



XXL-Sommer, XXL-Sonnenbrand...

# Schönenbach.info

erscheint bei Bedarf - Printausgabe mit 78 Exemplaren, hängt an den Schwarzen Brettern, wird verteilt im Dorf. Download zum Selbstaussdruck: [www.schoenenbach.info](http://www.schoenenbach.info)

Redaktion: Helmo Roth-Seeфрид (hrs), ViSdP, D 51545 Waldbröl, Förstergarten 1 A, ☎ 02291-2985 und Jutta Käsberg (jk), Förstergarten 5, ☎ 5698, Carola Fischer (cf), Marion Sauer (ms), Sigrun Selbach (sel).  
**Fotos:** Sigrun Selbach, W. Schumann, Wastl und Helmo Roth-Seeфрид. **Karikatur:** Andrea Weber, **Druck:** Fischer, Käsberg, Roth-Seeфрид. **Internet:** Felix Roth-Seeфрид, Berlin

## Die Hitze nervt – und ist gefährlich

### Sonnenbrand

Werner liegt träumend in seinen Kissen,  
 da wird er plötzlich aus dem Schlaf gerissen,  
 denn es tönt wie ein Donnerhall,  
 ein Schmerzenslaut gegenüber dem Stall.  
 Er holt schnell seine Christel und bittet um  
 Rat, schon steht sie zur Hilfe gleich parat,  
 läuft rüber zu Groß und kriegt einen  
 Schreck,  
 der Sonnenbrand von Walter, ein Feuerfleck.  
 Man tat ihm Öl auf seine verbrannte Haut  
 und jetzt Walter es vor Schmerzen graut.  
 Christel mischt kühles Wasser mit Essig  
 zugleich,  
 das nimmt die Hitze des Sonnenbrandes  
 leicht  
 und den Schmerz von seinem Halter.  
 Oma Anna ruft: "Oh, mein Gott, Walter".  
 So sei für uns alle eins bedacht,  
 Öl auf Sonnenbrand wird nicht gemacht!  
 Nehme Umschläge mit kühl-feucht-  
 verdünntem Essigwasser,  
 der Hitze-Schmerz verschwindet und die  
 Haut wird blasser.  
 Hat man den Essig nicht gleich zur Hand,  
 im Kühlschranks steht Joghurt, gleich an der  
 Wand.  
 Dick trag ihn auf und lass ihn einzieh'n

das Sonnenbrandbrennen wird nun  
 verflieh'n.  
 Dass Quarkauflagen helfen sollen, nein, das  
 kann ich gar nicht gerne wollen!  
 Denn Quark wird hart durch die Hitze,  
 also lass es sein, ich mach' keine Witze.  
 Gebt dem Verbrannten viel Wasser zu  
 trinken,  
 auch mit einem Fächer kühle Luft zuwinken.  
 Sollten etwa Hautblasen entstanden sein,  
 fährt man zum Notarzt schnell mal rein,  
 denn eine Verbrennung ist kein Spiel,  
 die Blase wird geöffnet, ganz steril.  
 Also, schützt euch richtig vor Sonnenbrand,  
 nehmt Sonnenschutzmittel öfters zur Hand.  
 Eine luftige Kopfbedeckung täte gut  
 und macht für jeden neuen Sonnenstrahl  
 Mut.

### Sonnenstich

**Die Hitze ist groß, das Gedächtnis  
 erlischt,** das sind die ersten Anzeichen für  
 Sonnenstich,  
 Tipp für mich und dich: Der Kopf ist knallrot,  
 die Stirn ist heiss und zunächst rinnt vom  
 Kopfe der Schweiß.  
 So erkennt man den Unterschied zu übrigen  
 Hitzeschäden.  
 Doch ich möchte hier noch erwähnen,

das Kopfschmerzen, Schwindel und  
 Übelkeit, durch Reizung der Hirnhäute auch  
 Nackensteifigkeit,  
 sich rasch bemerkbar machen  
 und dafür stehn so manche Sachen.

Ich sehe, was ich vielleicht nicht sehen soll,  
 Männer in der prallen Sonne arbeiten, toll!

Mit luftigem Panama-Hut, ja, da würde ich ja  
 gar nichts sagen, aber ein dichtes Käppi zu  
 tragen? Unter der Mütze, da entsteht ein  
 Hitze-Stau - und ruck zuck wird's einem  
 recht flau. Durchlüfteter Hut, das ist sinnvoll  
 und vorbeugend gegen Sonnenstich!

Falls doch einmal jemand akut kippt um, da  
 hilft nicht schnell ein Schlückchen Rum,  
 nein, kühles Wasser zum Trinken, und den  
 Kopf mach`nass.

Er tat es richtig, der "Oskar in der Mülltonne"  
 beim Bau des Brunnenplatzes:  
 Bringt den Betroffenen an einen kühlen Ort,  
 lagern mit erhöhtem Oberkörper sofort.  
 Sollte bei Kleinkindern Fieber entstehen, ein  
 Besuch beim Notarzt ist zu verstehn.

(Soweit unsere Oberschwester Carola)



### Nur noch Brennholz...

"Horch und Guck", dieser wie ein DDR-  
 Grenzposten zwischen Schönenbach  
 und Seifen platzierte Hochsitz wurde  
 von einer Windhose im Juni in  
 Sekunden zerlegt. Ganz Seifen freut  
 sich.

Fröhlicher Kommentar eines  
 Schönenbachers:  
 Was Bürger, Unterschriftenaktionen,  
 Rechtsanwälte, Rat und Verwaltung  
 nicht geschafft haben:

**Der Herr hat's gerichtet!**

(hrs)

Foto: wrs