

Schöne Dinge

Sonnenzeit mit Schattenwurf

Von Michelle Dankner-Müller



Er ist wie eine Tussie, dieser Sommer. Kommt zu spät, ist faul, verhält sich wie beleidigt, was ihm dann wieder leid tut für einen Tag, und dann gibt er alles und danach ist er wieder weg. Das alles ist nicht so leicht. Da ist Juli, und die Beine sind immer noch winterbleich. Wenn dieser Zickensommer etwas Gutes hat, aber wirklich nur wenn, dann ist es das Fehlen der Schattenseite des Sonnenscheins: Sonnenbrand. Und die Hautschäden, die erst Jahre später und böse ans Licht kommen.

Daher darf nebst Sonnenbrille, Bikini und dem Lieblingsbuch in der Tasche eine gute Sonnencreme nicht fehlen. So mache ich mich schnell auf den Weg ins Kaufhaus, um eine zu besorgen, da die letztjährige, eine einst herrlich duftend-sämige Lotion, sich in einen ranzig-heterogenen Zustand verwandelt hat. Da stehe ich nun in einer Kleinstadt von Sommer-Sonnen-Produkten. In meinem Kopf ziehen all die Werbespots vorbei: Nivea, Daylong, Garnier und wie sie alle heissen, inklusive der fast grausam gegen alle Krankheiten immunen attraktiven Menschen, Menschen, die das Zeugs präsentieren. Ich beruhige mich erneut mit der Antwort «alles nur Photoshop und Filter» und bin vom Überangebot noch immer überfordert. Ich greife wahllos nach der handlichsten Flasche, die mir praktisch für auf Reisen scheint, und beachte als Erstes den Sonnenschutzfaktor. Es ist offenbar so, dass man den Schutzfaktor seiner Creme mit der maximalen Eigenschutzzeit seines individuellen Hauttyps multiplizieren muss, um optimal geschützt zu sein. Oje, rechnen.

Also. Es soll folgende 4 Hauttypen geben:

Typ 1: Helle Haut, rötliches Haar, viele Sommersprossen. Eigenschutzzeit (EZ) bis 10 Minuten.

Typ 2: Meist helle Haut, blondes Haar, häufig Sommersprossen. EZ bis 20 Minuten

Typ 3: Hellbrauner Teint, kaum Sommersprossen. EZ bis 30 Minuten

Typ 4: Dunkler Teint, braunes/dunkles Haar, keine Sommersprossen. EZ bis 40 Minuten.

So errechne ich am Beispiel Typ 1 mit 10 Minuten Eigenschutzzeit, mit



Lichtschutzfaktor 30 multipliziert 300 Minuten, also fünf Stunden. So lange darf dieser Hauttyp theoretisch in der Sonne verweilen. Heisst aber nicht, in der Sonne braten! Wichtig ist, dass die Haut spätestens nach zwei Stunden wieder eingecremt wird. Somit wird die UV-Filter-Leistung zusätzlich stabilisiert. Und damit hier keine Missverständnisse entstehen: Die maximal empfohlene Verweildauer in der Sonne, wird durch wiederholtes Eincremen NICHT verlängert.

Sonnenschutz gibt es in den verschiedensten Variationen. Öle, Sprays, Gels und so weiter. Ich habe mich einerseits für den Ambre Solaire Sensitive mit SPF 50° für 11.95 Franken entschieden, weil er auch fürs Kind praktisch ist und dieses sich nicht stundenlang von Mutti vollsalben lassen muss und will, was ja peinlich ist, sondern sich flink selbst besprayen kann. Ebenso erwarb ich ein Sonnenöl, jenes

von Piz Buin, Tan & Protect Oil Spray, für 23 Franken. Er pflegt die Haut, verhindert, dass sie schuppt oder spröde wird. Ein Gel oder ein Fluid sind bei Herren sehr beliebt, da sie leicht in der Konsistenz sind und schnell in die Haut einziehen. Auch für Aknehaut sind sie optimal, da sie nicht nachfetten. Für die ganz empfindlichen unter uns, und auch für Babys und Kleinkinder, ist eine 50+ ein Muss! Dann noch den Tschäppi auf den Kopf und es kann losgehen.

Erfolgreich eingekauft, verlasse ich das Kaufhaus, trete auf die Freie Strasse und hüpfte noch schnell in den Body Shop nebenan. Da finde ich das ultimative, nicht mehr wegzudenkende Utensil für meinen Kulturbeutel. Peeling-Dusch-Handschuhe. In meinen Augen und Händen die besten überhaupt und kosten 7.90 Franken. Das ist eines der günstigsten Peelings der Welt. Die Handschuhe verleihen einem ein unvergessliches Duschenerlebnis, hinter-

lassen eine weiche und durchblutete Haut und ein Gefühl von Sauberkeit. Durch die Reibung auf der Haut werden leichte Verhornungen und Hautschüppchen entfernt und verhelfen zu einer fleckenlos folgenden Bräune im Anschluss ans Sonnenbad. Mittlerweile benutzt mein ganzer Bekanntenkreis diese Dinger. Wo immer ich auch im Bad stehe, blinken sie in allen Farben aus der Dusche entgegen. Sogar die Jungs sind begeistert. Was anfangs ein peinliches, zu feminines Bild darstellte, wandelte sich nach meinem «So behältst sogar auch du, weit jenseits deiner Jugendjahre, das Babyhäutchen»-Vortrag, zu wonnevollem Vergnügen.

Also kaufe ich grad ein paar mehr für meinen Vorrat oder als immer wieder gern gesehene Mitbringsel und radle an den Rhein, an meinen Lieblingsplatz und lasse mich entspannt und mit gutem Gewissen ein wenig safersonnen.

michelle.dankner@baz.ch

Happy Saturday

Jetzt müsst ihr ganz stark sein

Von Samuel Tanner

Mein letzter Samstag begann ohne Not und Erwartungen. Gegen Mittag verliess ich die Wohnung, um ins Fitnesscenter an der Heuwaage zu gelangen. Regen setzte ein, ich nahm das Tram. Als ich angekommen war, machte mich ein Hinweisschild darauf aufmerksam, dass der Fitnesspark wegen Renovationsarbeiten geschlossen sei. Ich fuhr zurück, es hatte aufgehört zu regnen, und ich überlegte mir eine Rennvelo-Route. Am Ende meiner Gedanken setzte der Regen wieder ein.

Ich ging einkaufen. In der Apotheke erklärte mir eine Verkäuferin zehn Minuten lang die feinen Unterschiede zwischen dem «Produkt Fenistil», dem «Produkt Fenipic Gel» und dem «Produkt Fenipic Roller». Ich sagte: «Was empfehlen Sie?» Sie sagte: «Es kommt darauf an.»

Später suchte ich auf dem iPhone nach weiteren Fitnesscentern in der Stadt, die nicht allzu weit vom St. Johann entfernt sind. Ich fand das Gym im Stücki-Einkaufscenter – es habe eben erst eröffnet, sei topmodern, stand da. Ich nahm das Tram, weil es gerade regnete. An der Haltestelle Dreirosenbrücke musste ich auf den 8er umsteigen, aber an der Anzeigetafel stand: «Fällt aus.» Ich ging zu Fuss, da setzte der kurz ausgesetzte Regen wieder ein. Ich ging jetzt etwas schneller, was dazu führte, dass irgendwann meine linke Achillesferse blutete.

Eigentlich hatte ich um 15 Uhr mit dem Training beginnen wollen, weil dann das EM-Achtelfinal der Schweiz anging. Jetzt war ich spät dran und stieg sofort auf ein Trainingsgerät mit eingebautem Fernseher. Alle Sender funktionierten, ausser *SRF 2*. EM-Spiele laufen immer bei *SRF 2*. Nach dem Training wollte ich duschen, aber als ich in der Umkleidekabine ankam, hing da ein Zettel, auf dem stand: «Liebe Männer, jetzt müsst ihr ganz stark sein ... ;-)» Es wurde gerade renoviert im Gym; die Männerduschen waren geschlossen. Ich duschte in der Behindertendusche mit einem schlechten Gewissen.

Nach dem Training fuhr ich mit dem Tram zurück zur Dreirosenbrücke, wo die Anzeige angab, dass das nächste 1er-Tram in 14 Minuten kommen würde. Ich entschloss mich, den Weg zur Wohnung zu Fuss zu gehen. Der Regen hatte gerade ausgesetzt. Drei, vier Minuten später, ich war gerade in der Hälfte der Dreirosenbrücke angelangt, zog das 1er-Tram an mir vorbei.

Der Club der Gentlemen

Aus Fasern fein geflochten

Schon Churchill wusste um die Qualität des Panamahuts



Von Dominik Heitz

Wer je einen Panamahut getragen hat, weiss, weshalb dieser besondere Hut Leuten wie Winston Churchill oder Theodore Roosevelt, aber auch einem Ernest Hemingway und einem Erich Honecker so sehr gefallen hat. Der Strohhut ist nicht nur sehr leicht und sieht elegant aus, er schützt auch effektiv vor der Sonne.

Geflochten ist er aus feinen elastischen Fasern, die aus den Blättern der Toquilla-Palme gewonnen werden. Das von Hand vorgenommene Flechtverfah-

ren ist mühsam und langsam; bei feinstem Flechtwerk dauert es oft Monate, bis ein Hut fertiggestellt ist; entsprechend teuer ist ein solcher Hut.

Gerollt in der Büchse

Panamahüte gibt es verschiedenen Formen, doch der klassische Hut zeichnet sich durch die sogenannte «optimo crown» aus, das heisst: Der obere Teil bildet eine Art Kamm, der das Zusammenfallen des Hutes erleichtert. Daneben gibt es die «flat crown» mit flachem, eingedelltem Oberteil. Die edelsten Hüte lassen sich zusammenrollen und

in eine Büchse stecken. In Europa allerdings lässt man das Rollen lieber bleiben, denn die Fasern werden hier der geringen Luftfeuchtigkeit wegen leicht brüchig.

Die Kopfbedeckung heisst zwar Panamahut, doch eigentlich ist Ecuador dessen Heimat. Möglicherweise hat der Bau des Panamakanals zum Namen beigetragen, als nordamerikanische Ingenieure und Arbeiter den leichten Hut trugen. Theodore Roosevelt soll angeblich bei seinem Besuch des in Entstehung begriffenen Panamakanals einen solchen Hut getragen haben.

Senfkorn

Die Beere der Hirschkuh

Von Heinz Eckert

Um die Himbeeren ranken sich keine Legenden, sie gelten nicht als so verführerisch wie Kirschen oder Erdbeeren, sie sind auch nicht auf abenteuerlichen Wegen zu uns gekommen und haben weder antike Griechen noch alt-römische Imperatoren zu bleibenden Äusserungen veranlasst. Himbeeren sind von Frühling bis Herbst einfach da und werden von allen gerne gegessen. Wild ist sie im gemässigten bis kalt-gemässigten Klima Europas und Westsibiriens verbreitet. Nach Süden hin wird sie zunehmend seltener. In den Alpen fühlt sie sich bis gegen

2000 Meter Höhe wohl. Ebenfalls findet sie sich in Nordamerika, Grönland und Neuseeland. Aber ihre eigentliche Heimat ist und bleibt Europa.

Die Himbeere gehört zur Familie der Rosengewächse und gilt seit dem Altertum als wichtige Heilpflanze. Hildegard von Bingen hat sie im 12. Jahrhundert in ihren Schriften als ausserordentlich gesunde Frucht beschrieben. Die Himbeere hat einen hohen Gehalt an den Vitaminen A, B, C, an Biotin, Gerb- und Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium. Die Himbeere soll vor allem das Immunsystem stärken und wäre somit die ideale Basis für eine Frühlingskur, zumal sie fast keine Kalorien hat.

Die Himbeere, die eigentlich gar keine Beere, sondern eine Sammelfrucht ist, hat ihren Namen vom althochdeutschen «Hint-peri», was so viel wie die «Beere der Hinde» oder die Beere der Hirschkuh bedeutet.

Sicher ist auf jeden Fall: Ob frisch, gebrannt oder gekocht – Himbeeren schmecken immer.

