

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 6: Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kräutern und Olivenöl

**Artikel:** Übeltäter : Sonnenstrahlen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558002>

### **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>**



## Übeltäter: Sonnenstrahlen

In den letzten Jahren wurde überall auf der Welt eine besorgniserregende Zunahme von Hautkrebs beobachtet. Es besteht kein Zweifel, dass der überwiegende Teil der Hautkrebsfälle durch zu intensive und zu lange Sonnenbestrahlung, genauer gesagt, durch die kurzwelligen, unsichtbaren ultravioletten (UV) Strahlen, verursacht wird. Zu Panik besteht kein Anlass, doch Vorsicht ist in jedem Falle angebracht. Denn sowohl einzelne starke Sonnenbrände in der Kindheit als auch die Summe aller UV-Strahlen, die lebenslang die Haut nicht nur bräunen, sondern auch schädigen, gehören zu den Risikofaktoren für die drei häufigsten Arten von Hautkrebs.

Hab' Sonne im Herzen – aber möglichst nicht auf der Haut. Diese Devise muss leider gelten, seit der Mensch es geschafft hat, die schüt-



Die Ozonschicht hält den Hauptanteil der nur in geringen Mengen lebensnotwendigen UV-Strahlung zurück. Die Fluorkohlenwasserstoffe, die lange als Treibmittel in Spraydosen verwendet wurden, schädigten die Ozonschicht und sind Mitverursacher der Ozonlöcher, die vor allem an den beiden Erdpolen auftreten.

zende Ozonschicht, die den Erdball in einer etwa dreissig Kilometer dicken Schicht umgibt, so auszudünnen, dass Sonnenstrahlen dem Menschen nicht nur wohltun, sondern sehr fatale Auswirkungen haben können.

In Australien und Neuseeland, wo die Hautkrebsraten erschreckend angestiegen sind, laufen im Sommer täglich viele TV-Spots über die Bildschirme, in denen den Eltern geraten wird, die Kinder vor der Sonne zu schützen: Nicht nur durch Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor, sondern zusätzlich durch leichte, den ganzen Körper bedeckende Kleidung, Sonnenbrillen und Kopfbedeckungen mit Nackenschutz und breiten Krempe. Denn in diesen Ländern sterben jährlich Hunderte von Menschen an der bösartigsten Form von Hautkrebs, dem «schwarzen» oder «malignen»

Melanom, das, wenn man es nicht rechtzeitig behandelt, Metastasen im ganzen Körper austreut. Trotz allem ist auch auf dem fünften Kontinent die Überzeugung «braun = schön» nur schwer auszurotten, und gerade der am stärksten hautkrebsgefährdete Typ mit heller Haut, Sommersprossen und blonden Haaren kommt diesem verheerenden Schönheitsideal von Natur aus nicht nahe und ist bestrebt, durch echte oder künstliche UV-Strahlen Abhilfe zu schaffen.

### In der Sonne schmoren, braten und – verbrennen

Haupttatort sind die (Ferien-)Strände, wo man immer wieder beobachtet, dass viele Kinder im Wasser und im Sand so wenig geschützt sind, dass der abendliche Sonnenbrand gewiss ist. Dabei sind Schutz und Vorbeugung im Kindesalter das Allerwichtigste. Und zwar aus zwei Gründen. Einerseits konnte der Zusammenhang zwischen



Sonnenbränden in der Kindheit und Jugend und der Entstehung von Hautkrebs eindeutig nachgewiesen werden, andererseits «vergisst die Haut nichts» und sammelt sozusagen alle Schädigungen, die ihr zugemutet werden. Es ist erwiesen, dass Hautpartien mit chronischen Lichtschäden anfällig für Karzinome sind. Und manche Forscher gehen davon aus, dass schon zwei ordentliche Sonnenbrände auf kindlicher Haut genügen, um später krebgefährdet zu sein. Aber die Gefahr lauert auch beim Sport und Urlaub in den Bergen.

Die Pigmentierung der Haut ist ein Schutzmechanismus gegen ein Zuviel an ultravioletter Strahlung. Je heller die Haut, desto länger dauert der Aufbau der schützenden Pigmentschicht. Überschreitet die Bestrahlung einen gewissen, von Mensch zu Mensch unterschiedlich hohen Grenzwert, treten akute Hautschäden auf. Wichtig sind daher Sonnenschutzmittel, die vor UV-B und UV-A-Strahlen schützen und mindestens den Lichtschutzfaktor 15 haben. Sie sollten mehrmals täglich aufgetragen werden, und auch wenn es sich um wasserfeste Produkte handelt, sollte man sich nach dem Schwimmen neu eincremen.

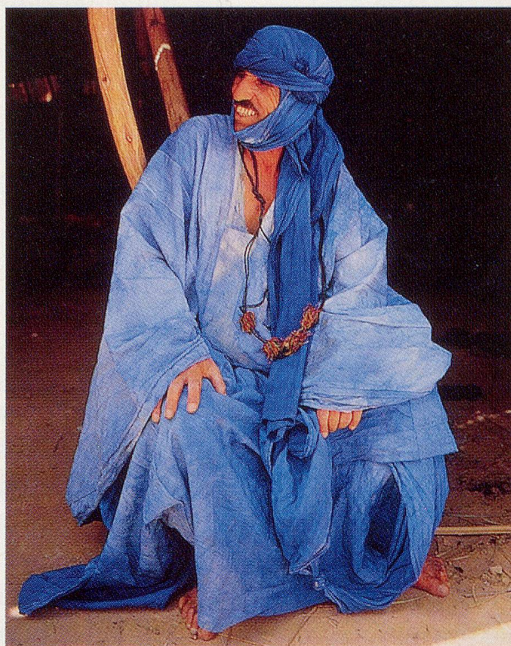
Manche, die um die schädlichen Wirkungen der Sonne wissen, weichen auf Solarien aus. Es ist aber nicht bewiesen, dass die künstliche Sonne eine entschärfte Variante ist. Denn es gibt kein UV-Licht, das Bräune bewirkt und gleichzeitig Hautveränderungen ausschliesst.

### Die verschiedenen Formen von Hautkrebs

Neben Lungenkrebs bei Frauen hat der Hautkrebs die dramatischsten Steigerungsraten zu verzeichnen. Beim schwarzen Melanom hat die Schweiz, mit mehr als 800 Fällen pro Jahr, die stärksten Zuwachsraten. Die Mehrzahl der Hautkrebserkrankungen kommt bei Menschen über 50 Jahren vor, und zwar auf Hautbereichen, die der Sonne am stärksten ausgesetzt sind. Man unterscheidet nach den Entstehungsorten in den verschiedenen Hautschichten das Basalzellkarzinom, den Stachelzellkrebs und das maligne Melanom.

Der häufigste Hautkrebs ist der Basalzellkrebs, der so gut wie nie Metastasen bildet, aber ein ausgeprägtes Flächen- und Tiefenwachstum aufweisen kann und bei dem es keine Vorstufe gibt: Schon die erste kleine Veränderung ist eine Geschwulst, die behandelt werden sollte. Sie kann überall am Körper entstehen, hauptsächlich aber an Stellen, die häufig dem Licht und der Sonne ausgesetzt sind, etwa im Gesicht, Nacken, an den Händen und seltener am Oberkörper und den Beinen. Die Wahrscheinlichkeit, von dieser Krebsart geheilt zu werden, liegt heute bei bis zu 95 Prozent.

Der Stachelzellkrebs (Spinaliom) ist ebenfalls eine Krebsart, die ganz überwiegend auf Hautstellen entsteht, die zu oft einer intensiven Sonnenbestrahlung ausgesetzt waren. Er tritt bei Männern häufiger auf als bei Frauen. Die nicht bösartige und gut behandelbare Vor-



**Wie die «blauen Ritter» der Wüsten- und Savannenzonen Afrikas, die Tuaregs, sind Menschen, die keine schwarze Haut haben, aber trotzdem starker Sonne ausgesetzt sind, oft viel vernünftiger in der Wahl ihrer Kleidung als wir mitteleuropäischen «Bleichgesichter».**



*Der Bedarf an Vitamin A ist am besten und ohne Risiko zu decken über das Beta-carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Es ist enthalten in Leber, Eidotter, Milch und allen rot-gelben Früchten und Gemüsen. Im Karotenenkonzentrat Biocarottin bzw. Biocarottin Instant von A. Vogel liegt eine praktische und stets verfügbare Nahrungsergänzung vor, die durch den Gehalt an Provitamin A die Haut kräftigt und bis zu einem gewissen Grad vor Sonnenbrand schützt.*

*Das Vitamin C in Früchten und Gemüsen (oder in Bio-C Lutschtabletten von A. Vogel) hilft, die stützenden Fasern des Bindegewebes zu bilden und die Neubildung der Hautzellen nach Sonnenbrand zu fördern.*

*Vitamin E ist Hautkosmetik von innen, denn es trägt dazu bei, das Bindegewebe aufzubauen, zu stärken und elastisch zu halten. Naturreines Weizenkeimöl (z.B. Kapseln von A. Vogel) ist eine der besten Vitamin E-Quellen.*

stufe heisst «solare Keratose». Empfohlen wird meist die Kältechirurgie: Die Hautstelle wird wenige Sekunden lang mit flüssigem Stickstoff behandelt und innerhalb von zwei Wochen ist die Präkanzerose (Vorstadium des Krebs) verschwunden. Typisch dafür ist eine festhaftende Hornkruste, die ständig wächst und zu einem soliden Tumor werden kann, wenn die Vorstufe nicht bemerkt wird. Gefährdete Körperstellen sind vor allem Nase, Stirn, Schläfen, Lippen, Handrücken und bei Männern auch Ohrspitzen, Nacken und, falls vorhanden, die Glatze. Hat der Krebs noch eine Grösse von weniger als einem Zentimeter, besteht eine Heilungschance von nahezu hundert Prozent.

Das maligne Melanom trifft immer jüngere Menschen und wird immer häufiger. Es kann an allen Stellen der Haut vorkommen, z. B. auch im Genitalbereich, am behaarten Kopf, unter Finger- und Fussnägeln und den Fusssohlen. Risikofaktoren sind angeborene und erworbene Muttermale. Dies allein ist jedoch noch kein Grund zur Besorgnis, denn jeder Mensch hat eine mehr oder weniger grosse Zahl gutartiger Pigmentflecken. Allerdings ist bekannt, dass Personen mit einer sehr grossen Menge an Pigmentmalen ein deutlich höheres Risiko haben, an einem Melanom zu erkranken. Im Frühstadium des Melanoms ist noch eine Heilung von nahezu hundert Prozent möglich, die Heilungschancen sinken aber bei später entdeckten, grösseren und dickeren Tumoren rapide.

### Früherkennung ist äusserst wichtig

Ob eine Hautveränderung oder ein Pigmentfleck krebbsverdächtig ist, kann nur der Arzt entscheiden. Jeder kann aber selbst seinen Beitrag zur Früherkennung leisten, indem er seinen Körper regelmässig untersucht (oder von einer vertrauten Person untersuchen lässt). Hilfreich dabei ist die sogenannte ABCD-Regel. A bedeutet Asymmetrie: Flecken, die nicht rund oder oval sind, sind auffällig. B wie Begrenzung heisst: verwaschen wirkende, unscharfe Ränder, unregelmässige Ausfransungen oder Ausläufer sind ein Grund, den Arzt um seine Meinung zu bitten. C steht für Colour (Farbe): Ist ein Mal deutlich dunkler, bis hin zu braun-schwarzer oder schwarzer Farbe, als andere Pigmentflecken, oder hat es mehrere Farbtönungen, fragen Sie den Hautarzt. Und schliesslich D wie Durchmesser: Ein Pigmentmal, das grösser als fünf Millimeter ist, sollte beobachtet werden.

### Behandlungsmöglichkeiten beim Hautkrebs

Leider ist zu sagen, dass es beim Hautkrebs keine ausgereiften alternativen Methoden zu Operation, Kältechirurgie oder manchmal auch Strahlen- bzw. Röntgentherapie gibt. Verschiedene pflanzliche Stoffe, die krebshemmend sein könnten, sind in der Diskussion, wie etwa ein krebshemmender Stoff aus der Eibe und das Podophyllin, ein Pflanzenstoff, der hemmend auf die Zellteilung wirkt, oder der Wirkstoff Betulinsäure, der in der weissen Birkenrinde vorkommt und an der Universität von Chicago in vorklinischen und klinischen Versuchen erprobt wird.



## Vorsorge

Eine Krebserkrankung ist ein Geschehen, das meist eine längere Vorgeschichte hat und den ganzen Menschen betrifft. Wie in den «Gesundheits-Nachrichten» schon oft beschrieben, ist es wichtig, durch die richtige Lebensweise und Ernährung, d.h. die Versorgung mit allen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen dem Immunsystem die besten Voraussetzungen zu schaffen. Im Zusammenhang mit Haut-erkrankungen sind in erster Linie das Spurenelement Selen und die Hautschutzvitamine A, C und E zu nennen, die mithelfen, vor Sonnenbränden zu schützen oder die Hautheilung begünstigen.

Der Hauptrisikofaktor für Hautkrebs, die übermässige Sonnenstrahlung, lässt sich vermeiden, ohne dass man auf die Sonnenseiten des Lebens und des Urlaubs verzichten muss.

• IZR



## «Sag mir, wo die Blumen sind!»

### Frauenseminar für Lebensfreude und Gesundheit mit M. Scheuzger und P. Oppliger

Die Teilnehmerinnen, eine Gruppe von Frauen in jedem Alter, befassen sich mit Lebensfreude und Gesundheit vom typisch weiblichen Standpunkt aus. Dazu gehört, dass sie zu ergründen versuchen, welche Steine und Blockaden ihren Zugang zu Freude und Gesundheit hemmen. Sie sprechen unter anderem über den Mut zur Unvollkommenheit, die Härte gegen sich selbst, die Einstellung zur Weiblichkeit, die Probleme mit dem Älterwerden, den Mut zur inneren Unabhängigkeit, das fehlende Selbstwertgefühl. Sie befassen sich mit der Freude am Essen und Trinken, der vernünftigen Einstellung zur Ernährung, mit typisch weiblichen Beschwerden und Krankheiten. Sie gehen mit Peter Oppliger, einem Spezialisten für Naturheilkunde, auf eine halbtägige Wanderung, um Heilpflanzen

kennenzulernen. Das Ziel des Seminars ist, über Lebensfreude nicht nur zu sprechen, sondern sie auch zu verwirklichen.

Monika Scheuzger ist Kommunikationsberaterin und Erwachsenenbildnerin. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit und ihrer vielen Vorträge liegen bei Frauen- und Gesundheitsfragen. Dieses Seminar wird unterstützt von A.Vogel.

#### Seminardaten:

23. 8. abends bis 25. 8. 1996,  
Hotel Hess, Engelberg.  
Seminargebühr Fr. 250.-  
Hotelübernachtungen inkl. Vollpension im DZ  
Fr. 310.- pro Person. EZ-Zuschlag Fr. 30.-  
Prospekt/Anmeldung bei Verlag A.Vogel,  
Telefon 071/333 46 12, Fax 071/333 46 84.