

# Wir lieben den Sommer, weil...

Foto: MARIO ERVIN, MARTIN REINCKMANN

IHR PERSÖNLICHES  
**Bild** +  
**SUPER-TICKET**  
BG7IYW4  
Code auf super-ticket.bild.de eingeben und heute exklusiv BILDplus Premium nutzen

## ... es jetzt auch bei uns so warm wie auf Mallorca ist

Berlin - Bis zu 38 Grad! Heute erwarten Meteorologen den bislang heißesten Tag des Jahres - und dank Hoch „Deller“ wird es auch am Sonntag wieder richtig warm: bis 36 Grad, genauso viel wie auf Mallorca!

### Bleibt die Hitze länger?

„Ja“, sagt Diplom-Meteorologe Dominik Jung (wetter.net). „Die Hitzewelle könnte sieben bis neun Tage oder länger dauern. Da zu gibt es viele tropische Nächte.“ Das heißt, dass es auch nachts mindestens 20 Grad warm ist!

### 38 Grad im Schatten - wie heiß ist es dann wirklich?

„In der prallen Sonne können es locker 50 Grad sein“, so Jung. „Auf Asphalt natürlich noch mehr.“  
Übrigens: Am heißesten ist nicht die angelegte Mittagshitze, sondern die Zeit zwischen 17 und 18 Uhr.

### Gibt es eine Formel, wie viel ich trinken muss?

Forscher der Mayo-Klinik (USA) geben als Faustformel an: Frauen sollten 9 Gläser Wasser (à 0,3 Liter) pro Tag trinken, Männer 13. Mediziner raten, diesen Wert bei Hitze sogar zu verdoppeln. Wer Durst verspürt, der hat schon zu wenig getrunken!  
TIPP: Nichts Eiskaltes trinken, das sorgt erst recht für Schweißausbrüche. Wassermelone und Gurke bringen als Snacks zusätzliche Flüssigkeit.

### Brauche ich bei Hitze höheren Sonnenschutz?

„Nein“, sagt die Berliner Dermatologin Dr. Yael Adler. „Bei Sonnencreme kommt es nicht auf die Temperatur an, sondern auf den UV-Index.“ Der Index gibt an, wie viel UVB-Strahlung vorhergesagt ist.  
Das Bundesamt für Strahlenschutz erwartet heute an den Küsten eine hohe (Index 6-7), in

den Alpen sogar eine sehr hohe Einstrahlung (9-10).

Dr. Adler: „Bei Sonnencreme gilt damit den ganzen Tag, überall: viel hilft viel, also Lichtschutzfaktor 50.“ Während der höchsten Einstrahlung, zwischen 11 und 15 Uhr, sollte man in den Schatten gehen - oder gar nicht raus.

### Kann ich auch im Auto einen Sonnenbrand bekommen?

Eher nicht. „Im Auto bekommt man eher eine Sonnenallergie“, sagt Dr. Adler.

„Durchs Fenster kommt nämlich die UVA-Strahlung, die unsere Haut schädigt. Wer zur Allergie neigt, sollte sich auch auf der Fahrt zum Badesee eincremen.“ UVA lässt die Haut zudem stark altern und fördert Hautkrebs.

Dr. Adlers Geheimtipp gegen Hautalterung: Tomatenmark. „Das Lycopin darin ist eines der stärksten Antioxidantien und repariert Sonnenschäden.“



„... das für mich ein wunderbarer Grund ist, mich mit meinen Freunden am ‚Ku’damm-Beach‘ zu treffen und einen kalten Aperol-Spritz zu genießen“, sagt ALESSANDRA (30) aus Berlin. Das „Ku’damm Beach“ ist eine Strandbar mitten in Berlin

## WARN-APP-DEBAKEL Infizierte müssen sich bei Corona-Hotline melden

Berlin - Neue Panne bei der Corona-Warn-App!

KEIN SCHERZ: Weil die Technik immer noch nicht funktioniert, müssen viele Infizierte sich aktuell per Telefon (!) bei den Betreibern melden, wenn sie sich über die App als Covid-positiv melden wollen.

Dabei müssen Name und Rufnummer angegeben werden. Die Angaben werden notgedrungen auf Papier notiert. Dann fragen Mitarbeiter bei den zuständigen Gesundheitsämtern nach, um gegenzuprüfen, ob der Anrufer wirklich das Virus hat.

Erst daraufhin bekommt der App-Nutzer einen Code mitgeteilt, mit dem er sich in der App als Covid-positiv markieren kann. Das berichtet der „Spiegel“.

Grund für den Wahn: Das anonyme und automatisierte Verfahren mit QR-Codes funktioniert immer noch nicht. Inzwischen seien erst 112 der insgesamt 145 gemeldeten Testlabore an das QR-Code-System angeschlossen. Nur bei etwa der Hälfte der Labore funktionierte die Technik.

## Vier heiße TISCHGRILLS für laue Sommernächte

Kein eigener Garten? Diese Mini-Grills finden auch auf dem Balkon Platz!



**1** Der „Emerio Fan Grill“ heizt mit Holzkohle in einer kleinen Schale. 30 Zentimeter Grillfläche, innerhalb von drei Minuten grillbereit. Preis: ca. 50 Euro (z. B. bei Amazon)

**2** Der Holzkohle-Tischgrill von „Yak Grills“ bereitet Fleisch, Fisch oder Gemüse auf dem Rost, aber auch auf mitgelieferten Spießen. Ein Luftstrom kühlt den Boden. Preis: ca. 140 Euro (indiegogo.com)

**3** Mit zwei getrennt regulierbaren Grillflächen kann man auf dem Elektro-Grill „WMF Lono Master-Grill“ gleichzeitig grillen und warmhalten. Preis: ab 150 Euro (z. B. bei Amazon)

**4** Der „Steba VG200 BBQ“ ist ein Elektro-Tischgrill mit Glasdeckel, erreicht schnell hohe Temperaturen, braucht kaum Aufwärmzeit. Preis: ab 54 Euro (z. B. bei Otto)

Fotos: YAK GRILLS, EMERIO, WMF, STEBA



„... er hier an der Hamburger Alster besonders cool ist“, strahlt Trainee LUIS ROMERO (25, links) im Alsterpark. „Besonders, wenn die Sonne scheint.“ Wofür sein Freund, Sales Manager LARS PEECK (28), verantwortlich ist: „Die Sonne hat ich aus Ibiza mitgebracht“, sagt er und lacht

## Diese Sonnenbrille sitzt auf dem Kopf

Mit dieser Sonnenbrille tallen Sie garantiert auf: 20 Jahre nach ihrem Debüt bringt Sportbrillenhersteller Oakley die Sprintbrille „Overthetop“ auf den Markt. Sie war für die Olympischen Spiele im Jahr 2000 entworfen worden. Weltklasse-Sprinter Ato Boldons (Foto) trug sie damals. Jetzt kann sie jeder kaufen - für umgerechnet etwa 1700 Euro.



Fotos: OAKLEY, FRANCIS-XAVIER MAKRI/DPA



„... erst bei knalliger Hitze ein Eis so richtig Spaß macht“, finden diese Mütter aus Jork (Niedersachsen) mit ihren Kids. Sie genießen den Traumsummer am Hamburger Jungfernstieg, die Binnenalster im Rücken. Und, nicht zu vergessen: „Bei uns ist es wärmer als in Bayern, hurrr!“ Von links: JULIAN (13), RICHARD (14), MARIE (12), KERSTIN (45), ANNIKA (11) und MELANIE (43)

# Die Kunst, mal nichts zu tun

Es scheint so leicht - und ist doch so schwer: abschalten, wirklich zur Ruhe kommen, mal nichts tun. Jetzt, in den Ferien, im Urlaub, in den heißesten Tagen des Jahres.  
„Das Paradies ist perfekt, aber langweilig“, schreibt der Schweizer Altertums-Spezialist Thomas Ribl. „Und der Mensch ist dafür nicht gemacht. Natürlich wün-

schen wir uns, am Strand zu liegen und nichts zu tun. Aber eigentlich können wir es nicht, jedenfalls nicht lange. Irgendwann fällt er uns an, der Dämon der Langeweile.“  
Schon Goethe wusste: „Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von glücklichen Tagen.“  
Als ich jetzt meinen jungen Kollegen Johannes fragte, ob er sich vorstellen kann, im Urlaub

mal nichts zu tun, sagte er: „Ja klar, ich habe ja mein Handy.“ Was er meint, ist ein Phänomen unserer Zeit: Wir leben in einer Gesellschaft, die vor allem auf Geschwindigkeit und Abwechslung ausgelegt ist.  
Dabei haben Wissenschaftler herausgefunden, dass gerade die verträumte Zeit besonders produktiv und kreativ ist.

US-Neurologe Marcus Raichle: „Unser Gehirn ist dann hochaktiv, wenn wir rumhängen, dösen, die Gedanken schweifen lassen.“  
„Faulheit und Kreativität schließen einander nicht aus - im Gegenteil. Beatle John Lennon (†1980) war berüchtigt für seine vermeintliche Trägheit. Wenn es beim Songschreiben nicht lief, ging er wieder ins Bett -

bis ihm ein neuer Song einfiel.  
Wie schaffen wir es also abzuschalten, wirklich zur Ruhe zu kommen und dabei kreativ zu sein? Mein Vorschlag: Schließen Sie die Augen und tauchen Sie ein in eine Welt, in der Sie schläfrig und hellwach zugleich sind - die Welt des Tagtraums. Träumen Sie von Dingen, die Sie berühren und

## Die Kolumne fürs Leben

Von LOUIS HAGEN



haben Sie keine Angst, sich dabei auch mal ein bisschen zu langweilen. Ich kann mich noch gut an die großen Ferien meiner Kindheit erinnern: Zeit grenzenlos, die Tage hörten gar nicht auf, Langeweile immer unbegreiflich, weil keine Freunde da waren. Aber dann, als die Schule wieder drohte, wusste man erst: Wie schön war doch das Nichtstun!

Dingen, die Sie noch unternehmen möchten. Und Louis Hagen (73) war 13 Jahre Mitglied der BILD-Chefredaktion, ist heute Berater bei der Kommunikationsagentur WMP und Gastdozent für Medienwissenschaften an der Technischen Universität Berlin. Er lehrt Boulevardjournalismus am Beispiel von Uli