

Da jetzt gerade die Zeit der Sonnenbäder gekommen ist, möchte ich einige Hinweise geben, wie man Sonnenbäder richtig anwenden soll, um einen Nutzen daraus zu ziehen und keinen Schaden zu erleiden, denn wir lesen ja leider augenblicklich in den Tageszeitungen gar oft, daß Menschen an Sonnenstich schnell dahinsterven.

1. Man führe die Sonnenbäder regelmäßig aus und durch längere Zeit.

2. Man beginne, falls man beim höchsten Stand der Sonne, also 12 Uhr mittags, beginnt, zunächst mit 10 Minuten, und gebe täglich 3—5 Minuten zu. Zu anderer Tageszeit kann die Zeit entsprechend um einige Minuten verlängert werden.

3. Man bestrahle den Körper von allen Seiten gleichmäßig, wobei man auf die Schädeldecke ein Tschentuch legen möge, um den fast immer tödlichen Sonnenstich zu vermeiden.

4. Man lasse die Haut etwa nie lange unter der Einwirkung der Sonnenstrahlen, bis sich die Haut, als Zeichen der bereits eingetretenen Abwehraktion, rötet, denn die Haut löst sich, nach vorangehenden Schmerzen in ganzen Fetzen ab, und die neue Haut ist meist empfindlicher wie die erste. Ist jedoch eine Rötung bereits eingetreten, so bestreiche man die Haut schleunigst mit dem ersten besten Fett, das man zur Hand hat, also Butter, Schweinesett, Tafelöl usw. sonst am besten mit Vaseline oder Lanolin.

5. Die Stelle des Sonnenbades soll möglichst windgeschützt sein.

6. Macht man das Sonnenbad im Zimmer, dann muß das selbstverständlich bei offenem Fenster geschehen, denn das gewöhnliche Fensterglas läßt zwar die Wärmestrahlen durch, dagegen von den so hoch wirk-samen ultravioletten Strahlen nur Bruchteile.

7. Sind Kinder noch im Wagen, so muß dieser so gestellt werden, daß das Licht nicht gerade in die Augen sticht, sondern, so, daß die Sonne von der Seite oder von hinten kommt; auch hier die Lage wechseln, damit das Kind von allen Seiten bestrahlt wird.

## Nachrichten des Verlages.

Der Verlag erstattete in den letzten Tagen die ärztlichen Kosten in voller Höhe wegen Unglücksfall folgenden Abonnenten: Herrn IGNAC DOLIK, Stellmacher, Sosnowiec, ul. 1-go Maja 24. — Herrn JOHANN SZYMA, Kaufmann, Bielszowice, ul. Główna 62.



## Inslige Ecke.



Erster Arzt: „Nur einmal habe ich mich in der Diagnose geirrt.“

Zweiter Arzt: „Wann denn?“

Erster Arzt: „Als ich einen Millionär schon nach 2 Visiten ausheilte!“



Arzt: „Sie müssen vor allem viel Obst mitsamt der Schale essen; was lieben Sie?“

Patient: „Rokosniffe.“