

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1975)

Artikel: Schön im Sommer
Autor: Huber, Anne-Louise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-987528>

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](#)

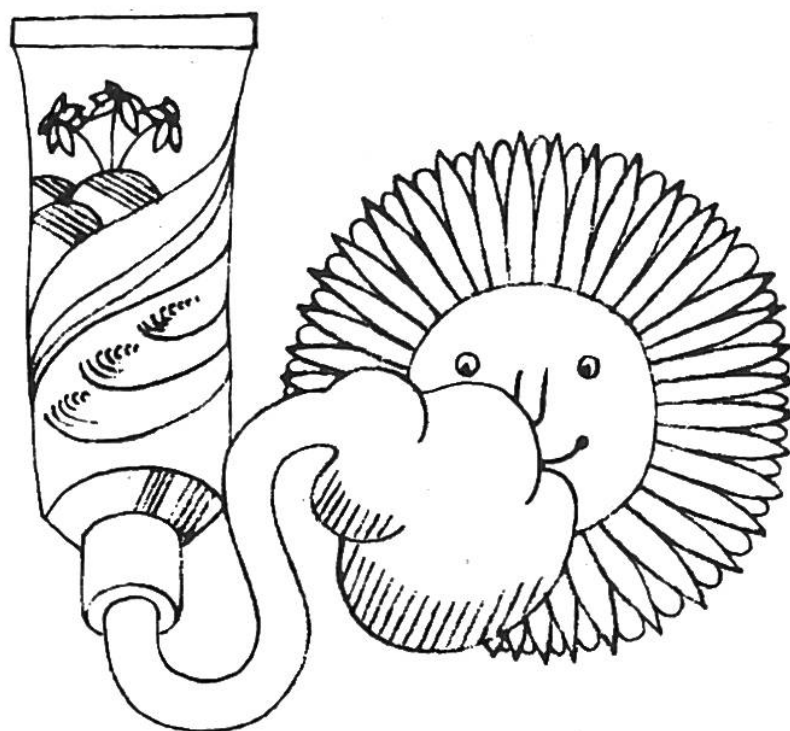
Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Nonplus-ultra 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 eingegeben hast. Auch hier ist es von Vorteil, wenn du deinen Hauttyp berücksichtigst und ein entsprechendes Mittel verwendest. Diese Cremes filtern einerseits das Sonnenlicht und halten schädliche Strahlen ab, sie schützen andererseits 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 Kopfwöh, 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, andererseits wird es vom Wind und Wasser spröde 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 abscrubben, schwärzliche Fusssohlenränder 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 Abnutzung 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