

20 Grad in Deutschland

20 Frühlings-Tipps



Sonne, blauer Himmel – und jeden Tag ein bisschen wärmer! Deutschland ist begeistert über den Turbo-Frühling: 20 Grad werden es bis zum Wochenende – in BILD lesen Sie dazu 20 Frühlings Tipps der besten Experten.

- 1 Wie kriege ich die Frühlingsmüdigkeit weg?**
Ernährungsexperte Prof. Hademar Bankhofer (66): „Mit viel Vitamin E, Eisen, Zink. Trinken Sie 1/4 l Orangensaft, 1/8 l Möhrensaft und 2 TL Weizenkeimöl gemischt.“
- 2 Welches Essen ist jetzt für meinen Körper gut?**
Dr. Helmut Oberfrüher (56), Deutsche Gesellschaft für Ernährung: „Wasserreiche Kost, die den Körper entlastet, beim Abnehmen hilft. Obst (z. B. Apfel, Melone) und Gemüse (z. B. Gurke, Tomate), dazu mageres Fleisch.“
- 3 Was tue ich gegen fahle, müde Winterhaut?**
Immunologe Dr. Peter Schlichter (58), München: „Mit Arganöl oder geröstetem Sesamöl (im Asialaden) die Haut einölen. Dazu Kieselsäure einnehmen (2x1 TL).“
- 4 Was muss ich jetzt für mein Auto tun?**

- 5 Brauche ich jetzt schon Sonnenschutz?**
Dr. Eva Kalbheim (44), Deutsche Krebshilfe: „Unbedingt, am besten Schutzfaktor 20! Helle Typen meiden die Sonne, dunkle Typen dürfen 40 Minuten.“
- 6 Sind schon Zecken unterwegs?**
Prof. Dr. Andreas Plettenberg (52), Asklepios Klinik Hamburg St. Georg: „Ja, besonders in Süddeutschland. Sie sitzen in Gras und Büschen, 20 bis 80 Zentimeter über dem Boden. Mit langer Kleidung und hohen Schuhen schützen.“
- 7 Hat man jetzt wirklich mehr Lust auf Sex?**
Prof. Johannes Huber (60), Uniklinik Wien: „Ja, im

- 8 Wie stellt sich mein Haustier im Frühjahr um?**
Dr. Hans-Joachim Götz (56), Tierärzte-Verband: „Hunde und Katzen sind aufgeregter, müssen mehr spielen. Wichtig: wegen möglicher Zeckenbisse ein vorbeugendes Medikament (10 Euro) und eine Borreliose-Impfung (50 Euro).“
- 9 Warum riecht es im Frühjahr gut?**
Geruchsforscher Prof. Dr. Dr. Dr. Hanns Hatt (61), Ruhr-Uni Bochum: „Der Geruch entsteht aus warmer Erde, Moosen, Pflanzen. Wir empfinden ihn als angenehm, weil wir mit ihm Wärme, schönes Wetter verbinden.“
- 10 Ab wann muss ich den Rasen schneiden?**
Dr. Harald Nonn (50), Deutsche Rasengesellschaft: „Wenn er ein bis zwei Zenti-

- 11 Welche Pflanzen können ins Freie?**
Stefanie Hahn (34), Bundesforschungsanstalt für Kulturpflanzen: „Kübelpflanzen dürfen tagsüber raus, abends aber wieder reinholen. Empfindliche Sorten wie Zitrusfrüchte besser erst Mitte Mai.“
- 12 Gibt es schon frisches Gemüse aus Deutschland?**
Michael Lohse (55), Deutscher Bauernverband: „Bisher nur Spinat oder Salat aus Unter-glas-Anbau.“
- 13 Wann kommt erster Spargel, wann Erdbeeren?**
Wolfgang Böser (49), Verband Süddeutscher Spargel- und Erdbeer-Anbauer: „Der erste Spargel vom Feld kommt ab Ostern, Erdbeeren ab Ende April.“
- 14 Lohnt sich ein Frühlingsputz?**
Haushaltsexpertin Karin Spielhagen (52): „Ja, weil es auch

- 15 Wie genieße ich im Frühling am besten?**
TV-Koch Johann Lafer (51): „Leicht, mit frischem Gemüse. Mein Lieblingsmenü: 1. Bärlauchsuppe mit gebackenem Hühnerrei (in gemahlene Kürbiskernpanieren). 2. Junger frischer Spinat mit Seelachs, dazu Basilikum-Vinaigrette.“
- 16 Welche Kleidung ist dieses Frühjahr in?**
Rena Friederici (BILD der FRAU): „Bunte und gemusterte Hippie-Kleider, aber auch Safari-Look und blau-weiß-roter

- 17 Wie finde ich eine Frühlingsliebe?**
Flirt-Experte Philip von Senffleben (39): „Beobachten Sie Menschen, verteilen Sie danach Komplimente! Fragen Sie: ‚Wissen Sie, was das Attraktive an Ihnen ist?‘ Der andere sagt fast immer: ‚Nein.‘ Schon sind Sie im Gespräch.“
- 18 Welche Outdoor-Spiele sind angesagt?**
Werner Lenzner (42), Spielwaren-Marktforscher: „Klassische Produkte wie Alu-Roller, Inlineskates, Ballspiele. Außerdem: Trampoline für den Garten mit 2-3 Meter Durchmesser (150 bis 200 Euro).“
- 19 Wie werde ich frühlingsfit?**
Oliver Schmidlein (43), Fitnesstrainer des FC Bayern: „Anfangs eine Woche täglich eine halbe Stunde Kräftigungs- und Bewegungsübungen. Danach drei Wochen joggen, immer dreimal pro Woche. Jeweils in Intervallen, steigern von 4 mal 4 Minuten mit einer Minute Pause auf 4 mal 5 und dann 4 mal 6 Minuten. Danach eine halbe Stunde durchlaufen.“
- 20 Wie lange bleibt der Frühling?**
Meteorologe Martin Jonas (39), Deutscher Wetterdienst: „Am Sonntag trübt es kurz ein, wird es 2-3 Grad kühler – aber auch die nächste Woche bleibt sonnig und trocken.“