

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Sonne : zerstörend und heilend  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969875>

### **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:** 02.05.2026

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

## Sonne – zerstörend und heilend

Vor einem halben Jahr schrieb uns die Mutter eines jungen, sportbegeisterten Sohnes, er habe an der Unterlippe ein kleines, rundes Gebilde, das wie eine Warze aussehe und manchmal auch blute. Seit Wochen behandelte ihr Sohn diese Stelle mit allerlei Salben und Tinkturen, ohne Aussicht auf eine Besserung. Nun wollte die Frau von uns eine Auskunft haben, was dies wohl sei und mit welchen Mitteln man diese «Warze» beseitigen könne. Eine Diagnose, auf nur wenige Angaben gestützt, konnte hier unmöglich gestellt werden, denn das wäre, wenn Verdachtsmomente auf eine schwerwiegende Erkrankung bestehen würden, kaum zu verantworten. Wir haben also im Falle des jungen Mannes kein Mittel empfohlen, sondern seiner Mutter den Rat gegeben, er solle die erkrankte Stelle zunächst einmal einem Hautspezialisten zeigen. Erst dann, wenn eine eindeutige Diagnose feststehe, könne er sich wieder an uns wenden; und so war es auch. Nach einigen Wochen erhielten wir eine Mitteilung, dass sich die vermutliche Warze als Hautkrebs herausgestellt hatte und inzwischen operativ entfernt worden war. Die Ursache für die Entstehung der Krebsgeschwulst sei in der intensiven Sonnenbestrahlung zu suchen – so schrieb uns die Mutter –, weil der junge Mann als begeisterter Bergsteiger zu lange und zu oft das ungeschützte Gesicht der Hochgebirgssonne ausgesetzt hatte.

### Lebenswichtige Nachbehandlung

Nach solchen Krebsoperationen, mag die Geschwulst noch so klein sein, darf man nicht glauben, vollständig geheilt zu sein, denn gerade die Nachbehandlung ist wichtig und wird oft vernachlässigt. In den seltensten Fällen kann die ganze Krebsgeschwulst entfernt werden. Schon bei dem kleinsten Einschnitt in den Tumor werden unzählige Krebszellen in die Blutbahn geschleudert und können sich, sofern die körpereigenen Abwehrkräfte geschwächt sind, in einem Organ, sei es in der Leber, der Lunge oder in den Knochen festsetzen.

Entweder entsteht bei geschwächter Abwehr an derselben Stelle ein Rezidiv, also ein Rückfall, oder es bilden sich krebsartige Streuherde, die Metastasen. Wir haben deshalb dem jungen Mann empfohlen, eine Nachbehandlung mit biologischen Mitteln durchzuführen und sich in der Ernährung auf eine lakto-vegetabile Kost umzustellen. Diese Umstellung muss die gesamte Lebensweise erfassen, um eine gesunde Abwehrbasis zu schaffen. Mit gestärkten, körpereigenen Abwehrkräften kann man vielleicht das Krebsgespenst bannen. Dies sei nur nebenbei erwähnt.

### Der Sonnenbrand

Was wir hier angeführt haben, ist im Grunde ein sehr krasses Beispiel mit schwerwiegenden Folgen, die aber besonders nach den Sommerferien nicht vereinzelt auftreten. In der Regel verlaufen Schädigungen durch übermässiges Sonnenbaden glimpflicher, aber nicht unangenehmer ab. Wer einmal einen Sonnenbrand mit Fieber, Hautentzündungen und Bläschenbildung erlebte, der weiss, wie es mit seiner Nachtruhe bestellt war. Wie ein gekochter, roter Krebs aussehend, möchte man am liebsten im Stehen schlafen, so empfindlich fühlt sich eine verbrannte Haut an. Einige kostbare Ferientage sind damit vertan. Wir sehen also an diesen beiden Beispielen, wie schädlich, ja manchmal lebensgefährlich die Sonne sein kann.

### Rachitis

Auf der anderen Seite erweisen sich Sonnenstrahlen direkt als ein Segen. Im vergangenen Jahrhundert sah man in den Grossstädten noch Kinder mit krummen Beinen herumlaufen, besonders in englischen Industrieorten, wo diese Kinder, kaum zehnjährig, in den Textilfabriken schwer arbeiten mussten. Daher rührt die Bezeichnung «Englische Krankheit», die in der Medizin als Rachitis bekannt ist. Vermehrt tritt sie heute noch in nördlichen Ländern

und in schattigen Tälern der Alpen auf. In sonnigen Regionen nimmt ihre Häufigkeit rapide ab, und in den Tropen ist sie fast unbekannt.

Ein Sonnenbad im Halbschatten ist gerade das Ideale für ältere Leute, denn auch ihr Körper braucht das Licht, um allerlei Altersbeschwerden zu lindern. Sonne und Bewegung helfen ihnen die Spannkraft bis ins hohe Alter zu bewahren. Zum Wachstum und zur Erhärtung der Knochen benötigt nämlich der Körper Kalk und das Vitamin D, welches im Organismus selbst nur dann hergestellt wird, wenn genügend Sonnenbestrahlung vorhanden ist. Wir können uns vorstellen, dass dies zur damaligen Zeit in den dämmrigen Fabriken nicht der Fall war. Auch die Wohnungen mit ihren kleinen Fenstern liessen das Sonnenlicht nicht durch. Auf diese Weise konnte sich bei einseitiger und manchmal ungenügender Ernährung die Rachitis entwickeln.

#### **Törichter Modetrend**

Es war und ist heute noch so, wie es sprichwörtlich heisst, dass die Menschheit das Kind mit dem Bade ausschüttet, das heisst sie kennt kein richtiges Mass, auch nicht in der Frage der Sonnenbestrahlung. Während früher sonnengebräunte Hautfarbe als unfein galt und nur den Bauern und Arbeitern vorbehalten blieb, ist heutzutage «braungebrannt» ein Statussymbol. Wer so daherkommt gilt als gesund, sportlich und erfolgreich. Ein solcher Mensch ist, wie man sagt, «in», modern und vital, auch dann, wenn er sich seine Bräune im Bräunungsstudio um die Ecke, aus der Tube oder der Pillenschachtel holt.

Vergessen wir nicht, dass die Sonne im grossen Kreislauf der Natur, beim Werden und Gedeihen, eine wichtige Rolle spielt, denn der Rhythmus des Schaffens und der Ruhe wird von der Sonne bestimmt. Licht, Luft und Wasser sind letzten Endes die Grundsteine unserer Lebensexistenz. Keines davon darf man ausschliessen, denn sie passen wie Mosaiksteinchen zu unserem Lebensbild. Wenn wir also die Sonne als Modetrend benutzen, dann vergewaltigen

wir den harmonischen Ablauf der Natur und werden früher oder später krank.

Alle Hautpartien, die dem Licht ausgesetzt sind, das Gesicht und die Hände, erscheinen ohnehin älter in ihrer Struktur als die durch Kleider bedeckten Körperteile. Davon können Sie sich selbst überzeugen.

Menschen, die viel im Freien arbeiten, Bauern, Seeleute oder Sportler, sehen um Jahre älter aus als ihre gleichaltrigen Zeitgenossen, die sich meistens in Büroräumen, also im Schatten, aufhalten. Deren Haut hat nicht so viele Falten und sieht elastischer aus. Leider sind diese Büromenschen nicht braun. Ist das aber ein Nachteil? Was ist also gesund?

#### **Kinder der Sonne**

Von der «Sonnenhaftigkeit des Auges» sprach schon Goethe und meinte damit, dass der Mensch geradezu dazu bestimmt ist, sich dem Lichte zuzuwenden. Denn ohne Licht, ohne Sonne, könnte der Mensch und alle organischen Lebensformen gar nicht existieren. Wir brauchen die Sonne zur Lebenserhaltung und nicht als Schönheitsmittel. Darüber sind wir uns wohl einig und sehen auch die Grenzen dieser beiden Aspekte. Wenn wir diesen Unterschied kennen, dann verlieren wir die Furcht vor der Sonne und beginnen ihre Strahlen auf unsere Haut und auf unser Gemüt einwirken zu lassen, denn die Sonne kann auch nach regnerischen Tagen trübe Gedanken vertreiben.

#### **Das Luftbad**

Die einfachste und zugleich die mildeste Art, sich dem Licht auszusetzen, ist das Luftbad. Entkleidet bewegen wir uns im Zimmer, je nach Jahreszeit auch bei offenem Fenster, zirka fünf bis fünfzehn Minuten und können dabei Atemübungen machen oder den Körper mit einer Trockenbürste massieren. Der Vorteil eines Luftbades liegt in der Abhärtung und Steigerung der Abwehrkräfte. Durch Bewegung und Massage bringen wir den Kreislauf schon am Morgen in Schwung.

### **Erholsames Sonnenbaden**

Die eigentliche Sonnenbestrahlung besteht jedoch darin, dass wir uns im Freien der Sonne direkt aussetzen, wobei wir auf keinen Fall vergessen sollen, vorher auf die Haut eine fetthaltige Creme als Sonnenschutz aufzutragen. Am gesündesten ist der Aufenthalt im Halbschatten, unter einem Baum oder Sonnenschirm. Die Dosierung einer solchen gedämpften Bestrahlung ist nicht so intensiv, und der Körper wird dabei nicht überfordert und überhitzt. Wir müssen darauf achten, uns dabei richtig wohlfühlen. Tritt aber Unbehagen auf, dann sollte man das Sonnenbad unterbrechen und sich ganz in den Schatten zurückziehen.

Zeitweise können wir den Körper direkt den Sonnenstrahlen zuwenden. Die unschädlichste Art ist, sich dabei zu bewegen, weil es dann nicht so schnell zu Verbrennungen und zu einem Hitzestau kommen

kann, während das Liegen oder gar Schmoren in der Sonne mit einer Gefahr für unsere Gesundheit verbunden ist. Wenn wir beispielsweise Ferien am Meer machen, dann können wir am Strand entlanggehen und uns abwechselnd in den Schatten oder Halbschatten zurückziehen. Wir werden zwar nicht so schnell braun wie die anderen, die sich von der Sonne rösten lassen, aber die Bräune, die wir trotzdem nach und nach bekommen, hält nach den Ferien umso länger an. Auf diese Weise genossen, wird die Sonne zum Spender und Wohltäter unserer Gesundheit. Von unserer Einstellung hängt es ab, ob sie uns schädliche oder heilende Strahlen sendet. Wir sind als Kinder der Sonne geboren und können nur in diesem Element leben. Auch im übertragenen Sinne ist der Mensch dazu bestimmt, sich dem Lichte zuzuwenden, nicht der Dunkelheit und auch nicht der Schattenwelt.

W. G.

### **Labkraut**

Über Labkraut habe ich schon einige Male geschrieben, denn das ist eines der interessantesten Kräuter, die wir besitzen. Es hat die Fähigkeit, Milch zum Gerinnen zu bringen, genau wie das Enzym aus dem Kälbermagen, das für die Käserei gebraucht wird, das sogenannte Lab. Man kann also, wenn die Magenschleimhäute nicht richtig arbeiten, wenn man Milch und Eiweiß nicht gut verträgt, mit Labkraut wunderbar nachhelfen. Man kann auch die enzymatische Funktion der Magenschleimhäute beeinflussen, wenn man längere Zeit Labkrauttee trinkt. Dass aber Labkraut auch Furunkel heilen kann, das habe ich jetzt von einem lieben Freund aus dem Rheintal mitgeteilt bekommen. Er schreibt mir, dass einer seiner Mitarbeiter während fünf Tagen bei einem Arzt in Behandlung wegen eines Furunkels am Unterarm war. Er habe eine Zugsalbe bekommen, die aber nicht den gewünschten Erfolg brachte. Mein Freund riet dem Patienten, entweder mit Leinsamenauflagen oder mit Labkrautwickeln einen Versuch zu machen. Der Versuch mit

Labkraut wurde unternommen, indem gequetschtes Labkraut über Nacht aufgelegt wurde. Am Morgen war der Furunkel sauber, alles war schön gereinigt. Wenn man kein frisches Labkraut zur Verfügung hat, kann man auch getrocknetes nehmen, das man überbrüht, in ein Baumwollsäcklein abfüllt und so auflegt. Dass eine solche spontane Wirkung in Erscheinung getreten ist, das verwundert. Es wäre gut, wenn Leser der «GN» in ähnlichen Fällen, wenn sie also mit Furunkel zu tun haben, mit dem Labkraut den Versuch machen. Wenn es wieder so spontan und gut wirkt, dann sind wir für eine Mitteilung dankbar. So macht man immer wieder neue Erfahrungen mit Heilkräutern, die nicht nur die bekannten Wirkungseffekte, sondern auch noch ganz andere Anwendungsmöglichkeiten zeigen. Oft kommt man nur durch Zufall zu solchen Ergebnissen. So hat sich das ganze Erfahrungsgut in Jahrhunderten angesammelt, das man heute in der Heilkunde zur Verfügung hat und sich zunutze machen kann.