

## **Folge 29: "Facekini" oder lieber braun gebrannt? - Wie man in Deutschland und China zu Sommer und Sonne steht**

*[Intro] Das Konfuzius-Institut München präsentiert den Hot Pot-cast 聊天学汉语.*

**Zhiye:** 你好，Anton！很高兴认识你！

**Anton:** 我也很高兴认识你！

**Zhiye:** 我终于要迎来暑假了，这次假期我打算回国。你呢？

**Anton:** Zhiye fragt mich ob ich in diesen Sommerferien nach China reisen werde. Ja das werde ich, ich freue mich schon darauf.

**Zhiye:** 夏天来了，最近的天气越来越热了。我恨不得每天都待在有空调的房间里。

**Anton:** Zhiye meint, der Sommer ist da und das Wetter wird in letzter Zeit immer heißer. Sie kann es kaum erwarten, jeden Tag in einem klimatisierten Zimmer zu übernachten. In Deutschland haben die meisten Wohnungen keine Klimaanlage, wahrscheinlich weil es hier nicht ganz so heiß wird wie in China.

**Zhiye:** 夏天的太阳也很“毒辣”，在中国，人们都打着太阳伞、穿着防晒服、戴着太阳镜，可以说是“全副武装”。你听说过最近流行的“脸基尼”吗？它也是用来防晒的。

**Anton:** Zhiye hat mir erzählt, dass die Sonne im Sommer sehr gefährlich ist. Überall In China tragen die Menschen deswegen Sonnenschirme, Sonnenschutzkleidung und Sonnenbrillen, sie sind mit allem ausgerüstet. Zhiye fragt mich ob ich schon mal etwas vom „Facekini“ gehört habe? Der wird auch als Sonnenschutz verwendet. Nein davon habe ich noch nichts gehört. 是什么呀？

**Zhiye:** “脸基尼”是只露出眼睛、鼻子和嘴唇的防晒头套，是从青岛流行起来的，今年夏天好多人为了防晒而购买和佩戴它。在德国人们也会这样防晒吗？

**Anton:** Der „Facekini“ ist eine Sonnenschutz-Kopfbedeckung, der nur die Augen, Nasenlöcher und Lippen freilegt. Er wurde in Qingdao populär. Dieses Jahr waren sie besonders beliebt. Zhiye fragt mich noch welche Sonnenschutzmittel man in Deutschland benutzt. Ganz so viele Erfindungen haben wir hier nicht. Im Gegenteil, die Menschen in Deutschland sonnen sich gerne und wollen brauner werden!

**Zhiye:** 原来是这样，德国人夏天度假是不是也喜欢选择阳光充足的地方？

**Anton:** Zhiye ist überrascht, sie fragt mich ob Deutsche auch gerne an sonnigen Orten Urlaub machen? Ja, das stimmt, Deutsche fahren in den Sommerferien besonders gerne an sonnige Orte wie Italien oder Spanien.

**Zhiye:** 在中国，人们夏天喜欢到云南这样四季如春的地方旅行，天气不那么热。当然，也有很多人选择与中国临近的亚洲国家作为旅行的目的地，比如泰国、马来西亚等等。除了度假和旅游之外，中国人夏天的傍晚常常会在小区的中庭散步、乘凉、聊天儿。当然，也会很多人会去跳广场舞。你见过中国的广场舞吗？很有意思呢！

**Anton:** Zhiye erzählt mir, dass man in China im Sommer gerne nach Yunnan reist, wo es sich noch wie im Frühling anfühlt und das Wetter nicht so heiß ist. Natürlich gibt es auch viele Menschen, die in die umliegenden Nachbarländer Chinas reisen. Besonders beliebt sind z.B. Thailand oder Malaysia. Wenn Chinesen nicht gerade im Urlaub sind, unternehmen sie oft an Sommerabenden einen Spaziergang, genießen den Schatten und unterhalten sich mit den Nachbarn. Natürlich gibt es auch viele Leute, die im Park oder auf dem großen Platz zusammen tanzen. Zhiye fragt mich, ob ich schon was von den Tänzen gehört habe. Ja klar, man sieht sie überall tanzen! In Deutschland gehen die Menschen im Sommer gerne an den See schwimmen oder grillen abends zusammen im Garten.

**Zhiye:** 中国人也很喜欢烧烤，不过和你说的有些不一样，中国人一般会去烧烤店里吃。

**Anton:** Zhiye meint, dass Chinesen auch gerne Grillen, aber es ist etwas anders als in Deutschland. Chinesen gehen normalerweise zum Essen in einem Grillrestaurant.

**Zhiye:** 你听说过中国的“三伏天”吗？“三伏天”是中国传统节气之一，是指夏季的一段特定时期。它分为初伏、中伏和末伏，每个伏期间都有不同的特点和气候变化。初伏通常从每年的7月12日或13日开始，为期10天——这段时间是夏季最炎热的时期之一，气温通常很高，许多地区会达到酷暑的程度。中伏则是在初伏之后的第11至20天，通常是7月22日或23日开始——这段时期的天气依然炎热，但相比初伏，气温可能稍有下降。中伏时期人们仍需注意保持防暑降温，避免长时间暴露在高温环境中，以免中暑。末伏是在中伏之后的最后10天，通常是8月1日或2日开始——尽管气温仍然较高，但末伏标志着夏季即将过去，进入了季节转变的阶段。人们常常会期待秋天的到来，此时也是一些传统节日的临近，如中秋节。以今年为例，初伏在7月11日至7月20日，中伏在7月21日至8月9日，而末伏则在8月10日至8月19日。

**Anton:** Zhiye fragt mich, ob ich schon von Chinas „Hundstagen“ gehört habe? „Hundstage“ ist ein traditioneller chinesischer Begriff, der sich auf einen bestimmten Zeitraum im Sommer bezieht. Sie sind in die erste, mittlere und letzte Periode zu

unterteilen, und jede Periode weist unterschiedliche Merkmale und Klimaveränderungen auf. Chufu beginnt normalerweise jedes Jahr am 12. oder 13. Juli und dauert 10 Tage – dieser Zeitraum ist eine der heißesten Perioden im Sommer, und die Temperaturen sind normalerweise sehr hoch und erreichen in vielen Gegenden Höchsttemperatur. Zhongfu sind die 10 Tage nach Chufu und beginnen normalerweise am 22. oder 23. Juli. Das Wetter in dieser Zeit ist immer noch heiß, aber im Vergleich zu Chufu kann die Temperatur leicht sinken. Während dieser Zeit müssen die Menschen dennoch darauf achten, einen Hitzschlag zu vermeiden und sich kühl halten. Mofu findet in den letzten 10 Tagen nach Zhongfu statt und beginnt normalerweise am 1. oder 2. August – obwohl die Temperaturen immer noch hoch sind, markiert Mofu das Ende des Sommers und die Phase des Jahreszeitenwechsels tritt ein. Die Menschen freuen sich oft auf die Ankunft des Herbstes, wie es z.B. beim Mittherbstfest gefeiert wird. Nehmen wir nochmal dieses Jahr als Beispiel: Die erste Periode dauert vom 11. Juli bis 20. Juli, die mittlere Periode vom 21. Juli bis 9. August und die letzte Periode vom 10. August bis 19. August.原来是这样，那“三伏天”中国人有什么样的饮食习惯呢？

**Zhiye:** 在“三伏天”里，人们不能不加节制地喝冰饮料、吃冰淇淋——这样不但消不了暑气，而且容易损伤脾胃。除此之外，在这段时间人们应该清淡饮食，多吃蔬菜水果，避免食用辛辣油炸的食物。在我小时候，大人们常说在三伏天吃苦瓜是最好的，因为苦瓜有祛火、解毒的功效——中国有句老话说“伏天吃苦，胜似进补”。

**Anton:** Zhiye sagt, dass man an den „Hundstagen“ nicht maßlos kalte Getränke trinken und Eiscreme essen sollte – das hilft nicht nur gegen die Hitze, sondern kann auch den Magen und die Verdauung schädigen. Darüber hinaus sollte man sich in dieser Zeit leicht ernähren, mehr Gemüse und Obst essen und scharfe und frittierte Speisen meiden. Als Zhiye ein Kind war, sagten Erwachsene oft, dass es am besten sei, während den „Hundstagen“ Bittermelone zu essen, weil Bittermelone die Wirkung habe, Feuer zu vertreiben und zu entgiften. In China gibt es ein altes Sprichwort: „伏天吃苦，胜似进补“. 除此之外，三伏天还要注意什么呢？

**Zhiye:** 虽然天气很热，但是三伏天还是要坚持运动。夏天适当的运动锻炼，让身体出出汗，更有利于排出身体的毒素。当然了，我们也要注意锻炼的强度，累了就应该及时休息。就像之前说的那样，人们会选择在傍晚天气不太热的时候，出门走走。此外，在“三伏天”大家还应该保持平静的心态，千万不能“急火攻心”。

**Anton:** Zhiye meint, obwohl das Wetter sehr heiß ist, muss man während der „Hundstage“ trotzdem weiter trainieren. Durch Bewegung soll man den Körper zum Schwitzen bringen, was die Ausleitung von Giftstoffen aus dem Körper fördert. Natürlich muss man auf die Intensität des Trainings achten und rechtzeitig Pausen einlegen. Deswegen gehen die Leute lieber abends spazieren, wenn das Wetter nicht zu heiß ist.

Darüber hinaus sollte während der „Hundstage“ jeder einen ruhigen Kopf bewahren und sich nicht von seinen Emotionen verleiten zu lassen.

**Zhiye:** 原来关于夏天，中国和德国之间也有着不少的差异，这真是一个有意思的话题！

**Anton:** Es stellt sich heraus, dass es hinsichtlich des Sommers viele Unterschiede zwischen China und Deutschland gibt. Zhiye findet so was echt interessant. 是啊，说了那么多，还没祝你暑假愉快呢！

**Zhiye:** 也祝你假期愉快，我们下次见！

**Anton:** 下次见！

*[Intro] Das Konfuzius-Institut München präsentiert den Hot Pot-cast 聊天学汉语.*