

# BLICK sucht den Sommer-Star 2015



Start am Mythenquai: Ums Tempo gehts nicht, mitmachen ist alles.

## Ufer zu Ufer 8964 Hitzköpfe nehmen den direkten Weg

Zürich – Soll man diese Leute nun beneiden oder bemitleiden? Immerhin ist die Überquerung des Zürichsees eine sportliche Leistung: 1500 Meter sind es von der Badi Mythenquai bis zur Badi Tiefenbrunnen. Da heisst es: Strampeln! Gleichzeitig war es gestern so heiss, dass das 20 Grad kühle Wasser ein Genuss gewesen sein muss. Exakt 8964 Schwimmerinnen und Schwimmer sahen das so. 1985, bei der ersten Überquerung, waren es noch 250. War es damals weniger heiss?



Aufwärmen am Hitzetag: Hauptsache, niemand kriegt unterwegs einen Muskelkrampf.

Tage

# Hitze weg

tung: Mit einem Tuch umwickeln, sonst könnte es eventuell Frostverletzungen geben.

### Hitze rausschwitzen

Schweiss ist gesund: Er transportiert die Wärme aus dem Körper. Scharfe Curry-Gerichte und warme Getränke regen die Schweissbildung an.

### Warm duschen

Kalt duschen ist bei Hitze zwar angenehm und wirkt kurzfristig tatsächlich kühlend. Aber der Körper reagiert auf äussere Kälte indem er Wärme produziert. Also besser lauwarm duschen.

### Klimaanlage basteln

Nicht jeder kann oder will eine Klimaanlage im Haus haben. Es ist aber ganz leicht, sich bei Bedarf selber eine zu basteln: Stellen Sie einfach eine flache Schale mit Eiswürfeln vor einen Ventilator.

### Fenster zu

Die Hitze am kühlen frühen Morgen durch Querlüften aus dem Haus treiben. Dann alle Läden, Storen und Fenster tagsüber geschlossen halten, damit die Hitze nicht wieder eindringen kann.

### Körper bedecken

Kopieren wir die Wüstensöhne: Bei Hitze tragen sie weisse Bekleidung. Tragen auch wir an der Sonne helle, leichte Kleider aus Leinen, Baumwolle oder Viskose, die Beine und Arme bedecken und vor der Sonne schützen.

### Geräte ausschalten

Laufende TVs, Radios und Computer wirken wie eine Heizung. Sogar wenn sie nur auf Stand-by sind, wärmen sie sich auf. Also Elektrogeräte ausschalten, Buch oder BLICK lesen.

### Ab in die Berge

Genug von der heissen, stickigen Luft im Flachland? Ab in die Berge! Buchen Sie kurzfristig ein Zimmer und geniessen Sie angenehme Temperaturen am Schatten in der Höhe.



Keine gute Idee: Die beiden wollten mit ihrem Sonnenbrand punkten.



Das berührte die Herzen der Leser: Gewinnerfoto des Jahres 2014.

Der Sommer ist da – und wie! Die beste Zeit, um die Seele baumeln zu lassen. Oder sich ins grosse Abenteuer zu stürzen. **Wir wollen sehen, wie Sie den Sommer geniessen.** Ob im heimischen Garten mit Familie und Freunden, mit dem Schatz am Strand oder beim Wandern in den Bergen. **BLICK sucht den Sommer-Star**

**2015.** Zeigen Sie sich von ihrer schönsten, witzigsten, kreativsten Seite. Dank Ihnen wird der Sommer wirklich heiss! Auf Blick.ch wählen die Leserinnen und Leser das beste Foto. Der Sieger der grossen Schlussabstimmung kann sich über den Titel «Sommer-Star 2015» freuen – und die Koffer packen. Wir verschenken eine Woche Strandferien auf Mallorca für zwei Personen!

## So machen Sie mit

Schicken Sie uns Ihr Bild per E-Mail an [sommerstar@blick.ch](mailto:sommerstar@blick.ch) oder per MMS an 8989 (70 Rp.). Wichtig: Schreiben Sie in jedem Fall einige Zeilen zu Ihrem Bild: Wo wurde es aufgenommen, wer ist darauf zu sehen und – besonders wichtig – vergessen Sie Ihren Namen, den Wohnort und die Handynummer nicht.

**Viel Spass! Viel Glück! Wir freuen uns auf Ihre Fotos!**



Die Bikinischönheit beweist: Es braucht nicht viel, um mitzumachen.



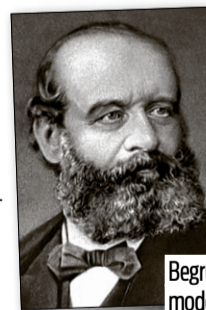
Peter Nyffeler machte 2012 bei der Sommer-Aktion mit – und wurde zum Kultstar.

# Digitales Denkmal für Alfred Escher



Stellt die Weichen für digitale Schweizer Geschichte: Bundesrätin Doris Leuthard.

Zürich – Ohne ihn gäbe es die Schweiz, so wie sie heute ist, nicht: **Alfred Escher** (1819–1882). Gestern wurde dem Begründer der Gotthardbahn, der Schweizerischen Kreditanstalt und dem Eidgenössischen Politechnikum ein digitales Denkmal gesetzt: Ab sofort fliegen 5019 Briefe Eschers rund um den Erdball, sie sind jederzeit und überall abrufbar: **«Er hat die Strukturen für die moderne Schweiz geschaffen»**, lobte Bundesrätin Doris Leuthard (52). Sie stellte symbolisch die Weichen für die Online-Schaltung der Homepage «[alfred-escher.ch](http://alfred-escher.ch)». Die sei nicht nur spannend für Historiker: «Er hat mit allen wichtigen Persönlichkeiten aus dieser Zeit korrespondiert», sagt Prof. Joseph Jung (60), Geschäftsführer der Alfred Escher-Stiftung. Zu den Briefpartnern gehörte auch Gottfried Keller (1819–1890): Escher lud den Schriftsteller jeweils per Brief zum Suppenznacht ein. **Katja Richard**



Begründer der modernen Schweiz: Alfred Escher.

Prof. Joseph Jung (L) mit Swiss-Life-VR-Präsident Rolf Dörig.



CVP-Ständerat Filippo Lombardi (L) mit Walter Kielholz, VR-Präsident der Swiss Re.



Kathy Riklin, CVP-Nationalrätin und alt Bundesrat Flavio Cotti.

Alte Freunde: SP-Regierungsrat Mario Fehr (L) mit ETH-Präsident Lino Guzzella.