

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 3

Artikel: Sonnenbestrahlung und Hautkrebs
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969705>

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: 25.04.2026

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

Sphären zu ermöglichen; brachte ich folgende Definition zum Ausdruck:

Die Grundsätze meiner Weltanschauung

Die drei Säulen der christlichen Ethik. (Diesen Artikel können Sie in den «Gesundheits-Nachrichten», Heft 12, Dezember 1986, nachlesen).

Die erste Säule wäre die Bruderliebe, denn es heisst im Buch der Bücher: «Niemand hat grössere Liebe als die, dass einer sein Leben lässt für seine Freunde!»

Die zweite Säule wäre die Nächstenliebe, worüber wiederum geschrieben steht: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!» Eine Sache, die man nicht ohne weiteres tun kann, und die man wirklich im Leben üben muss.

Die dritte Säule wäre die Feindesliebe. Darüber steht geschrieben: «Liebet eure Feinde, tut Gutes denen, die euch hassen und betet für die, die euch verfolgen».

Auf diesen drei Säulen ist die ganze christliche Ethik aufgebaut. Von den Aposteln wurde dies streng eingehalten, auch von ihren Nachfolgern, zum Teil auch im 2. Jahrhundert.

Wenn die Christenheit auf dieser ethischen Grundlage alles aufgebaut hätte, dann hätten wir in der Geschichte keine Inquisition und keine Kriege in Kauf nehmen

müssen. Wir wären alle praktisch wie Brüder und Schwestern, zu einer grossen einheitlichen Familie zusammengeschmiedet worden. Es ist interessant, dass ich auf der ganzen Welt, bei vielen Naturvölkern, mit dieser grundlegenden Lehre des Urchristentums enorm viel Verständnis gefunden habe. Und wie ich bereits in einem früheren Artikel erzählte, ist in Colombo ein Vertreter der Regierung aus dem Publikum auf das Podium gekommen, hat mich umarmt und mir seine Freude zum Ausdruck gebracht: «Endlich ein Vertreter des Westens, der den Mut hat, die Wahrheit zu sagen».

Wie viel Leid wäre den Menschen im finsternen Mittelalter erspart geblieben, wenn diese Grundsätze als Fundament der christlichen Ethik, des christlichen Denkens und Handelns befolgt worden wären.

Wie gross ist der Unterschied zwischen der von Jesus verkündeten und von den Aposteln vertretenen christlichen Ethik, und den von der Christenheit später entwickelten und vertretenen brutalen Methoden, wie sie sich heute zum Unglück der ganzen Menschheit entfaltet und ausgebreitet haben, was mit der ursprünglichen, im ersten Jahrhundert von Jesus und den Aposteln vertretenen christlichen Ethik nur noch wenig oder gar nichts mehr zu tun hat.

Sonnenbestrahlung und Hautkrebs

Immer wieder bekommen wir von unseren Lesern die Mitteilung, dass sie nun mit der Sonnenbestrahlung viel vorsichtiger zu sein, gelernt haben. Ein langjähriger Abonnent der «Gesundheits-Nachrichten» schreibt uns, dass er durch starke Sonnenbestrahlung auf der Stirn eine gravierende Rötung bekommen hätte, die nicht mehr ganz verschwunden sei und es habe sich sogar eine Entzündung eingestellt. Das bewog ihn, eine Hautärztin zu konsultieren – die ihn warnte, die Sache könnte in Hautkrebs ausarten. Jahrelang betupfte er diese Stelle mit Thuja- und Chelidoniumtinktur,

um wenigstens eine Ausdehnung der empfindlichen Rötung zu verhindern, was ihm auch gelungen ist. Aber erst eine Kältebehandlung durch die Hautärztin normalisierte nach zwei bis drei Wochen die stark gerötete Stelle. Auf jeden Fall ist es angebracht, besonders im Gebirge oder im Süden am Meer, vorsichtig zu sein und eine direkte Sonnenbestrahlung zu meiden.

Die Haut mit Pflegemitteln schützen

Es ist schon schön und angenehm, braun zu werden. Die braune Haut schützt natürlich besser vor der negativen Einwirkung der

Sonnenbestrahlung, aber man muss sich etwas Zeit dafür gönnen. Vielleicht ist es gut, die Haut mit Wallwurz-tinktur (*Symphytum officinalis*) einzureiben, weil sie dann etwas schneller bräunt, ohne entzündet zu werden. Nach dem Baden im Salzwasser ist es gut, wenn man die Haut ganz leicht mit Mandelöl einfettet. Sie wird dadurch widerstandsfähiger und neigt weniger zu Verbrennungen. Es ist auch nicht unangebracht, wenn man die Gesichtshaut schützt. Nicht umsonst ver-

mummen sich Araber und Beduinen so gut, um durch die direkte Sonnenbestrahlung nicht zu stark geschädigt zu werden. Die Sonne ist für den ganzen Körper nur dann heilwirkend, wenn sie dosiert wird. Auch im Halbschatten wird man langsam braun, ohne Gefahr zu laufen, sich zu verbrennen. Schliesslich geht man ja in die Ferien, lässt Licht, Luft und Atmung auf sich wirken, um gesundheitlich zu profitieren und nicht, um sich durch übermässige Sonneneinwirkung zu schädigen.

Warum leben Frauen vielfach länger als Männer?

Schon oft haben wir unter Biologen, Naturwissenschaftlern und auch neuzeitlich eingestellten Ärzten die Frage besprochen, woran es liegen mag, dass Frauen nach allgemeinen Feststellungen und Beobachtungen älter werden, das heisst eine längere Lebenserwartung haben als die Männer. Liegt es am Nachlassen der männlichen Keimdrüsentätigkeit? Konsumieren die Männer mehr alkoholische Getränke? Oder spielt Nikotin, das Rauchen, auch eine gewisse Rolle? Oder liegt es vielleicht an Nebenerscheinungen wie den Folgen der Pensionierung?

Sinnvolle Aufgaben übernehmen

Viele Männer haben, wenn sie pensioniert werden, keine eigentliche Lebensaufgabe mehr, die sie aktiv und mobil hält. Nicht alle Männer greifen einen neuen Interessenkreis auf, zum Beispiel im Sport, Wandern oder in der Übernahme von sozialen Aufgaben. Nur Spazierengehen, mit Freunden zusammensitzen und ein Schöppchen trinken, das gibt für den Kreislauf zu wenig Anregung. Der ganze Zellstoffwechsel, der Gasaustausch und die Aufnahme von Sauerstoff wird so wenig aktiviert. Vielleicht mag auch dies bei zahlreichen Männern ein Grund des frühzeitigen Alterns sein.

In der Aktivität nicht nachlassen

Die Frauen haben im Haushalt mit Kochen, der Wäsche, dem ganzen Umtrieb, immer ihre Aktivitäten entwickelt. Bei einer Hausfrau gibt es kein Rentnerdasein. Physisch und seelisch müssen sie immer aktiv bleiben, um alles zu erledigen. Und diese ihnen obliegende stete Aktivität mag vielleicht eines der Geheimnisse sein, warum sie körperlich und geistig länger durchhalten und somit ein höheres Durchschnittsalter erreichen können.

Einfluss der Ernährungsgewohnheiten

Auch in der Ernährung kann man zwischen Frauen und Männern Unterschiede beobachten. Männer sind in der Regel grössere Eiweissverzehrer. Sie produzieren deshalb, ernährungsbedingt, mehr Harnsäure. Dementsprechend entsteht auch eher eine Arterienverkalkung, die sich im Alter viel leichter in einer Apoplexie, das heisst in einem Schlaganfall auswirken kann. Die Sterblichkeitsziffer der Männer an Schlaganfällen, sowohl an Gehirn- wie Herzschrägen, ist grösser als bei Frauen, und zwar wie erwähnt, erstens einmal ernährungsbedingt und zweitens physisch bedingt durch Mangel an Bewegung und entsprechend geringerem Gasaustausch und ungenügender