Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 31 (1923)

Heft: 13

Artikel: Bräunung - nicht Verbrennung

Autor: W.S.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546724

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: 02.10.2025

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

ternen Versuch, die Schönheit der Gegend zu zeigen. Es ist ihr auch gelungen, und was die Frauen vom schönen Caux aus zu sehen bekamen, war herrlich und hinterließ einen bleibenden Eindruck. Als wir zum letztenmal von der Bahn aus die Küste überblickten, lag das düstere Chillon im blendendsten Sonnenschein, ein glänzendes Juwel, das durch gleißende Strahlen zu verstecken sucht, was es an Grausamkeiten vor Jahrhunderten in seinem Innern geborgen hat. Dr. C. J.

Genfer Konvention.

Der Genfer Konvention ist durch Anzeige an den schweizerischen Bundesrat beigetreten der Staat Lettonie. **Zentralsekretariat des schweizerischen Roten Kreuzes.**

Bräunung — nicht Verbrennung.

Von Dr. W. Sch.

Die Mode, gebräunte Gesichter anzustreben, ist begrüßenswert. Sie weist zwar nicht darauf hin, wie man zuweilen sagen hört, daß der am gesündesten ist, der am schnellsten und stärksten braun wird, wohl aber darauf, daß heute eine gesunde Lebensweise mit viel Aufenthalt im Freien, mit Ausnützung der Sonnenstrahlen, mit Sport und Wandern, als wünschenswert gilt.

Es gibt bekanntlich gewisse Salben, mit denen dem Modestreben nachgeholfen wird. Manche junge Dame bekommt so über Nacht einen braunen Teint. Daß auch junge Männer auf solche Weise der Natur nachhelfen sollen, möge als ein unerwiesenes, auf Verleumdung beruhendes Gerücht gelten. — Die wirkliche Bräunung der Haut beruht auf einer Zunahme des Pigments, des letzten Endes aus dem Blut stammenden Farbstoffes. Wo Licht, Luft und Wind mit der Haut in stärkere und länger währende Berührung kommen, da geht ein regerer Stoffwechsel in der Haut vor sich. Die Haut wird erst leicht, dann intensiver gebräunt, und schließlich kommt es zu so schwärzlichen Pigmentierungen, wie man sie bei Anhängern des Sonnenbades oft beobachten kann.

In dem Streben, möglichst rasch die notwendige Bräunung zu erhalten, werden nun häufig schwere Fehler begangen. Sie haben dem Sonnenbad — einem ausgezeichneten Gesundungsmittel — einen teilweise schlechten Ruf verschafft. Langsame Gewöhnung ist nötig. Die Sonne ist ein starkes Medikament. Man darf davon nicht zuviel auf einmal nehmen. Wenn beim Sonnenbad Unbehagen, Herzklopfen, Flimmern vor den Augen, Schwindelgefühl auftreten, so ist das ein Zeichen, daß die zuträgliche Grenze bereits überschritten ist. Beim Sonnenbad muß Wohlgefühl und Behaglichkeitsempfinden immer vorhanden sein. Es darf nicht zu einer Gewaltkur ausarten.

Allzu lange Besonnung einer Hautstelle kann Verbrennungen hervorrufen, die sich erst in Rötung, später in Blasenbildung äußern („Gletscherbrand") und infolge der gereizten Nervenenden in der Haut heftige Schmerzen hervorrufen. Es kommt vor, daß bei Nichtgewöhnten ein allzu langes Sonnenbad zunächst gar keine weiteren Beschwerden macht. Aber am Nachmittag oder vielleicht erst am nächstfolgenden Tag treten die Verbrennungserscheinungen auf. Sie sind häufig mit Fieber verbunden. Rasche Heilung tritt meist ein bei

Trockenhalten der entzündeten Hautstellen (kein Wasser!), Einpudern (Salizylpuder), Salbenbehandlung. Irgendeine Reibung, etwa durch anliegende Hosenträger oder Gürtel, verschlimmert die Beschwerden, sie muß demnach vermieden werden. Heftige Grade der Verbrennung freilich erfordern ärztliche Behandlung.

Auch die unmittelbare Einwirkung der Sonnenstrahlen durch die Schädeldecke hindurch auf das Gehirn muß vermieden werden. Ein Sonnenstich, das heißt eine Blutüberfüllung des Gehirns mit schweren Folgen, Ohnmacht usw., kann sonst eintreten. Im Sonnenbad ist darum der Kopf zu bedecken, sei es durch ein Tuch, einen schützenden Hut oder was sonst. Liest man im Sonnenbad, so muß die Buchseite im Schatten liegen. Entzündungserscheinungen und Schmerzen an den Augen sind sonst die Folge der grellen Belichtung.

Uebermaß des Sonnenbadens wirkt auf den ganzen Körper ungünstig ein. Nicht jeder verträgt eine so anstrengende Lichtkur. Uebermaß hat schlechten Schlag, Abmagerung nnd hochgradige Nervosität in raschem Gefolge. Was aber Uebermaß ist, das sagt in diesem Fall keine Regel, das sagt nur das persönliche Befinden. Und man darf sich nicht verleiten lassen, weil der daran gewöhnte Nachbar vielleicht noch lange liegen bleibt, wenn man sich schon sehr ermüdet und matt fühlt, deswegen jetzt auch weiter „durchhalten" zu wollen. Das Blutgefäßsystem zeigt oft am feinsten die körperliche Ueberlastung an. Schädliche Uebertreibung offenbart sich hier zuerst durch Herzklopfen.

Reine Sonnenliegebäder sind überhaupt nicht jedem zu empfehlen. Am günstigsten ist immer eine Verbindung von Wasser-, Luft- und Sonnenbad. Die Vorteile verschiedener gesundheitsfördernder Einflüsse vereinigen sich hier. Der Wechsel von Wasser und Sonne kann bei allmählicher Trainierung mehrmals durchgeführt werden, ohne daß eine Schädigung auftritt. An vielen Sonnenbädern sind Duschen oder andere Vorrichtungen zur Wasserentnahme angebracht. Der Körper fühlt sich viel wohler, wenn zwischen die Besonnung ein anderer Körperreiz durch zeitweilige Einwirkung kalten Wassers oder Bewegungsübungen im Schatten eingeschaltet werden. Auch der Abwechslungstrieb findet dabei am besten seine Befriedigung.

Die Sommerzeit gibt dem Denkenden viele Möglichkeiten zur Gesundung, zur Ertüchtigung des Körpers für ein ganzes Jahr lang. Man muß sie ausnützen. Mit am wichtigsten ist die verständige Benützung der Sonne, der Luft, des Wassers. Mit Entschiedenheit muß man nur darauf bedacht sein, mißbräuchliche Uebertreibung auszuschalten. Man wird sonst Schaden leiden. Der Betroffene hat aber dann kein Recht, ein im Grund vorzügliches Verfahren anzuklagen oder der „Schwächlichkeit" des eigenen Körpers Schuld zuzumessen, sondern er muß die eigene Unklugheit und Unbedachtsamkeit als schädliche Ursache erkennen. Nach ihrer Ausschaltung wird auch er gesund durch das Gesunde werden.

Aus dem Vereinsleben.

Bodan. Zweigverein vom Roten Kreuz. Am 22. April hielt vorgenannter Verein im „Freihof" seine ordentliche Hauptversammlung ab und fanden sich besonders die Vereine, die den weitesten Weg zurückzulegen hatten, am stärksten ein. Nach erfolgtem Eröffnungswort des Präsidenten, Herrn P. Mazenauer, ging man über zur Abwicklung der Traktandenliste. Das Protokoll und die Kassarechnung finden nach Anhörung des Rechnungsberichtes einstimmige Genehmigung. Leider kann die Verbandskasse nur einen bescheidenen Vorschlag pro 1922 verzeichnen. Vermögen mit Rechnungsabschluß Fr. 651.97.