

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 43 (1986)

Heft: 8

Artikel: Wohltat und Gefährlichkeit des Sonnenbadens

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552523>

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: 24.12.2025

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

man kann sagen Spätfolgen, dieses Kunstfehlers gestorben. Solche Eingriffe sollte sich jeder Therapeut gut überlegen. Ich schreibe dies, um Ärzte und Naturärzte aufmerksam zu machen, diesbezüglich nicht durch falsche Überlegungen einen Patienten in Gefahr zu bringen und ihn unter Umständen statt zu heilen dem Verderben preiszugeben.

Prinzipielles Verhalten

Ein Hautkrebs kann also ganz isoliert bestehen. Er kann auch bei einem gesunden Menschen auftreten, eben durch Schädigungen von aussen auf unsere Hautzellen. Deshalb ist der Hautkrebs auch primär äusserlich zu behandeln. Wenn die Behandlung richtig durchgeführt wird, hat man wie vorgängig erwähnt, auch Erfolg, aber es braucht Zeit und Geduld. Man kann zwischendurch, um der Haut die richtigen Fettstoffe zuzuführen, Johannisöl oder eine Wollfett-Creme ganz leicht auftragen. Man sollte sich aber hüten, diese erkrankten Stellen starken Sonnenstrahlen auszusetzen. Vor allem muss man diese Hautpartien gegen die starke Höhensonnen

sehr gut abdecken. Wenn der Hautkrebs im Gesicht vorhanden ist, dann muss man auch dafür sorgen, dass diese Stellen vor kalten Winden und starken atmosphärischen Einflüssen jeweils geschützt sind. Hautkrebszellen brauchen praktisch genommen Ruhe und die anzuwendenden pflanzlichen Heilmittel erfordern Zeit, um neue Zellen zu bilden. Die kranken Zellen werden normalerweise dann mit gesunden unterschichtet und anschliessend abgestossen. Möglicherweise geht es ein bis zwei Jahre, bis solche Hautkrebspartien völlig ausgeheilt und durch neue Epithelzellen ersetzt worden sind.

Verlieren wir das anschauliche Bild nie aus den Augen, lassen wir die Ziegen und Schafe aussen knabbern, bis sie nichts mehr zum Knabbern finden. Dann gehen sie von selbst weg, ohne dass sie im Gemüsegarten Unheil anrichten können. Sowohl der Patient wie auch der Therapeut sollten sich dieses Bild gut einprägen und nichts unternehmen, was diesen gefrässigen Tierchen in den Garten Einlass verschafft. Krebszellen können schlimme Dinge anrichten, wenn sie von aussen nach innen, in den Körper gelangen.

Wohltat und Gefährlichkeit des Sonnenbadens

Sicherlich ist die Sonne unsere grösste Energiequelle und eine Wohltat für den ganzen Körper, für die Haut, das Drüsensystem, für alles, was wir mit der Sonne günstig beeinflussen und aktivieren können. Man muss aber immer wieder die Feststellung machen, dass der Mensch in seiner Kurzsichtigkeit nicht versteht, wie man alle Naturkräfte und somit auch die herrliche, wunderbare Heilwirkung der Sonnenstrahlen dosiert und nutzbringend verwendet. Es gibt lichtempfindliche Menschen, vor allem rothaarige und blonde Typen, bei denen die indirekte Sonnenbestrahlung unter einem Sonnenschirm im Halbschatten besser wirkt und keine Gefahr darstellt, als die direkte Bestrahlung.

Dauerhafte Hautschäden

Verbrennungen können sehr gefährlich sein. Stundenlang in der Sonne zu liegen, bis man knallrot wird wie ein gesottener Krebs, das hat seine grossen Tücken. Es muss nicht unbedingt soweit gehen, dass man durch unsinnige Sonnenbestrahlung einen Hautkrebs auslöst, indem man die Epithelzellen derart schädigt, dass sie krebsartig degenerieren. Es können auch normale Entzündungen entstehen, die Empfindlichkeiten zurücklassen, die sich noch jahrelang bemerkbar machen. Jede Verbrennung der Haut ist an sich ein Nachteil. Wer eine gebräunte Haut haben will, weil es eben modern ist, und weil gebräunte Haut dann besser gegen die negativen Ein-

wirkungen der Sonnenstrahlen schützt, der soll dies langsam zu erreichen suchen. Wem die 14 Tage Ferien nicht ausreichen, der muss sich eben mit einem mittleren Effekt begnügen. Intensives Hautbräunen im Sommer führt unweigerlich zu dauerhaften Hautschäden mit trockener Haut und Faltenbildung.

Die seltsamen Wünsche

Manchmal steht alles auf dem Kopf. Als ich in Indien war, haben mich viele Inder gebeten, ich solle doch ein Mittel erfinden, damit die Haut heller werde. Und ich habe ihnen gesagt, sie gefallen mir viel besser mit der Haut, die ihnen die Natur zur Verfügung gestellt hat, und sie seien ja besser gegen Sonnenstrahlen mit der dunkleren Haut geschützt. Die Brauen wollen also eine helle Haut, die Hellhäutigen möchten brauner werden.

Das vernünftige Verhalten

Jeder sollte daran denken, dass die Haut, die er besitzt, zu ihm am allerbesten passt. Er sollte nur darauf bedacht sein, die Haut nicht durch unvernünftige Einflüsse, vor allem durch starke Sonnenstrahlen, zu

schädigen. Entzündungen auszulösen, die ihn für Wochen und Monate, ja sogar bei ganz starken Verbrennungen für das ganze Leben schädigen könnten. Der Aufenthalt im Halbschatten und Bewegung sind viel gesünder als das Liegen in praller Sonne. Es fehlt bei vielen Menschen oft das notwendige Verständnis. Dies nicht nur beim Sonnenbaden, auch beim Sport jeder Art und bei allem Geniessen von natürlichen Vorzügen. Nur wenn wir masshalten, haben wir einen bleibenden Nutzen und können uns physisch und seelisch stärken und ins Gleichgewicht bringen.

Johannisöl als Bräunungs- und Schutzmittel

Wenn wir uns mit pflanzlichen Mitteln etwas behilflich sein wollen, um schneller braun zu werden, können wir Johannisöl anwenden. Johannisöl innerlich und äußerlich angewandt, erhöht die Lichtempfindlichkeit des Körpers. Man bräunt schneller, aber man verbrennt sich auch schneller, wenn man übertreibt. Ist die Haut schon empfindlich geworden, dann kann der Aufenthalt im Schatten und Einreiben mit Johannisöl den Schaden etwas ausgleichen.

Die Heilwirkung des Meerwassers

Wie oft kommt es vor, dass man auf steinigem Boden oder Geröll – wie es auch beim Wandern der Fall sein kann – hinfällt und sich die Haut schürft. Kleinere Wunden behandelte ich immer, in subtropischen wie auch in tropischen Zonen, indem ich zuerst Molkenkonzentrat wie auch Echinacea auf die Wunde tupfte. Wenn ich am Meer war, dann habe ich einfach im Meerwasser gebadet. Nirgends ist eine Wunde so schnell geheilt, wie durch die antiseptische Wirkung des Meerwassers.

Das Meerwasser als Ganzheit

Einige Ärzte behaupten, es sei der Jodgehalt. Aber Jod allein, auch in stärkeren Dosen, wirkt nicht so desinfizierend wie

das Meerwasser. Ich bin überzeugt, dass es am Gesamtgehalt des Wassers liegt, denn das Meer enthält alle Spurenelemente, die uns bis jetzt bekannt sind. Dieser gesamte Komplex wirkt viel stärker als ein einzelner Stoff. Ich war immer erstaunt, dass in den Tropen, wo Süßwasserflüsse ins Meer münden, die Millionen von Bilharzia und anderen Parasiten mit sich führen, das Meer diese gefährlichen Parasiten sehr schnell zu vernichten vermag. Auch andere Krankheitserreger, vor allem parasitärer Natur, werden im Meerwasser unschädlich gemacht. Das Meerwasser wirkt also nicht nur gegen Wunden und verschiedene Formen von Ekzemen und Hautkrankheiten, sondern es kann auch der Ausbreitung von Parasiten Einhalt gebieten.