

Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 82 (1988)
Heft: 15-16

Rubrik: Sonnenschutz für Sie und Ihn

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: 10.12.2025

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 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 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-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-