

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Vorsicht bei Ultraviolettbestrahlung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969972>

#### 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>**

laufen mag. Soll man sich nun aber abschrecken lassen durch den Spott von Kollegen? Im Gesellschaftsleben braucht es für manchen ohnedies vermehrten Mut, anders zu sein als die andern und gesunde Ansichten zu vertreten. Mit Rauchen glaubt man Verlegenheit und Langeweile eher überbrücken zu können. So gibt man sich denn dieser gefährlichen Gewohnheit preis, ohne die Folgen zu erwägen. Besonders schlimm ist es, dass sich in unseren Tagen auch die Frauenwelt auf diese Weise einfangen und versklaven liess.

### **Das Unheil gefährlicher Nebenwirkungen**

Genau, wie sich vor Jahren Contergan in seiner tragischen Wirksamkeit als überaus unheimlich zu entpuppen begann, kann man auch heute unter chemischen Medikamenten immer wieder neue Nebenwirkungen feststellen, was besonders bedenklich ist, wenn diese die Zellen degenerieren und den Krebs fördern. Man kann demnach mit chemischen Mitteln ahnungslos ein Risiko eingehen und sollte deshalb in aufklärendem Sinne unbedingt davor warnen. Leider ist es jedoch heute allgemein zur Gewohnheit geworden, selbst den kleinsten Schmerz durch schmerzstillende Tabletten zu betäuben. Früher griff man statt dessen zu physikalischen Anwendungen, von denen man Linderung und mit der Zeit auch Heilung erwarten konnte. Zusätzlich

behalf man sich auch noch mit Pflanzenmitteln und wurde nicht rasch unwillig, wenn man sich mit einer Linderung zufriedengeben musste, weil der Schmerz nicht spontan verschwand. Aber man war dies damals ja auch noch gar nicht gewöhnt, sondern schätzte es, ohne gefährliche Nebenwirkung allmählich wieder Genesung zu finden. Heute kann man sich jedoch durch einfache Schlaf- oder Kopfwehtabletten einer neuen Gefahr preisgeben, weil man nicht nur durch Rauschgifte in die peinliche Abhängigkeit der Süchtigkeit geraten kann, sondern auch durch gewisse Tabletten.

Ist man nun dieserhalb tablettenüchtig geworden, muss man nicht erstaunt sein, wenn sich oft erst nach Jahren körperliche und seelische Schwächen daraus einzustellen beginnen. Bekanntlich sind diese schwer zu beheben, und meistens muss man sich damit abfinden. Verhängnisvoll ist es, wenn chemische Mittel frei verkäuflich sind, weil sie dann als harmlos gelten, so dass man sie jahrelang anstandslos einnimmt, auch wenn man durch sie schliesslich gefährliche Überraschungen erleben kann. Ein weiterer Nachteil liegt heute auch noch darin, nicht die Grundursachen einer Krankheit zu beheben, sondern nur deren Symptome beeinflussen zu suchen, was nur vorübergehende Hilfe, statt Heilung zu bieten vermag.

### **Vorsicht bei Ultraviolettbestrahlung**

Wer es im Hochgebirge wagt, sich trotz mangelhafter Erfahrung starker Ultraviolettbestrahlung auszusetzen, kann sich grosse Schwierigkeiten mit entsprechenden Schädigungen zuziehen. Man muss nur erst einmal schneebblind geworden sein, dann erlebt man schmerhaft, wie gefährlich sich die erwähnte Bestrahlung ohne schützende Sonnenbrille auszuwirken vermag. Ich erfuhr dies einmal und musste trotz meines schneeblinden Zustandes notgedrungen eine schwierige Gletscherabfahrt wagen. Zum Glück konnte ich mich auf meinen guten Bergführer verlassen. Mit dem notwendigen Verständnis

fuhr er mir langsam voraus. Ich hatte meine geröteten, stark schmerzenden Augen mit einem porös gewobenen Tuch leicht und sorgsam eingebunden als notwendigen Schutz gegen das grelle Sonnenlicht. Gleichwohl konnte ich die dunkeln Umrisse meines Führers erkennen und seinen Spuren folgen. Solch bedrängende Umstände erwiesen sich selbst für einen geübten Skifahrer als äusserst anstrengend. Ich kam zwar schliesslich wohlbehalten, doch entsprechend ausgepumpt, stark ermüdet und erschöpft in der Talsohle an. Sobald ich aber dem grellen Weiss des Firnschnees entronnen war und mich das wohltuende

Grün der Arven und Legföhren umgab, liessen auch die Schmerzen etwas nach. Ich hatte buchstäblich erfahren, wie starke Reize eines allzugrellen Lichtes zerstören können, während milde Reize durch sanftes Grün heilsam anregen.

Abends pflegte ich dann die angegriffenen Augen auf meine Weise mit entsprechendem Erfolg. Auf die geschlossenen Augenlider legte ich einen Wattebausch, den ich zuvor mit roher Milch durchtränkt und mit einigen Tropfen Echinaforce versehen hatte. Das war Balsam für die Augen, denn Echinaforce ist ja bekanntlich bei Entzündungen von wunderbar heilsamer Wirkung. Dies kam meinen kranken Augen daher sehr zugute, schon nach einigen Stunden hatte sich der starke Schmerz teilweise beruhigt und wurde erträglicher.

#### **Notwendiger Schutz**

Verfügt man im Hochgebirge über gar keine Sonnenbrille oder nur über eine mangelhafte, die den Anforderungen der starken Bestrahlung nicht gewachsen ist, dann muss man sich nicht wundern über die unliebsamen Schädigungen, die dadurch auftreten können. Man muss in solcher Lage überhaupt froh sein, wenn keine nachteiligen Folgen daraus entstehen. Im Gebirge, und zwar vor allem in Schneeregionen, aber auch am Meer, ist die ultraviolette Bestrahlung oft überraum stark.

Astronomen erklärten mir, dass die Stärke der Bestrahlung vom Ozonmantel abhänge. Oft befindet sich dieser etwas weiter oder näher unserer Erde zugewandt. Auf alle Fälle ist es dringend notwendig, sowohl im Gebirge als auch am Meer die Augen mit einer guten Sonnenbrille zu schützen. Man sollte damit nicht etwa zuwarten, bis sie gerötet sind oder bereits Entzündungen aufweisen.

#### **Vorsorgliche Hautpflege**

Gleicherweise sollte man auch beim Sonnenbaden Vorsicht walten lassen. Man

sollte ebenfalls nicht warten, bis die Haut gerötet ist oder anfängt, sich zu entzünden, wodurch Blasen entstehen können. Bei heftigen Winden kann sich die Wirkung der Ultraviolettbestrahlung um vieles verstärken. Will man starke Schädigungen der Haut vermeiden, dann muss man gegen ihre Empfindlichkeit auf vorbeugende Weise vorgehen. Man pflegt sie daher vorsorglich mit Symphosan und Bioforce-Creme. Das lässt sie gegen ultraviolette Strahlen am ehesten unempfindlich werden. Anders verhält es sich jedoch mit der Verwendung von Johannisöl, da dieses die Haut noch empfindlicher werden lässt. Wer bei wenig Sonne und schwacher Ultraviolettbestrahlung gleichwohl eine verstärkte Strahleneinwirkung auf die Haut zu erreichen wünscht, sollte sie zu diesem Zweck mit Johannisöl einreiben, da dieses Öl die Lichtempfindlichkeit der Haut vermehrt. Aus diesem Grunde kann es anderseits nicht Schutz gegen die Wirksamkeit der Ultraviolettbestrahlung dienlich sein. Nicht alle Menschen sind in der Hinsicht gleich empfindlich. Blonde Typen, vor allem Rothaarige nordischer Abstammung, sind viel empfindlicher als südländische Menschen mit dunklen Haaren. Dabei verhält es sich allerdings wieder anders bei farbigen Tropenbewohnern, da diese sehr empfindlich sein können, weil sie in ihrer Heimat mehr mit Wärmestrahlen zu rechnen haben, also weniger in die Lage kommen, sich an Ultraviolettbestrahlung zu gewöhnen. Als uns Freunde aus Ceylon im Engadin besuchten, waren sie zwar höchst entzückt über den ungewohnten Schnee im Hochgebirge, waren aber dessen ungeachtet der Ultraviolettbestrahlung auf dem Firnschnee nicht gewachsen, begann doch ihre Haut dieserhalb Blasen zu bilden. Es heißt demnach, seine Veranlagung wie auch die Wirksamkeit der Ultraviolettbestrahlung gut zu kennen, um sich nicht Schädigungen und Verbrennungen aussetzen zu müssen.