Schön im Sommer

Autor(en): **Huber, Anne-Louise**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **- (1975)**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-987528

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

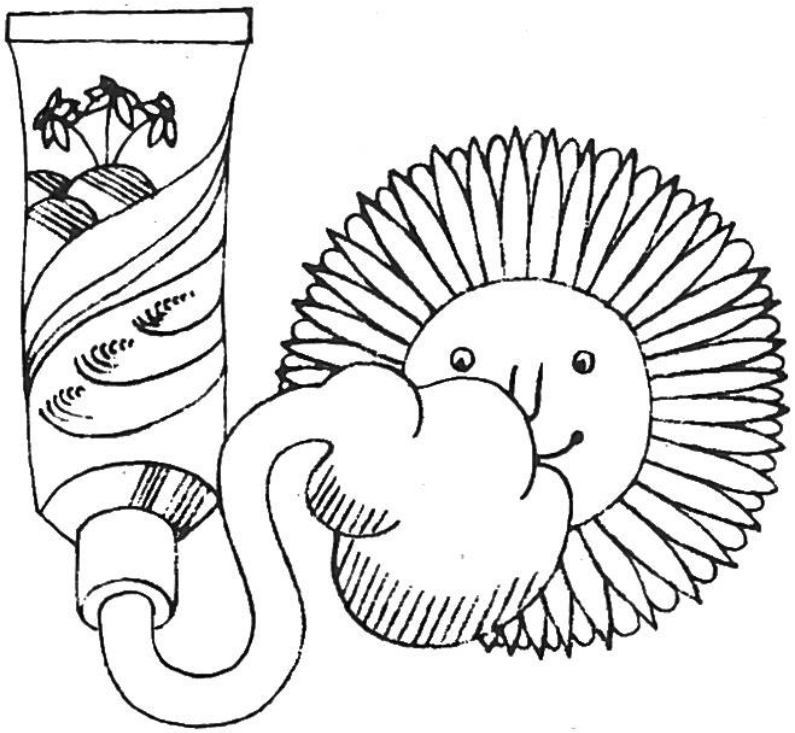
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schön im Sommer

Wenn die Tage länger werden und die Sonne wärmer zu scheinen beginnt, dann freut man sich auf den Sommer. Und was ein rechter Sommer ist, der soll möglichst viele sonnige, heisse Tage mit sich bringen. Tage, die man im Strandbad verbringt, schwimmenderweise und röstenderweise – möglichst viel Hautoberfläche wird an der Sonne ausgebreitet. Denn wer möchte nicht tief gebräunt herumstolzieren, schliesslich betrachtet niemand mehr eine weisse, zarte Haut als das Nonplusultra und etwas Erstrebenswertes. Nein, die Devise lautet: Je mehr Neger, um so schöner. Seid ihr sicher, ist das wirklich schöner? Ist eine rote Nase, ist ein sich schälender Rücken schöner? Hand aufs Herz, zählt ihr all die Frauen, die von der Sonnenbestrahlung nie genug bekommen konnten und sich mit fortschreitendem Alter in wahre Lederstrümpfe verwandeln, zu den Schönheiten dieser Welt? Aber nein, so habt ihr das natürlich nicht gemeint, ihr wollt mit Mass und Vernunft vorgehen, denn auch hier kann allzuviel sogar äusserst ungesund werden.
Ihr sollt hier einige Tips bekommen, wie ihr unbeschadet durch den Sommer kommt und dennoch hübsch aussehen könnt. Die oberste Devise lautet: Sonne mit Bedacht geniessen! Beginne früh im Jahr mit der Gewöhnung an die Sonnenbestrahlung. Schon im April gibt es warme Tage, an denen man um die Mittagszeit im Badeanzug an einem windgeschützten Ort liegen kann. Aber nie zu lange! Mit fünf Minuten beginnen und langsam Tag für Tag bis auf 20–30 Minuten steigern. Dein Hauttyp spielt eine grosse Rolle: Bist du dunkelhaarig und hast eher fette Haut, dann verträgst du das Sonnenbad besser als deine blonde Freundin. Je nachdem sollte die Bestrahlungsdauer länger oder kürzer sein. Nach längeren Schlechtwetterperioden musst du selbstverständlich wieder von vorne beginnen. Lege dich nie an die Sonne, ohne dass du dir eine gutschützende Creme eingerieben hast. Auch hier ist es von Vorteil, wenn du deinen Hauttyp berücksichtigst und ein entsprechendes Mittel verwendest. Diese Cremen filtern einerseits das Sonnenlicht und halten schädliche Strahlen ab, sie schützen anderseits die Haut vor dem Austrocknen. Viele enthalten zudem ein Gerbmittel, das die Haut zusätzlich noch bräunt. Wenn dann die Freiluftbäder im Juni aufgehen, bist du mit etwas Glück schon ein bisschen braun. Aber auch jetzt solltest du nie ganze Nachmittage lang regungslos an der Sonne liegen. Etwas Bewegung, zum Beispiel bei einem Ballspiel, tut besser. Denke daran, dass jedes Bad zwar eine willkommene Abkühlung bildet, aber auch die Cremeschicht abwäscht, dass du dieselbe deshalb wieder erneuern musst. Bleibe nie längere Zeit an der prallen Sonne ohne Kopfbedeckung, deine Nachlässigkeit könnte sich mit Kopfweh, Übelkeit und Schwindel rächen.



Bei all dem darfst du aber deine tägliche Gesichtspflege nicht vernachlässigen. Deine Haut hat jetzt erst recht einen Schutz gegen Austrocknen nötig. Also, den Cremetopf nicht vergessen. Pudern solltest du dich möglichst wenig, denn das würde nur die schöne Brauntönung abdämpfen.
Auch dein Haar will berücksichtigt sein. Die Bleichwirkung der Sonne gibt ihm zwar hellen Glanz, was sehr hübsch wirkt, anderseits wird es vom Wind und Wasser spröd und ausgetrocknet. Wasche deinen Kopf deshalb öfter und benütze ein eher fettendes Shampoo. Wenn du eine kleine Wasserratte bist und viel schwimmst und tauchst, lass dir doch eine praktische Kurzhaarfrisur schneiden, die auch schnell wieder trocknet und dir an heissen Tagen ein kühles Lüftlein um die Ohren wehen lässt.
Schönheit im Sommer hängt nicht nur von der Sonne ab. Denk dran, dass deine Bekleidung leichter ist und allfälliger zurückgebliebener Winterspeck gut sichtbar wird. Etwas Zurückhaltung im Essektor dürfte in dem Fall nur von Vorteil sein. Deine Füsse stecken in Sandalen und sind deshalb auch kritischen Blicken ausgesetzt. Viel Barfusslaufen ist gesund, nur solltest du deswegen deine Füsse öfters gründlich abschrubben, schwärzliche Fussohlenränder sehen nämlich nicht so nobel aus. Creme deine Füsse und Beine nach dem Reinigungsbad ein, das macht die Haut geschmeidig und bringt die Sonnenbräunung besser zur Geltung. Wenn du Lust hast, mal dir doch deine Zehennägel an, das sieht nämlich hübsch aus, und der Lack ist dort weniger stark der Abnützung ausgesetzt als an den Fingern.
Zum Schluss noch ein Wunsch: Geniesst den Sommer in vollen Zügen, und sollte das Wetter nicht so ganz den Erwartungen entsprechen, haben auch Regenspaziergänge etwas ungemein Erfrischendes.

Anne-Louise Huber