

Zuviel Sonne kann schaden

Ein neues, dem Laien noch wenig bekanntes „Kosmetik-Leiden“ ist die Berloque-Krankheit, die gerade jetzt, wo die Sonnenstrahlen wärmer werden, ihr Unwesen zu treiben beginnt.

Vor wenigen Jahren entdeckten viele Sonnenanbeter plötzlich, daß nach einem gründlichen Weekend-Sonnenbad sich auf der Haut eigenartige streifenförmige (berloqueartige) braune Verfärbungen zeigten, die einen recht un schönen Eindruck machten. Anfangs waren die Ärzte ratlos; dann bekam man heraus, daß diese Pigmentstreifen entstehen, wenn man sich während des Sonnenbades mit parfümiertem Wasser oder ähnlichen Substanzen einreibt, die in Alkohol gelöste ätherische Stoffe enthalten.

Richtiges Sonnenbaden

ist überhaupt eine große Kunst, gegen deren Regeln oft gesündigt wird. In jedem Jahr vermehren sich die Fälle, in denen durch ein unvernünftiges Übermaß an Sonnenbestrahlung schwere und empfindliche Hautschäden entstehen. Die Besonnung soll nur allmählich und mit Vorsicht vorgenommen werden. Es empfiehlt sich, das Schema der Deutschen Hochschule für Leibesübungen anzuwenden:

1. Tag:	2×10	Minuten	Besonnung	mit	Sporthemd	und	mit	Hose
2. „	2×10	„	„	ohne	„	„	„	„
3. „	2×10	„	„	mit	„	„	„	„
3. „	2×20	„	„	ohne	„	„	„	„
4. „	2×20	„	„	mit	„	„	„	„
4. „	2×30	„	„	ohne	„	„	„	„
5. „	2×10	„	„	mit	„	„	„	„
5. „	60—80	„	„	ohne	„	„	„	„

ohne Pause.

Langes Ausruhen im direkten Sonnenlicht

soll möglichst vermieden werden. Besser ist es, umherzugehen, denn dann ist der Winkel der auf den Körper fallenden Wärme- und Lichtstrahlen kleiner als beim Liegen. Eine benachbarte Wasserfläche erhöht die Strahlung wesentlich. Braune Haut bräunt schneller als weiße und dient dann als Licht- und Wärmefilter, während die schlecht pigmenterzeugende weiße Haut sich rötet und zu einer eingreifenden allgemeinen Reaktion führt. Die Sonnenverbrennung kann dann nach kurzer Zeit zu starkem Brennen, Schwellungen, Schüttelfrost, Fieber und Blasenbildung führen.

Empfehlenswert ist eine vorangehende Hautbräunung im zerstreuten Licht, der erst zuletzt die pralle Sonnenbelichtung folgt. Bei diesem langsam entstehenden Lichtreiz wird die Haut braun, samtweich, geschmeidig und die Elastizität der Gewebe erhöht.

Ein kräftiger und sehr gesunder Hautreiz ist das Schwimmen

Die günstigste Wassertemperatur für die Haut sind 18 Grad Celsius. Zuerst erfolgt beim Eintauchen eine Blutleere; die Haut wird blaß und kühl, bald aber folgt eine vermehrte Durchblutung der Haut mit einem intensiven angenehmen Wärmegefühl. Bei längerem Schwimmen soll man die Haut gut einfetten, da eine wenig durchblutete Haut leicht durch Wassereinwirkung aufweicht und größeren Wärmeverlust herbeiführt. Der große Vorteil des Schwimmsports für die Haut besteht darin, daß beim Schwimmen die übermäßige Schweißabsonderung, die sonst bei allen anderen Sportarten auftritt, mit ihren unter Umständen schädlichen Folgen völlig ausbleibt.

Ölen ist gesund

Immer mehr bürgert es sich ein, die verweichlichte Großstädterhaut vor dem Luft- und Sonnenbad einzuölen. Das beste Hautöl ist immer noch das reine Olivenöl. Man nehme immer nur die besten Qualitäten der ersten Pressung, das sogenannte Jungferöl. Ein brauchbares deutsches Hautöl ist Erdnußöl.

ges Propaganda-Sprüchlein der Leibesübung, wenn sie behauptet, daß wir uns nicht besser gegen Erkältung schützen können als durch Abhärtung. Abhärtung bedeutet weiter nichts als: die Hautgefäße zu erstklassigen Turnern zu machen.

Am intensivsten tritt die Haut durch ihre Schweißdrüsen in direkten Austauschverkehr mit der Außenwelt. Zu Aber-tausenden verteilen sie sich über die ganze Haut. Der Schweiß ist geradezu das Barometer des Gesamtbefindens des Menschen, seine Zusammensetzung verrät dem Arzt manche Krankheit. Neben Wasser enthält er Stoffe, die man kaum vermutet. So gibt der Mensch täglich etwa ein Drittel Gramm Kochsalz durch den Schweiß ab. Erregte Menschen, namentlich Basedow-Kranke, steigern diese Kochsalz-Produktion bis zu fast einem Gramm! Für die Medizin wurde auch die Beobachtung bedeutungsvoll, daß die Haut auch Arzneimittel ausscheidet: Jod, Brom, Bor, Kupfer, Arsen, Quecksilber verlassen den Körper — natürlich in ganz winzigen Mengen — durch die Haut.

Die Reaktionsfähigkeit der Haut geht aber noch weiter; ihre Schweißdrüsen reagieren auch auf seelische Eindrücke. Solch eine Seelen-Reaktion der Haut ist der Angstschweiß. Empfindsame Menschen, die einer Operation als Zuschauer beiwohnen, erleben mitunter einen Schmerz an der gleichen Stelle ihres eigenen Körpers, wo der Schnitt an dem Kranken vorgenommen wird. Eine Mutter hat, wie beobachtet wurde, Schwellungen an Mund und Lippen bekommen, als sie entsetzt sah, daß ihr Kind sich ein scharfes Messer durch den Mund zog. Die Milch der stillenden Mutter kann infolge Schreck, Angst, Aerger schädliche Stoffe enthalten.

Scheint es schon wunderbar genug, daß die Haut sich an allen Vorgängen im Organismus beteiligt, so wirkte die Beobachtung höchst überraschend, daß sie nicht nur ausscheidet, sondern auch Stoffe aus der Umwelt aufnimmt, sozusagen verzehrt. Die Entdeckung dieser Funktion brachte die nähere Erklärung der Wirkung eines Höhenluftbades, eines Jod- oder Kohlensäurebades. Jod und Kohlensäure treten nämlich genau wie Sauerstoff direkt durch die Haut in den Körper ein. Ferner ist beobachtet worden, daß die Haut niedere Alkohole, Aether, Chloroform, Jodoform aufsaugt und weiterleitet.

Ein „Hautwunder“, dem die Medizin auf die Spur gekommen ist, bringt das vielgenannte Phänomen von Konnersreuth in eine natürliche Beleuchtung. Seit jeher gibt es Menschen, die auf die leichteste mechanische Berührung der Haut so stark reagieren, daß man geradezu auf ihrer Haut „schreiben“ kann! Es ist sogar möglich, durch bloße Suggestion auf der Haut solcher Personen einen „Hautschriftzug“ entstehen zu lassen. Abnorme Reizbarkeit der Hautgefäßnerven erklärt das Wunder. Von solchen Erscheinungen bis zu den Wundmalen und Blutungen scheint nur noch ein Schritt.