

Mittendrin – im Sommer!

Mittendrin, Juni 2026

Heute, am Tag, da ich dieses Mittendrin schreibe, ist Sommersonnenwende. Der längste Tag des Jahres und astronomischer Sommerbeginn. Aber seien wir doch ehrlich: Eigentlich hat der Sommer doch schon längst begonnen. Meteorologisch am 1. Juni. Damit sind wir ja schon mitten im Sommer. Und darum heisst dieser Tag in den nordischen Ländern auch Mittsommer und ist ein grosses Fest. Von nun an werden die Tage täglich etwas kürzer. Bis dann am 23. September, in 94 Tagen, die Sonne den Äquator wieder in südlicher Richtung überquert und die Tage kürzer als die Nächte sind. Ja, seit dem 20. März, d.h. seit 93 Tagen, waren die Tage länger als die Nächte.

Geniessen wir nun die noch immer langen Tage, das viele Licht! Wie einfach ist es doch im Sommer rauszugehen, Menschen zu treffen, miteinander ins Gespräch zu kommen und die Natur zu geniessen! Ja, zugegeben, es ist oft heiss, momentan sogar zu heiss und schon fast gefährlich, die kühl(er)e Wohnung zu verlassen. Aber wie gesagt: die Tage sind lang. Warum also nicht etwas früher aufstehen und die kühlen Morgenstunden draussen geniessen, mittags während der wärmsten Tageszeit eine Siesta halten und abends, wenn es wieder abkühlt, die lauen Abendstunden mit Freunden, Nachbarn oder Familie verbringen?

In meinem Garten wächst – nein, wuchert! – Pfefferminze. Dieses Kraut in Schach zu halten, ist schwierig. Aber sie hilft mir! Morgens gehe ich raus, pflücke mir einen ganzen Strauss davon und lege die Pfefferminzzweige für zehn Minuten in kochend heisses Wasser. Dann nehme ich sie raus und kühle diesen doch recht konzentrierten Sud mit kaltem Wasser, stelle die Pfanne für eine halbe Stunde in ein kaltes Wasserbad und fülle den erfrischenden, ungesüssten Trank in einen Thermoskrug, einen grossen. So habe ich den ganzen Tag ein wohlschmeckendes Kühlmittel parat und bin sicher, dass ich auch genügend Flüssigkeit zu mir nehme. Wir wissen ja alle, wie wichtig es ist, genügend zu trinken, wenn es heiss ist. Und dass man im Schatten bleiben sollte, zumindest zwischen 11 und 16 Uhr. Sollte es mir trotz Pfefferminztrank und Schatten immer noch zu warm sein, helfen ein kaltes Fussbad, eine kalte (Bein-)Dusche oder ein feuchtes, kaltes Tuch. So eines liegt gegenwärtig im Kühlschrank bereit.

Etwas anderes, das ich sehr geniesse, wenn es warm ist: Die leichte Kleidung! Rasch in ein Paar Sandalen schlüpfen, wenn ich aus dem Haus gehen muss, statt meine Füsse in feste Schuhe zu zwängen. Allenfalls ein leichtes Jäcklein über die Schultern zu legen und nicht eine dicke wattierte Jacke anziehen zu müssen und, bestenfalls, einen Sonnenhut aufzusetzen anstatt einer warmen Mütze.

Dann auch dies: Kürzlich wurden die jungen Schwalben flügge. Nun üben sie das Jagen, Baden und Trinken im Flug. So habe ich mehrmals täglich eine Flugschau beim Teich im Garten. Zum Ausruhen setzen sie sich jeweils auf den Zaun. Dort schwatzen sie unermüdlich und putzen sich. Und wenn sie das Gleichgewicht verlieren – ja, auch das passiert! – kann Schwälblein ja immer noch so tun, als ob es dringend weiterfliegen müsse... wozu hat man Flügel?

Maggie Rüeger