

Sonne

Heil oder Unheil?



Jacqueline Soffner

lebt in Dürrenroth und arbeitet in Oberkirch bei Sursee, Solothurn und im Schloss Sumiswald als Homöopathin

Wie ist es denn nun, sollen wir die Sonne verteufeln, weil sie Hitze, Dürre, Allergien, Sonnenbrand, Hautkrebs und noch mehr verursacht oder als Gottheit verehren, so wie es uns viele Völker und unsere Vorfahren vorgelebt haben?

Die Sonne ist das Zentrum unseres Sonnensystems und versorgt die Erde mit Energie. Alles Leben auf der Erde ist von diesem Stern abhängig. Pflanzen brauchen Licht und Wärme für die Photosyn-

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm hoffentlich viele Stunden Sonnenschein. Einen Sommer wie wir ihn letztes Jahr erlebt haben, heiss und mit Wasserknappheit, wünschen sich allerdings längst nicht alle. Und die Meinungen zum Sonnenlicht und den UV-Strahlen klaffen sowieso weit auseinander.

these und richten sich nach der Sonne aus, bei Menschen und Tieren sorgen die Sonnenstrahlen für gesunde Knochen, Haut und Psyche, die fossilen Brennstoffe, die wir im Alltag gedankenlos verwenden, sind allesamt konservierte Sonnenenergie, und ohne Sonne würde die Temperatur auf der Erde schnell drastisch sinken, der Sauerstoff knapp werden und das Wasser zufrieren.

Sonnenkult

Seit tausenden von Jahren beteten die unterschiedlichsten Völker die Sonne als Hauptgottheit an, unter ihnen die Ägypter, Azteken, Griechen, Römer und viele mehr. Viele Feste haben ih-

ren Ursprung in einem Sonnenfest, so z.B. Ostern, die Sommer- und die Wintersonnwende oder Beltane/Walpurgis. Unsere Vorfahren nutzten auch die Kraft der Sonne als Heilmittel. Sonnenbaden wurde als Massnahme «um den Körper zu stärken und die Abwehrkräfte zu unterstützen» 100 n.Chr. angepriesen. Die Ägypter setzten die Sonne bei Herzkrankheit ein, aus Griechenland stammt die Heliotherapie und zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand man heraus, dass Kinder in den Städten häufiger an Rachitis litten, verursacht durch einen Mangel an Vitamin D. Nicht nur Rachitis, auch Tuberkulose und Psoriasis wurden mit Licht behandelt.

OMIDA Taschenapotheke

- Die 32 wichtigsten Arzneimittel der Homöopathie
- In der praktischen 2g Grösse, von Hand hergestellt
- Anlehnend an die Literatur:
«Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen»



Die Heilkraft der Sonne

Heute weiss man, dass UV-Licht unser Immunsystem und die Produktion von Vitamin D aktiviert. 15 Minuten Sonnenexposition am Tag reichen aus, um die Bildung von Vitamin D anzukurbeln. Natürlich ohne Sonnenschutz und vorzugsweise nicht von 12.00 bis 15.00 Uhr. UV-Licht hat aber noch einige weitere positive Einflüsse auf unseren Organismus: es wirkt blutdrucksenkend, senkt Cholesterinwerte, beugt Arterienverkalkung vor, lindert Hautkrankheiten wie Akne oder Schuppenflechte, sorgt über die Produktion von Vitamin D für gesunde Knochen und ist vorbeugend gegen Krebs. Diabetiker profitieren ebenfalls von der Sonne. Die Liste ist nicht abschliessend.

Tipps im richtigen Umgang mit der Sonne

Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an die Sonne. Je nach Hauttyp können Sie etwas länger sonnenbaden oder müssen eben schneller den Schatten aufsuchen oder körperbedeckende Kleidung anziehen.

Schützen Sie sich bei längerem Sonnenaufenthalt mit geeigneter Kleidung, Sonnenhut (Nacken nicht vergessen) und Sonnenbrille.

Ich bin kein Freund von Sonnenschutzcremes. Viele enthalten bedenkliche chemische Stoffe sowie Nanopartikel und sind darüber hinaus eine grosse Belastung für unsere Gewässer. Wenn Sie nicht ohne auskommen, wählen Sie

eine Sonnenschutzcreme aus, die möglichst keine bedenklichen Stoffe enthält oder versuchen Sie es mit einem guten Kokosöl.

Und wenn Sie trotz aller Vorsicht einen Sonnenbrand bekommen: Mit dem OMIDALIN Spray beruhigt sich die Haut schnell. Vergessen Sie nicht, anschliessend die Hautpartie zu fetten, da OMIDALIN Alkohol enthält.

Mit trocken aufgetragener Heilerde AION A lässt die Hitze des Sonnenbrands nach. Die Heilerde kann auch bei leichten Verbrennungen mit sehr schnellem Erfolg angewendet werden.

Arzneien für Akutbehandlungen im Sommer

Hier werden einige Arzneien vorgestellt, die Sie im Akutfall einsetzen können. In Akutsituationen muss eine rasche Besserung eintreten. Ist das nicht der Fall, ist die Arznei nicht richtig gewählt. Weitere Arzneien finden Sie in jedem guten Homöopathiebuch wie z.B. «Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen».

Cantharis, die spanische Fliege

Bei Sonnenbrand oder Verbrennung mit Blasenbildung.

Belladonna, die Tollkirsche

Sonnenstich mit rotem Gesicht, glühend heisse und trockene Haut, Klopfen und Hämmern im Kopf, Zurückbeugen des Kopfes bessert die Beschwerden. Der Sonnenbrand ist scharlachrot, tro-

cken und heiss. Plötzlicher und heftiger Krankheitsbeginn.

Glonoinum, Nitroglycerin

Sonnenstich mit blassem oder rotem Gesicht, der Kopf fühlt sich geschwollen an als wolle er platzen, Zurückbeugen des Kopfes verschlechtert die Beschwerden. Noch schnellerer Krankheitsbeginn als Belladonna.

Apis, die Honigbiene

Insektenstiche mit heisser, weiss-rosa und geschwollener Einstichstelle. Kälteanwendungen bessern die Beschwerden. Apis kann im Notfall auch bei allergischer Reaktion auf Insektenstiche versucht werden. Bei anaphylaktischem Schock mit Schwellung von Zunge und Gesicht ist auch *carbolicum acidum*, *Carbolsäure* angezeigt.

Ledum, Sumpfpfurst

Nach Insektenstich, die Stichstelle fühlt sich aber kalt an und die Beschwerden bessern durch Kälteanwendungen.

Urtica urens, Brennessel

Sonnenbrand/Verbrennung ohne Blasen mit roter Haut. Bei Nesselausschlag nach dem Verzehr von Muscheln.

Bild: Fotolia.com

Blaushus

www.praxis-blaushus.ch