Sonnenschutz für Sie und Ihn

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz**

Band (Jahr): **82 (1988)**

Heft 15-16

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

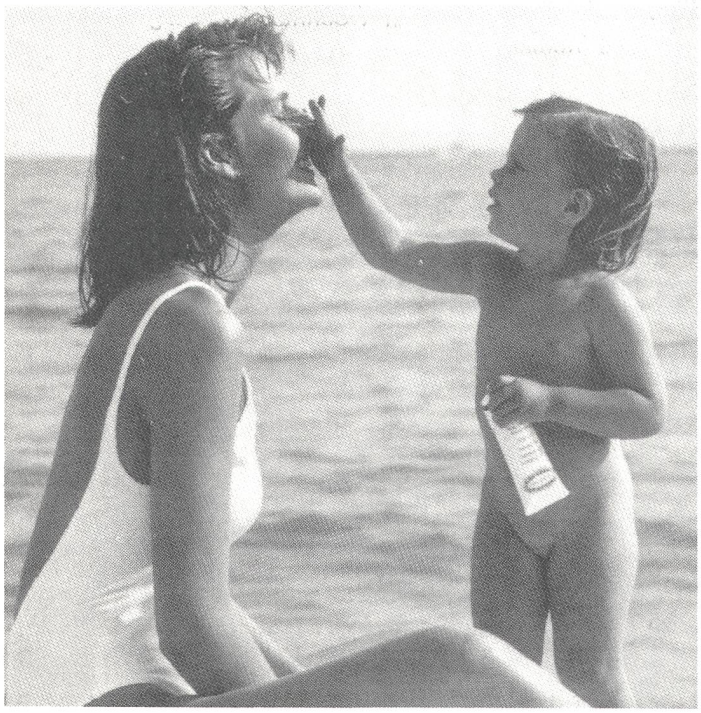
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch

Sonnenschutz für Sie und Ihn

(wag) Die Gefährlichkeit der Sonnenbestrahlung wird uns immer mehr bewusst. Um sich die Sonnenschutzcreme mit dem richtigen Schutzfaktor zu beschaffen, ist es wichtig, die Reaktion der eigenen Haut auf Sonneneinstrahlung zu kennen.



Auch Mami darf keinen Sonnenbrand bekommen!

Sonnenschutzfaktor auf Englisch: Sun Protection Factor mit der Abkürzung SPF. Allgemein gilt die Regel, je höher der Sonnenschutzfaktor, um so grösser die Schutzwirkung der Creme. Die SPF-Nummer sagt aus, wieviel Mal länger Sie ohne Sonnenbrandgefahr in der Sonne liegen dürfen, verglichen mit der Zeitdauer, die Sie mit ungeschützter Haut in der Sonne verbringen dürfen. Beispiel: Können Sie 10 Minuten in der Sonne liegen, ohne dass Ihre Haut sich rötet, dann können Sie mit einer Sonnencreme mit SPF-4, viermal länger sonnenbaden (also 40 Minuten).

Einfache Kopfrechnung

Die meisten Leute können 15 bis 20 Minuten ohne Schutz an der Sonne liegen, bevor sich ihre Haut zu röten beginnt. Diese Zeit nennt man Zeitspanne. Um also zu bestimmen, wie lange Sie problemlos sonnenbaden dürfen, benützen Sie die einfache Formel: Sonnenschutzfaktor mal Zeitspanne. SPF-6 bedeutet also, Sie dürfen 6 x 15 Minuten (eineinhalb Stunden) sonnenbaden. Nach dieser Zeitspanne müssen Sie die Haut bedecken oder Schatten aufsuchen. Auf keinen Fall nochmals die Sonnencreme auftragen und wieder sonnenbaden! Wollen Sie länger an der Sonne verweilen, verwenden Sie deshalb ein Produkt mit höherem Sonnenschutzfaktor. Wo die Sonneneinstrahlung intensiv ist, in den Bergen oder am Meer, sollte man Creme mit einem Schutzfaktor von 7 an aufwärts benützen.

Sonnenbrand, was nun?

Sonnenschutzcremes können einen Sonnenbrand nicht verhindern, sondern ihn lediglich hinauszögern. Den besten Schutz gegen Sonne bieten nach wie vor die Kleidung und ein Hut. Was aber, wenn es bereits zu spät ist; sich die Haut gerötet hat? Oft belächelt wird der Griff in Grossmutters Kiste: Man nehme Joghurt und verdünne es mit Gurkensaft. Dies kühlt und gibt der Haut Fett und Feuchtigkeit zurück. Auch frische Efeublätter aus dem eigenen Garten helfen die Schmerzen des Sonnenbrandes lindern, wenn sie auf die lädierte Stelle aufgetragen werden.

Glauben und Leben

Zum Dienen berufen

In der deutschschweizerischen Gehörlosenfürsorge und -seelsorge haben während der letzten 50 Jahre unter anderen auch zwei Diakonissen massgeblich mitgewirkt. Die ältere, Martha Muggli, ist am 4. Januar heimgegangen. Die jüngere, Martha Mohler, feierte am 16. Juli den 75. Geburtstag.

Diakonisse Martha Mohler im Kontakt mit Gehörlosen beim Bazar 1984 in Riehen.

Wer beide Diakonissen kannte, musste beim Ablesen manchmal besonders gut aufpassen. Leicht konnte man die Namen Martha Muggli und Martha Mohler miteinander verwechseln. Trotz der Ähnlichkeit in Namen und Beruf, sind doch die Lebenswege der beiden Schwestern recht unterschiedlich verlaufen. Martha Muggli wurde durch ihre Aufgaben im heutigen SVG und durch ihr schriftliches Wirken in der Öffentlichkeit weitherum bekannt. Martha Mohler tat ihren nicht weniger aktiven Dienst dagegen mehr in der Stille. Beide Diakonissen aber wirkten aus demselben Antrieb heraus: Sie wussten sich zum Dienen berufen.

Wenige Tage vor ihrem 75. Geburtstag bat ich Diakonisse Martha Mohler in ihrem Mutterhaus in Riehen um ein Gespräch. Freundlich und bescheiden wie immer, gewährte sie mir zuhanden der GZ einen kleinen Einblick in ihren langjährigen Dienst als Diakonisse und ehemalige Gehörlosen-Fürsorgerin.

Schwester Martha, Sie sind Diakonisse. Was bedeutet das Wort eigentlich?

Der Begriff kommt vom griechischen Wort «diakonein» und bedeutet «Dienen». Diakonissen sind Dienerinnen des Herrn Jesus Christus, damit auch Dienerinnen aller hilfsbedürftigen Menschen, und schliesslich Dienerinnen untereinander. Sie bilden eine evangelische Schwesterngemeinschaft, ähnlich wie auf katholischer Seite die Nonnen. Sie wohnen in einem Mutterhaus und werden zu bestimmten Aufgaben eingesetzt. Begründet wurde die Diakonissen-Schwesternschaft von Theodor Fliedner in Deutschland im Jahr 1834.

Welche Verpflichtungen übernimmt eine Frau, wenn sie Diakonisse werden will?

Sie entscheidet sich für eine bestimmte Lebensform. Diese ist mit einem dreifachen Gelübde verbunden: Ehelosigkeit, Anspruchslosigkeit und Gehorsam. Eine Diakonisse ar-