

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 3

Artikel: Geschäft mit der Sonne
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554344>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

sche Wechselfelder entstehen, die Strahlung abgeben.

Sinnvolle Anschaffung und Benutzung von Haushaltsgeräten ist eine weitere Hilfe, um der Strahlung zu entgehen.

Eine amerikanische Studie wies nach, dass Frauen, die unter einer geheizten Bettdecke schliefen, deutlich mehr Fehlgeburten hatten als die Kontrollgruppe.

Wenn sich bei sensiblen Erwachsenen Kopfschmerzen, Migräne, Abgespanntheit, nächtliches Herzrasen oder Atem-

beschwerden einstellen, dann können vielleicht als Urheber die Haushaltsgeräte entlarvt werden. Bei Kindern machen sich die Folgen der Elektrostrahlung als Konzentrations- und Lernschwäche, Blutarmut, Bettnässen und Krämpfe bemerkbar.

Obwohl Nostalgie in vielen Lebensbereichen gefragt ist, wird man sich jedoch wohl schwerlich dazu entschliessen können, zu Petroleumlampe, Waschtrog und handbetriebener Kaffeemühle zurückzukehren.

W.G.

Das Geschäft mit der Sonne

Längst sind die Zeiten vorbei, als vornehme Blässe um die Jahrhundertwende ein Schönheitsideal war. Nur bei Landleuten und im Freien arbeitende Menschen sah man damals mit braunen, von der Sonne gegerbten Gesichtern. Heute ist es umgekehrt. Wer braun ist, der signalisiert Erfolg, Vitalität und das Privileg des «ewigen Urlaubers». Wer es sich aber nicht leisten kann, der Sonne in sonnenarmen Monaten im Jet nachzureisen, der holt sich seine Bräune in einem Sonnenstudio nach Büroschluss. In den meisten Fällen gehen diejenigen ins Sonnenstudio, die ihre in den Ferien erworbene Bräune erhalten wollen.

Das Spektrum der Sonnenstrahlen

Das prächtige Farbenspiel eines Regenbogens, das wir staunend bewundern, ist das zerlegte Licht der Sonnenstrahlen, wenn sie an einem Wassertropfen wie im Prisma gebrochen werden. Das Sonnenlicht enthält aber auch für unser Auge unsichtbare ultraviolette Strahlen, die sich ebenfalls in ihren Wellenlängen unterscheiden. Diese kurzwelligen UV-Strahlen sind es, die auf der Haut ihre Spuren als Falten, Pigmentflecken und im schlimmsten Fall als Hautkrebs hinterlassen. Schauen wir uns zunächst einmal diese gefährlichen Strahlen des Sonnenspektrums an. Je kurzwelliger diese Strahlen sind, desto aggressiver wirken sie.

Die schädlichsten sind die ultravioletten C-Strahlen, abgekürzt UV-C. Zum Glück werden sie von der Ozonschicht in der Atmosphäre zurückgehalten und dringen naturgemäss nicht bis zur Erde. Welcher Katastrophe eilen wir entgegen, wenn das Ozonloch, wie Wissenschaftler es befürchten, noch grösser wird? Die Folgen sind nicht auszudenken. Eines aber steht fest, dass es zu Erbschäden und zum sprunghaften Anstieg des Hautkrebses kommt.

Die mittelwelligen, kurzen UV-Strahlen, die für die Bräunung der Haut verantwortlich sind, die sogenannten UV-B-Strahlen sind auch nicht ungefährlich. Am Strand oder im Gebirge wirken sie besonders intensiv und bei langer Bestrahlung bekommen wir sie als Sonnenbrand zu spüren, obwohl diese Strahlen nur in die oberste Hautschicht eindringen.

Schliesslich haben wir noch die langwellige UV-A-Strahlung, die nicht so gefährlich ist wie die ersten beiden Strahlenarten.

Das UV-A-Licht dringt dafür tiefer in die Haut ein, erreicht das Bindegewebe und schädigt die elastische Faser. Das ist der Grund dafür, dass die Haut Falten bekommt und vorzeitig zu altern beginnt. Diese Strahlung kann auch Sonnenallergie auslösen und sogar die Netzhaut des Auges schädigen.

Sonnenstrahlen und Lichteinfluss summieren sich im Laufe der Zeit und verändern die Hautbeschaffenheit. Davon können Sie

sich selbst überzeugen. Betrachten Sie nur Ihr Gesicht und Ihre Hände. Sie sehen viel faltiger und älter aus als Ihre Haut an bedeckten Stellen des Körpers. Diese partiellen Altersunterschiede – wenn man sich so ausdrücken darf – haben wir der Sonne zu verdanken. Einerseits ist sie die Wohltäterin, von der alles Leben auf unserem Planeten abhängt, auf der anderen Seite kann sie sich als eine schlimme Zerstörerin entlarven.

Wie gefährlich ist die Sonne im Studio?

Die tiefe Bräune, die Sie in den Ferien erworben haben, können Sie selbstverständlich das ganze Jahr beibehalten, wenn Sie einfach in das nächste Sonnenstudio gehen und sich regelmässig bräunen lassen. Die Preise sind erschwinglich im Vergleich zu den Kosten, die Ihre Haut dafür bezahlen muss.

Die in manchen Sonnenstudios noch benutzten Röhrengeräte liefern immer einen gewissen Anteil an UV-B-Strahlen. Wenn Sie zu lange darunter liegen oder sich in zu kurzen Abständen diesem Gerät anvertrauen, dann können Sie unter Umständen einen Sonnenbrand davontragen. Wir wissen auch bereits zu welchem Endeffekt ein Sonnenbrand – im Wiederholungsfall natürlich – führen kann.

Auf einem anderen Bräunungsprinzip beruhen die Quarzlampen. Sie senden nur reines UV-A-Licht aus. Da aber dieses Licht im langwelligeren Bereich liegt, entwickeln Quarzlampen relativ grosse Hitze.

Der teurere Bräunungseffekt

Bevor Sie sich auf die Sonnenbank legen, erkundigen Sie sich nach der Art der Bräunungsgeräte.

Vorsicht ist bei den Röhrengeräten geboten, die bei zu langer Behandlung Sonnenbrand hervorrufen können. Eine einmalige kurze Bestrahlungszeit, sagen wir zehn Minuten, hinterlässt überhaupt keinen Bräunungseffekt. Erst nach dem fünften Mal tritt die Bräunung auf der Haut hervor, abhängig davon, zu welchem Hauttyp Sie gehören.

Das ist die Grundvoraussetzung für jeden, der im Freien oder in einem Studio ein Sonnenbad nehmen will.

Die neuesten Bräunungsgeräte, die sogenannten Jumbos, sind mit Quarzlampen bestückt, die nur das UV-A-Licht senden. Unter einer solchen Quarzlampe werden Sie sehr schnell braun, mit einer Hautfarbe, als kämen Sie gerade aus der Südsee. Regelmässiges Bräunen, vielleicht zwei bis vier Mal im Monat und dies über einige Jahre hindurch, hinterlässt auf der Haut nicht mehr reparable Spuren. Was zum guten Aussehen beitragen sollte, schlägt nun ins Gegenteil um. Denken Sie daran und seien Sie vorsichtig. Die Haut vergisst es nie! Vom ersten Sonnenbad angefangen, summieren sich die «Sünden» übermässiger Bestrahlung. Ohne Zweifel führt das UV-A zu jenen chronischen Schäden, die die Haut schon viel zu früh alt und hässlich machen.

Noch ist nicht erwiesen, ob das UV-A für die Entstehung von Hauttumoren verantwortlich gemacht werden kann. Sicherlich ist aber eine ramponierte Haut empfänglicher dafür, wenn zusätzlich die Belastung der beiden anderen kurzwelligen UV-Strahlen hinzukommt.

Selbstverschuldete Folgen?

Die Hauttumore nehmen weltweit zu. In den letzten fünfzig Jahren haben sich diese verzehnfacht. Schuld an diesem Anstieg sind die übertriebenen Sonnenbäder, der Kult mit der Bräune.

Das Melanom, ein bösartiger Hauttumor, entsteht an entarteten pigmentbildenden Hautzellen und Muttermalen. Jede Veränderung an einem Muttermal oder an einem Pigmentfleck sollte unverzüglich einem Dermatologen (Hautarzt) gezeigt werden. Die Früherkennung ist deshalb so wichtig, weil ein Melanom sehr schnell Metastasen in der Haut, in den Lymphknoten bildet und auch die inneren Organe befällt. Ein anderer, sehr häufiger, bösartiger Hautkrebs, das Basaliom, entwickelt sich besonders an sonnenbelasteten Hautpartien. Betroffen werden von diesem Hautkrebs

besonders die Lippen, die Ohren, und im Gesicht am Wurzelschaft der Haare. Auch an Händen, die der UV-Strahlung stark ausgesetzt sind, kann ein Basaliom auftreten. Rechtzeitig entdeckt und chirurgisch entfernt, bieten sich gute Aussichten für vollständige Heilung an.

Schliesslich wäre noch der Plattenepithelkrebs zu erwähnen. Er bevorzugt eine chronisch entzündete Haut. Diese Krebsart ist deshalb gefährlich, weil sie, wie das Melanom, Metastasen ansetzt.

Welchem Hauttyp gehören Sie an?

Mit der Erwähnung der drei Arten des Hautkrebses wollen wir unsere Leser auf keinen Fall schockieren oder gar das Krebsgespenst an die Wand malen. Wir alle

müssen vorsichtiger sein mit dem Umgang mit Sonnenstrahlen, ob sie nun von der Sonne selbst kommen oder künstlich erzeugt werden.

Jeder weiss es am besten, ob ihn die Natur mit viel Pigmentstoff ausgestattet hat, oder ob er zu den eher gefährdeten Blonden und blauäugigen Typen gehört. Man kann hier keine Regel aufstellen, denn auch das Immunsystem spielt bei der Entstehung der Hauttumore eine entscheidende Rolle. Lassen Sie sich von der Mode nicht beeinflussen und gehen Sie eigene Wege der Gesundheit zuliebe. Alles im Leben unterliegt einer Wandlung und langsam beginnt sich ein neuer Trend abzuzeichnen. Dann wird eines Tages braun «out» und die noble Blässe wieder «in» sein. W.G.

Explosion der Gesundheitskosten

Die durch häufig vorkommende ernährungsbedingte Krankheiten verursachten Gesundheitskosten sind enorm hoch.

Gemäss einer Studie betrugen sie im Jahre 1989 in der Schweiz zirka 2,8 Milliarden Franken.

Wenn wir uns – wie wir immer wieder in den «Gesundheits-Nachrichten» berichten – bewusst gesünder ernähren würden, könnten wir uns einen grossen Teil der

Gesundheitskosten, aber vor allem auch Schmerzen und Unannehmlichkeiten ersparen.

Es wäre bestimmt in jeder Beziehung von Vorteil, wenn wir die wohlbekannten Gesundheitsregeln einhalten würden. Es wäre heilsam und gut für uns selbst, für unsere Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, wenn wir uns im laufenden Jahr mehr Mühe gäben, die immer wieder empfohlenen Grundsätze einzuhalten.

Gewichtsprobleme

Sicherlich trägt neben unkontrollierter Nahrungsaufnahme auch die Essenstechnik, das hastige, mit unzureichendem Kauen und Einspeicheln verbundene Essen dazu bei, dass wir an Gewicht zunehmen und uns oft vergeblich mit den Gewichtsproblemen herumschlagen müssen.

Wir können eine Abmagerungsdiät mit Erfolg einschalten, indem wir uns vorwie-

gend von Gemüse, Rohkost, Salaten und Früchten ernähren. Als Stärkenahrung ist Naturreis und Vollgetreide wichtig. Es versteht sich von selbst, dass alle süssen Sachen, die aus weissem Zucker hergestellt werden sowie Backwaren aus Auszugsmehl, bei einer Diät zu meiden sind. Konsequentes Einhalten dieser Regel bedeutet schon einen halben Erfolg. Es gibt aber noch