne dann das nächstmal auf dem Jungfraujoch, dem Corvatsch oder einem anderen Berg, der in über 3000 Meter Höhe hinaufragt, zu seinem Wohl eine Flasche Wein oder Bier mehr trinken als üblich.

Das denkt er zwar schmunzelnd, vergisst aber dabei, dass die grössere Flüssigkeitsaufnahme keineswegs mit einem Mehr an Alkohol verbunden sein sollte, denn dies wird nicht im geringsten angeregt, da gerade vermehrter Alkoholgenuss auch die Gefahr der Bergkrankheiten vermehren würde. Wenn man schon zu Bier greifen möchte, dann muss es sich dabei um das alkoholfreie handeln, das heute ja fast überall in den Bergrestaurants erhältlich ist.

Quellwasser und Molkosan

Wo kein Quellwasser während eines Hüttenaufenthaltes vorhanden ist, muss oft geschmolzener Schnee Verwendung finden. Es ist dies jedoch nicht der beste Ersatz für Quellwasser, weil das durch den Schnee gewonnene Wasser keine Mineralien enthält. Die üblichen Mineralwasser sind zwar gut, insofern sie nicht zuviel

Kohlensäure enthalten. Vor zu reichlicher Kohlensäure kann man sich allerdings bewahren, wenn man, bevor man zu trinken beginnt, das Wasser im Glas einige Male umröhrt, weil sich dadurch die Kohlensäure etwas verflüchtigen kann. Äusserst vorteilhaft ist es, wenn man einem solchen Mineralwasser einen Kaffeelöffel Molkenkonzentrat befügt, weshalb man ein kleines Fläschchen von diesem Molkosan stets bei sich haben sollte. Es handelt sich dabei um den besten Durststiller, der zudem die Verdauung fördert und daher den Getränken, die mit raffiniertem Zucker gesüßt sind, unbedingt vorzuziehen sind. Manch jüngerer, vor allem aber auch älterer Bergfreund wäre heute noch am Leben, wenn er die beiden erwähnten Erfahrungstat-sachen gekannt und berücksichtigt hätte. Jeder, der in den Bergen Erholung sucht, sollte sich daher merken, dass er seinem Körper unbedingt Zeit einräumen muss, sich langsam an die veränderte Höhenlage anpassen zu können. Er darf aber auch die Forderung von vermehrter Flüssigkeit nicht ausser acht lassen und dies besonders nicht, je höher er hinaufsteigt, je dünner demnach die Luft wird.

In Anbetracht dieser neuen Erkenntnis sind auch die früher bevorzugten Schrotkuren für gewisse Fälle ungeeignet.

Schutz gegen gefährliche Sonnenbestrahlung

Keinem Wüstenbewohner würde es je einfallen, sich möglichst unbekleidet stundenlang in die pralle Sonne zu legen, denn er begeht nicht, sich einem gefährlichen Sonnenbrand mit allfällig unerfreulichen Spätfolgen auszusetzen. Es würde dies keinem Araber in den Sinn kommen, und noch weniger dem arabischen Nomadenstamm der Beduinen, auch nicht den Lastträgern, die im Himalajagebiet als Sherpas bekannt sind. Im Gegenteil, wir können uns besonders über die Beduinen wundern, die sich in ihren weiten Wollkleidern und der üblichen Kopfbedeckung trotz starker Sonnenbestrahlung wohl fühlen. Es sind die gleichen Wollkleider, die ihnen auch

gegen die übliche Kälte dienen, die in Wüstengegenden während der Nacht einsetzt.

Schwerwiegendes Risiko

Nur Menschen der westlichen Zivilisation wagen es, im Sommer stundenlang möglichst unbekleidet am sonnigen Meeresstrand zu liegen und sich im Winter ebenso ungeschützt auf den Liegestühlen der Berggästhäuser der Höhensonnenbestrahlung auszuliefern. Das alles bedeutet ein nicht geringes Risiko, das eher noch anginge, wenn man sich dabei bewegen würde, statt untätig in der Sonne zu liegen. Auch ein Luftbad im Halbschatten, begleitet von

leichten Bewegungsspielen wäre eher noch zu empfehlen, da sich die Haut dadurch schadlos zu bräunen vermag.

Ebenso, wie sich der Körper langsam an die dünne Luft der Berge und die salzhaltige Luft am Meere gewöhnen muss, so sollte man ihm auch die Gelegenheit beschaffen, dass er sich der starken Sonnenbestrahlung langsam anpassen kann. Auch auf diesem Gebiet gilt der Grundsatz, dass kleine Reize anregen, grosse aber zerstören. Um gesundheitlichen Nutzen aus der Wunderwirkung der Sonnenstrahlen ziehen zu können, heisst es, den Körper ganz allmählich an deren starken Einfluss zu gewöhnen.

Lassen wir die Haut langsam bräunen, dann wird sie die Sonnenstrahlen ohne Schaden aufnehmen können, so dass die

Bestrahlung keinerlei Entzündung mehr auslösen wird.

Da jeder Sonnenbrand eine gesundheitliche Schädigung darstellt, besonders, wenn sich ein solcher öfters wiederholen sollte, ist es angebracht, sich ihm nicht auszusetzen, da er sogar einen Hautkrebs auslösen könnte. Ich kannte persönlich solche Sonnenfanatiker, die erst belehrt werden konnten, als sie gegen Hautkrebs behandelt werden mussten. Es lohnt sich daher, die Regel zu beachten, die einst Dr. Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, nach entsprechender Erfahrung festlegen konnte, indem man zur gesundheitlichen Anregung nur kleine Reize auf sich einwirken lässt, während man grosse Reize sorgfältig meidet, da sie zerstören können.

Ungünstige Umstände, die zu Mangelkrankheiten führen können

Solange Naturvölker ihrer altbewährten Lebenweise besonders in den Ernährungsgewohnheiten treu bleiben, entgehen sie in der Regel der Gefahr einer Avitaminose, die sich bekanntlich als Mangelkrankheit erweist. Dies ändert sich jedoch, wenn sie mit der Zivilisation in nähere Beziehung treten, so dass sie anfangen, ihre Aufmerksamkeit entwerteten Nahrungsmitteln zu zuwenden und dadurch ihre zuvor vollwertige Ernährungsweise zu vernachlässigen beginnen. Das hat zur Folge, dass sich dies nach gewisser Zeit, vielleicht nach Jahren, als ungünstig erweist, da gewisse Mängelerscheinungen aufzutreten beginnen. Dies ist insofern ganz natürlich, weil diese Völker in der Ernährung nicht über eine solch reichhaltige Abwechslung verfügen, wie sie bei uns geboten wird. Wenn sie daher ihre Ernährungsgewohnheiten beibehalten würden, um nur dann und wann zusätzlich als gewisse Liebhaberei auch noch von unseren Nahrungsmitteln zu geniessen, dann könnte sich weit weniger ein Mangel einstellen, aber wenn natürliche Lebensgewohnheiten und vollwertige Nahrung immer mehr weichen müssen, sind nachteilige Folgen nicht zu umgehen.

Unerwünschtes Los der Indianer

Wie sehr bedauerten wir daher den Zustand vieler Indianer in Nordamerika, als wir erstmals gewahrten, wie nachteilig sich die erzwungene Änderung ihrer Lebensweise auf ihr Dasein und ihren Gesundheitszustand auswirkten. Nimmt man einem Volk den gesunden Lebensinhalt mit seinen freiheitlichen Bewegungsmöglichkeiten nebst vollwertiger Ernährungsweise weg, dann hat man ihm mehr oder weniger den Todesstoss versetzt. Geld kann natürliche Verhältnisse nicht ersetzen, vielmehr kann es mangelnder Werte wegen zu Alkohol- und Drogenmissbrauch führen. Leider konnte ich aber auch in Zentralamerika, in Mexiko und Quatemala ungünstige Beeinflussungen durch das Eindringen der Zivilisationsforderungen grosse Nachteile für die Bevölkerung vorfinden, was sich besonders bei den Kindern jener Indianerstämme als typische Avitaminosen ausprägte, wie ich solche zuvor noch nirgends gesehen hatte.

Mit Bedauern konnte ich sogar in Südamerika die vertrauensselige Einstellung der dortigen Indianer gegenüber unserer vielfach entwerteten Zivilisationskost wahr-