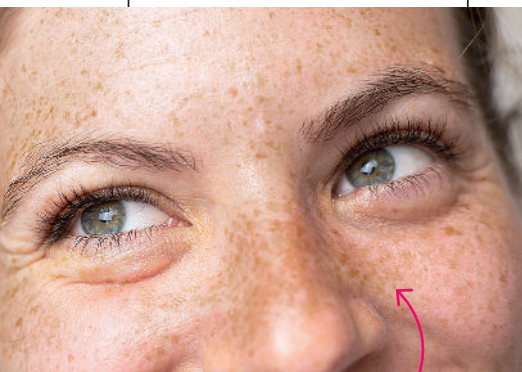


Unser Leben im Juli



Guggerscheckn

...Mirl, Märzspreckel, Rossmucken? Das sind Dialekt-Bezeichnungen von Epheliden – und die kennen wir besser als Sommersprossen. Wie nennt man die zarten braunen Tupfen denn in Ihrer Region?

Zum Dahin-schmelzen

Allein der Name zergeht auf der Zunge: Apfelstrudel-Eis. Diese österreichische Kreation ist das europäische Eis des Jahres. Nur für Erwachsene, aber mindestens ebenso lecker ist „Tiziano“, das die Union der italienischen Speiseeis-Hersteller (Uniteis) zur Sorte des Jahres 2023 gekürt hat. Es besteht aus den Zutaten Erdbeertrauben und Prosecco.



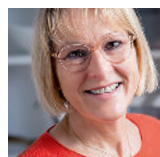
Streit am Strand

Ausgerechnet im Urlaub zanken sich Paare besonders oft. Wie sie das vermeiden können, verrät Beziehungs-Expertin Maren Sörensen

Dicke Luft unter Palmen? Leider ja: Etwa die Hälfte der Paare streitet sich laut einer Studie im Urlaub. Das bestätigt auch Paarberaterin Maren Sörensen, bei der nach der Ferienzeit die Zahl der Anfragen steigt. Das liegt vor allem an zu hohen Erwartungen: Alles soll perfekt sein, das Hotel, das Essen, das Wetter und auch der Partner. „Entspricht etwas nicht unseren Vorstellungen, bewerten wir das doppelt negativ. Da reicht schon eine kleine Unaufmerksamkeit des Lieblingsmenschen.“ **Damit es nicht so weit kommt, hat die Expertin konkrete Tipps:**

- **Erwartungen runterschrauben.** Sich nicht von der belegten Liege oder dem Kran vorm Zimmer die Laune vermiesen lassen, sondern dann zuerst ans Meer gehen oder die Aussicht vom Café aus genießen.
- **Erst mal ankommen.** Im Urlaub hat man zwar Zeit füreinander; trotzdem sollten Paare jetzt nicht Probleme ausdiskutieren – „vor allem nicht in den ersten Tagen“.
- **Unterschiedliche Menschen,** unterschiedliche Ideen. Jeder hat eine andere Vorstellung von seinem per-

fekten Urlaub. Das sollten Paare sich immer bewusst machen. „Diese Einsicht verhindert, dass sich Situationen unnötig hochschaukeln.“
● **Mein Tag, dein Tag.** Er liegt am liebsten am Pool, Sie wollen Action? Wechseln Sie sich in der Tagesgestaltung ab, schlägt Sörensen vor. An einem (halben) Tag bestimmen Sie, am anderen der Partner.
● **Jeder für sich.** Paare sind glücklicher, wenn jeder ab und an etwas allein unternimmt, dann kehrt man entspannter zum anderen zurück.
● **Mal was anderes machen.** Urlaub ist auch die Zeit, mit Alltagsroutinen zu brechen und neue Eindrücke zu sammeln. „Der Urlaub fühlt sich zufriedenstellender an, wenn man etwas erlebt hat“, so die Therapeutin. Und falls es doch mal kracht, rät sie, kurz auseinanderzugehen und sich zu beruhigen. „Anschließend ist die Natur ein guter Ort, um wieder vernünftig miteinander ins Gespräch zu kommen.“



Therapeutin und Diplom-Pädagogin Maren Sörensen berät Paare, „damit die Liebe bleibt“. (www.raumfuer euch.com)

Sport-Schauer

Selbst Sport zu machen hält gesund, aber Zuschauen auch! Eine englische Studie zeigt: Live vor Ort bei einem Fußballspiel (oder einer anderen Veranstaltung) dabei zu sein, gibt uns das Gefühl, unser Leben sei lebenswerter. Und das wiederum sorgt dafür, dass wir uns wohler und gesünder fühlen.



Blumige Sommerrollen

Wie Geschenke wirken die vietnamesischen Sommerrollen mit Chili-Fischsauce-Dip, wenn unter dem Reisblatt Stiefmütterchenblüten einge- rollt werden.

Überraschender Geschmack

Manche Blätter der Stiefmütterchen schmecken deutlich nach Zimt.

Gepresst als Deko

Weil Stiefmütterchen mit ihrem „Gesicht“ so ungewöhnlich aussehen, sind sie auch eine hübsche Deko für Torten und Kekse.

Bunte Alternativen

Zu den Sommerrollen passen auch Blüten von Ringelblumen und Dahlien oder aber Kapuzinerkresse, die eine leicht pfeffrige Note hat.

Jetzt erntereif

Diese Blüten haben im Sommer ebenfalls Saison: Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Tagetes, Lavendel, Dahlien.

Blumen zum Naschen

Zarte Blüten geben unserem Essen eine besondere Geschmacksnote. Sie sind – wie bei diesem vietnamesischen Gericht – auch optisch ein Genuss



Das Rezept zu den vietnamesischen Sommerrollen und 49 weitere überraschende Zubereitungs-Ideen finden sich in dem Kochbuch „Essbare Blüten.“ Dazu gibt's viele Infos zu Anbau und Ernte von essbaren Pflanzen. → Laurence King Verlag, 36 Euro

Fotos: Getty Images/Jovana Stojanovic, Laurence King Verlag/Images by Sharon Cosgrove Photography, privat, Uniteis/Longarone Fiore, Illustration: Shutterstock.com