Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 8

Artikel: Besser : Sonnenbad mit Dach überm Kopf

Autor: G.R.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994680

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: 08.07.2025

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

4. Keine seitlichen Nichtschwimmerbuchten und Sprunganlagen mehr. Die Ersparnisse stehen in keinem Verhältnis zur Schadensumme eines einzelnen, gravierenden Schwimmunfalles.
5. Feste Startblöcke sollten erst bei einer Wassertiefe von 1,8 m aufgebaut werden. Schon bei 1,6 m besteht eine Verletzungsgefahr.
6. Ein striktes Springverbot von den seitlichen Bassinrändern, sowie in Nichtschwimmerbecken und Lehrschwimmbecken ohne Aufsicht und bei Hubboden ab 1,4 m bzw. 1,6 m ist zu empfehlen.
7. Es sind nur bewährte Materialien für den Beckenumgang zu verwenden. Gute Reinigungsmöglichkeiten und Gleitsicherheit sind die beiden diametralen Kriterien für die Beurteilung des Belages am Beckenumgang. Man beachte die neuesten Ergebnisse der ETS. Figurenreiche Böden sind trittsicherer, wenn die Oberfläche nicht gewölbt oder glasiert ist (Mosaik, aber kein japanisches Glasmosaik). Für die normale Rinnenform muss gegen den Beckenrand genügend Gefälle vorhanden sein; nicht unter 2 Prozent.
8. Der Umgang muss breit genug sein, um das Kreuzen zweier Personen bequem zu ermöglichen.
9. Durchschreitebecken sollten mit dem gleichen Material wie der Beckenumgang ausgestattet sein. Möglich ist auch eine Kunststoffeinlage.
10. Der Sanitätsraum muss optimale Zugangs-, Überwachungs- und Abtransportverhältnisse haben; möglichst direkt ins Freie. Ein Bodenablauf ist notwendig.
12. Wassertiefen-Angaben an kritischen Stellen am Bassinrand sind notwendig. Eine Bodenmarkierung mit Schockfarben am Knickpunkt des Bassinbodens ist besser als ein Trennseil.
13. Die Holme von Bassinleitern sollen ungleich hoch sein, damit daran nicht wie am Barren geschwungen werden kann.

Was sicher schon mancher selbst beobachten konnte, wurde durch wissenschaftlich durchgeführte Tests bestätigt: Man wird auch braun unter dem Sonnenschirm. Diese Art Sonnenbad ergibt sogar das schönere, haltbarere Braun, und es ist auch gesünder.

Bei sonnigem Wetter können Schattenflächen bis 69 Prozent der Ultraviolett-Strahlung besonnter Gebiete aufweisen. Und es sind bekanntlich die UV-Strahlen, die das so begehrte Braun bewirken. Besonders hoch ist die indirekte Strahlungsintensität unterm Sonnenschirm am Meer und bei Nebel im Hochgebirge. Beide Situationen können unvermutet zu gefährlichem Sonnenbrand führen, wenn man sich nicht rechtzeitig schützt.

Mit hohem Schutzfaktor hält es länger

Besonders guten Sonnenschutz bedürfen auch all jene, die bei heissem Wetter leicht ins Schwitzen geraten. Unter Sonneneinfluss verändert sich der Schweiss, und die Haut wird besonders empfindlich. Hier ist ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen Schutzfaktor (5 oder 6) besonders zu empfehlen. Auch «Bleichgesichter», die erstmals so richtig die Sonne auf sich einwirken lassen möchten, sollten zu hohen Schutzfaktoren Zuflucht nehmen. Die ersehnte Bräunung der Haut wird zwar nicht so schnell eintreten, dafür hält sie länger an, und die Haut wirkt schöner und geschmeidiger.
Je dicker die Haut, desto weniger empfindlich reagiert sie auf Sonneneinfluss. Aber selbst Unempfindlichkeit darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass im Prinzip jede Haut mehr oder weniger Sonnenschutz benötigt, denn wer sich lange und immer wieder ungeschützt der Sonne aussetzt, riskiert ernstzunehmende Spätschäden.

Auf kluge Weise braun werden

Wer sich ein schönes Braun erwerben möchte, liege also unter ein Sonnendach und greife sofort zum Sonnenschutzmittel. Wer zuwartet, verpasst den Anschluss zum besten Braun. Man reibe sich genügend Mittel ein. Es soll nicht aufgetupft, sondern gründlich in die Haut einmassiert werden. Man verlasse sich nicht einen Tag lang auf ein Wundermittel. Das gibt es nicht. Wer ein Mittel mit einem hohen Schutzfaktor verwendet, darf meist länger mit dem Wiederholen der Prozedur zuwarten: Die Schutzfaktorzahl gibt an, wieviel länger man es ohne Schaden aushalten kann als ungeschützt. Gute Schutzfaktoren bilden auch Gewebe, aus denen heute Bikinis und ganze Strandkleider gearbeitet werden und eine genau definierte Dosis UV-Strahlen durchlassen.
Man schlafe nicht an der Sonne, denn das stundenlange bewegungslose Schmoren ist ungesund und greift den Kreislauf an. Besser ist, sich so richtig an der Sonne zu tummeln: Das begehrte Braun stellt sich ebenfalls ein, und man hat erst noch etwas für seine Gesundheit getan. G. R.

Alarmierende Prozente

Weite Kreise sind heute — und dies zu Recht — beunruhigt ob der Zunahme der Medikamentensucht und der Rauschgiftgefahren. In seinem Schlussbericht über eine Erhebung der von der Schweiz. Sanitätskonferenz eingesetzten Kommission zur Behandlung des Medikamentenmissbrauchs musste jedoch Prof. Dr. med. P. Kielholz, Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik, Basel, feststellen:
«Die Zunahme des Medikamentenmissbrauchs darf nicht für sich alleine betrachtet werden. Der ansteigende Alkoholismus, der sich erhöhende Prozentsatz von Jugendlichen und Frauen unter den Alkoholkranken stellen schwerwiegende sozialmedizinische Probleme unseres Landes dar.»

Zigarette und Lungenkrebs

Periode	Zigarettenproduktion in Millionen Stück	Sterbefälle an Lungenkrebs je 1 Million lebende Männer
1920	ca. 450	21
1930	ca. 1 200	64
1940	ca. 2 500	133
1950	ca. 5 000	252
1960	11 000	370
1969	24 000	480