

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 2

**Vorwort:** Liebe Leserinnen, liebe Leser  
**Autor:** Vogel, Alfred

### **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:** 17.05.2025

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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Zeit der ruhenden Vegetation, wenn die Tage kurz und die Nächte lang sind und in den Bergen, wie mitunter auch in den Niederungen, der Schnee die Landschaft verzaubert, hat ihre besondere Faszination. Es ist die Zeit, in der wir uns eher nach innen kehren, wie dies die Natur uns vormacht. Und trotzdem bietet uns die kalte, frische Klarheit mancher Wintertage eine Vielzahl von Möglichkeiten, Körper und Geist zu beleben. Das Skifahren war zeit meines Lebens eine meiner Lieb-

lingssportarten. Ich erinnere mich gerne an die tiefe Stille der erhabenen Bergwelt, die ich bei meinen vielen Skitouren erleben durfte.

\*\*\*

Das war natürlich anders als heutzutage. Zusammen mit gleichgesinnten Freunden pflegten wir damals – meist in meiner bevorzugten Region im Engadin – schon kurz nach drei Uhr in der Früh mit Rucksack und Fellen an den Skis das Dorf zu verlassen, in ruhigen, gleichmässigen Zügen die Skis langsam hochwärts durch die Arvenwälder schiebend und tief atmend, die ersten Spuren in eine neue Schneeschicht ziehend.

Die Baumgrenze hatten wir in der Regel längst hinter uns gelassen, wenn es zu dämmern begann und uns schliesslich die ersten Sonnenstrahlen begrüßten. So ging es in stundenlanger Skiwanderung, unterbrochen natürlich durch Erholungspausen, hoch bis zum Gipfel



*Skiwanderungen in der winterlichen Bergwelt: Herrliches Naturerlebnis, aber nicht ohne Gefahren. Auch für die Sonne gilt Alfred Vogels naturheilkundliche Erkenntnis: «Kleine Reize regen an, grosse Reize wirken zerstörerisch.»*

– und später in stiebender Fahrt wieder zurück ins Tal. Tief befriedigt, mit wohliger Müdigkeit in den Gliedern und einer durch die intensive Sonneneinwirkung entsprechend «ferienmässig» veränderten Gesichtsfarbe – als untrügliches Zeichen unseres Hochgebirgsabenteuers – sanken wir in unsere Betten.

\*\*\*

Inzwischen haben sich die Verhältnisse dramatisch geändert. Nicht nur hat der Massentourismus unsere Bergwelt in einen Zirkus mit überfüllten Liftanlagen, gefährlich intensiv und dicht befahrenen Pisten und viel Lärm verwandelt. Galt in meinen jüngeren Jahren die in den Bergen geholte Sonnenbräune noch als Inbegriff für Gesundheit und Vitalität, müssen wir uns heute anderen Herausforderungen stellen: Wir wissen, dass Skifahrer, die im Gebirge ungeschützt die intensiven Sonnenstrahlen geniessen, sich einem erhöhten Hautkrebsrisiko aussetzen.

Wie wir von der Schweizer Krebsliga erfahren, werden jährlich in der Schweiz rund 30 000 Krebsfälle gemeldet, wovon bereits 18 Prozent auf Hautkrebs entfallen. Die Zahl der Hautkrebspatienten hat sich in der Schweiz innert zehn Jahren verdoppelt! Das ist ein Alarmzeichen, das wir unbedingt ernst nehmen müssen.

\*\*\*

Vorsichtig sein müssen vor allem hellhäutige Menschen mit rotblonden Haaren, blauen Augen und Sommersprossen. Denn beispielsweise in 3000 Metern Höhe ist die ultraviolette Strahlung des Sonnenlichts bis zu 60 Prozent stärker. Ausserdem wird die Sonnenreflektierung durch Eis und Schnee um weitere 30 Prozent verstärkt. Interessant ist dabei, dass ein ähnlicher Effekt sogar bei Nebelschichten festgestellt werden kann.

Darum ist es wichtig, Haut und Lippen intensiv zu schützen und dabei einen hohen Lichtschutzfaktor, welcher über zehn liegt, zu wählen. Vor und nach dem Skifahren können die Hautfunktionen mit bewährten Cremes und Ölen, die aus rein natürlichen Inhaltsstoffen zusammengesetzt sind, unterstützt werden, zum Beispiel mit der bewährten Creme aus

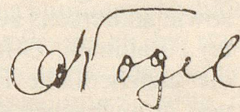
den reinen Extrakten der Frischpflanze des Roten Sonnenhutes (Echinacea). Sie schützt, entspannt und besänftigt die Haut und wirkt ausserdem feuchtigkeitsspendend.

\*\*\*

Neuen Herausforderungen sehen wir uns, wie ich Ihnen im Verlaufe des letzten Jahres schon einige Male an dieser Stelle mitgeteilt habe, auch mit unseren «Gesundheits-Nachrichten» gegenübergestellt. Die Lebensumstände, die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten der Menschen sind einem steten Wandel unterworfen. So auch die damit zusammenhängenden aktuellen Fragen. In einer längeren Vorbereitungsphase haben wir ein Konzept unserer «Gesundheits-Nachrichten» entwickelt, das noch vermehrt auf die heutigen Gegebenheiten, Lebensgewohnheiten und andere Aktualitäten aus dem weiten Feld der natürlichen Lebens- und Heilweise eingeht. Wir werden natürlich unseren Weg, wie ich das während Jahrzehnten unternommen habe, unbeirrt weiterschreiten. Doch gilt es nun, dies auch unter den veränderten Umständen und in einfacher, aber kompetenter und weiterhin leserfreundlicher Sprache auch jüngeren Leserschichten deutlich zu machen.

Sie werden es im kommenden Frühjahr erleben. Dann dürfen wir Ihnen nämlich unsere neue, um viele Seiten erweiterte und auch etwas farbiger gewordene Monatsschrift zum erstenmal ins Haus schicken – verbunden mit der Hoffnung, dass sie auch in dieser Form Anklang finden wird und dass wir, unterstützt durch einen erweiterten Kreis medizinischer Fachleute, die mein Verständnis einer natürlichen Heilkunde teilen, noch mehr auf die Bedürfnisse unserer rat- und hilfeschuchenden Leserschaft eingehen können.

Herzlichst, Ihr



Alfred Vogel