

**Zeitschrift:** GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz  
**Band:** 82 (1988)  
**Heft:** 15-16  
  
**Rubrik:** Glauben und Leben

### **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:** 19.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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, benutzen Sie die einfache Formel: Sonnenschutzfaktor mal Zeitspanne. SPF-6 bedeutet also, Sie dürfen 6 x 15 Minuten (eineinhalb Stunden) sonnenbaden. Nach dieser Zeit-

spanne 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 benutzen.

## 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 Grossmutter's 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 Barzar 1984 in Riehen.*

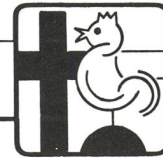
Wer beide Diakonissen kannte, musste beim Ablesen manchmal besonders gut aufpassen. Leicht konnte man die Namen Martha Muggli und Martha Mohler miteinander verwechseln. Trotz der Ähnlichkeit in Namen und Beruf, sind doch die Lebenswege der beiden Schwestern recht unterschiedlich verlaufen. Martha Muggli 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 zuhause 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-Schwisterschaft 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-



Schwester Martha als Hausmutter im Institut von Pfarrer Andeweg (links) in Beirut.

beitet nicht für Lohn. Sie empfängt ein Taschengeld. Das Mutterhaus sorgt für ihren Lebensunterhalt, auch später im Ruhestand.

*Warum haben Sie sich für diese Lebensform entschieden?*

Ich trat erst mit 34 Jahren aus einer leitenden Stellung als Directrice ins Mutterhaus ein. Es war schon immer mein Wunsch gewesen, Krankenschwester zu werden und Bedürftigen zu helfen. Aus innerer Berufung heraus habe ich den Weg der Diakonisse gewählt und die Krankenschwesternausbildung im Diakonissenhaus begonnen. Ich wollte bewusst zweifach dienen: Dem Herrn und den Menschen.

*Wie haben Sie den Weg in die Arbeit mit Gehörlosen gefunden?*

Die Kirche hatte damals unser Mutterhaus angefragt, ob nicht eine Schwester die Betreuung von einsamen und hilfsbedürftigen Gehörlosen übernehmen könnte. Nachdem die erste Schwester infolge Krankheit diese Aufgabe niederlegen musste, wurde ich als Nachfolgerin vorgeschlagen: «Sie würden am besten zu den Gehörlosen passen.» So begann 1956 mit den ersten Hausbesuchen auch der erste Kontakt mit gehörlosen Menschen. Daraus entstand nach und nach eine rege Fürsorgetätigkeit mit mehr als 1000 Hausbesuchen pro Jahr.

*Wie waren die Verhältnisse, als Sie den Dienst bei den Gehörlosen begannen?*

Es gab bereits Gottesdienste für Gehörlose in Basel. Diese wurden von der Gehörlosenschule organisiert. Auch ein Fürsorgeverein war schon da, dem meine Arbeit unterstellt wurde. Das Budget aber war sehr klein: 400 Franken im Jahr. Für besondere Anlässe oder zum Besuch von Tagungen hatte ich mit meinem Taschengeld aufzukommen. Auch ein Büro stand nicht zur Verfügung. Mein kleines Zimmer im Mutterhaus war zugleich mein Arbeitsraum.

*Können Sie einige Schwerpunkte Ihrer damaligen Arbeit nennen?*

Meine Aufgabe war die nachgehende Fürsorge und Seelsorge für Gehörlose. Dazu gehörten Haus- und Krankenbesuche, Stellen- und Wohnungssuche, Weihnachtsfeier, verschiedene Kurse und oft auch Mithilfe im Gottesdienst.

*1965 sind Sie in die Mission nach Beirut gegangen. Wie kam das?*

1956 lernte ich bei einem Ferienlager mit Gehörlosen in Holland Pfarrer Andeweg kennen. Es entwickelten sich rege Kontakte. 1957 eröffnete Pfarrer Andeweg in Beirut eine christliche Gehörlosenschule. Für dieses Institut suchte er eine Hausmutter und fragte beim Mutterhaus Riehen um eine Schwester an. Das Mutterhaus leitete die Frage zu mir weiter. Schliesslich sagte ich zu und reiste im Jahr 1965 in den Vorderen Orient. Der Fürsorgeverein musste für die Basler Gehörlosen eine neue Fürsorgerin suchen.

*Welchen Dienst taten Sie in Beirut und wie lange?*

In der Schule von «Father Andeweg», wie alle ihn nannten, war ich verantwortlich als Hausmutter für rund 170 Personen. Diesen Dienst versah ich 15½ Jahre lang. Die zunehmenden Kriegswirren und das angefangene Pensionsalter liessen mich im Herbst 1980 ins Mutter- und Feierabendhaus nach Riehen zurückkehren.

*Was empfinden Sie an Ihrem 75. Geburtstag, wenn Sie auf Ihren Dienst bei uns Gehörlosen zurückblicken?*

Die Arbeit war gewiss nicht immer leicht. Dennoch bedeutete sie mir Freude und Herausforderung. Ich glaube, dass ich diese Aufgabe wieder wählen würde, wenn ich könnte. Ich habe heute noch zahlreiche Kontakte mit Gehörlosen, vorab bei den Gottesdiensten und auf schriftlichem Wege.

*Ist der Beruf der Diakonisse heute noch zeitgemäss und notwendig?*

Auch der Beruf der Diakonisse hat sich den Veränderungen der Zeit anzupassen. Es gibt zwar heute weniger Frauen, die diese Lebensform wählen. Den Frauen stehen heute viel mehr Möglichkeiten offen als früher, auch als Alleinstehende. Dennoch ist der Beruf der Diakonisse heute so notwendig wie zuvor. Denn heute ist man allgemein nicht mehr so gerne zum Dienen bereit. Das ist schade.

*Liebe Schwester Martha. Sie haben Ihr Leben dem Dienen gewidmet. Viele Menschen haben Ihren Dienst in Anspruch genommen. Auch wir Gehörlosen – in der Schweiz und im Ausland. Wir danken Ihnen an dieser Stelle sehr herzlich. Zum 75. Geburtstag am vergangenen 16. Juli wünschen wir Ihnen Gottes Segen, Gesundheit und viele gute und zufriedene Feierabend-Jahre!*

Heinrich Beglinger, Riehen

## Kirchliche Anzeigen

### Aarau

Sonntag, 21. August, 14.15 Uhr, Gottesdienst im Kirchgemeindehaus, Jurastrasse 13, mit anschliessendem Zvieri und einigen Dias. Herzliche Einladung Pfarrer W. Wäfler

### Frutigen

Kein Gottesdienst. Bitte beachten Sie die persönlichen Einladungen.  
Pfarrer H. Giezendanner

### Herzogenbuchsee

Sonntag, 28. August, 14.00 Uhr, Gottesdienst am alten Ofenhüsi. Anschliessend Film

und Zvieri. Alle sind freundlich eingeladen.

Pfarrer H. Giezendanner

### Huttwil

Sonntag, 7. August, 14.00 Uhr, Gottesdienst im Kirchgemeindehaus. Anschliessend Film und Zvieri. Alle sind freundlich eingeladen.

Pfarrer H. Giezendanner

### Interlaken

Sonntag, 14. August, 14.00 Uhr, Gottesdienst im Kirchgemeindehaus Matten. Anschliessend Film und Zvieri. Alle sind freundlich eingeladen. Pfarrer H. Giezendanner

### Schaffhausen

Unsere nächste Gehörlosenzusammenkunft im Hofackerzentrum ist am 14. August und beginnt wie gewohnt um 14.30 Uhr mit einem Gottesdienst. Herzlich willkommen

Pfarrer G. Blocher

### Steffisburg bei Thun

Sonntag, 7. August, um 14.00 Uhr, Gottesdienst für Gehörlose an der Unterdorfstrasse 2 (FEG) mit Zvieri und Beisammensein. Mit Bus Richtung Steffisburg-Dorf bis zur Haltestelle «Platz» ab Bahnhof Thun. Jedermann von fern und nah ist herzlich willkommen. Freundlich ladet ein:

CGG Steffisburg und die Freie ev. Gemeinde Steffisburg

### Thurgau

Sonntag, 14. August, 14.30 Uhr, Gottesdienst in der evangelischen Stadtkirche Frauenfeld (Freie Strasse). Anschliessend Zvieri im Hotel Blumenstein. Freundliche Einladung.  
Pfarrer W. Spengler

### Wetzikon

Sonntag, 28. August, Gottesdienst, um 14.30 Uhr, in der reformierten Kirche. Nachher wollen wir zusammensitzen und gemütlich plaudern. Seid alle herzlich willkommen.

Der Vorstand

### Winterthur

Sonntag, 21. August, nach der langen Sommerpause findet der Gottesdienst um 14.30 Uhr im Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3, statt. Wir hoffen, dass alle gesund und unfallfrei zurückkommen. Herzliche Einladung. Der Vorstand