Freizeit und Fitness

Standort, Bauform und Größe

Sonnenschirme spenden Schatten und können dabei helfen, die Belastung durch UV-Strahlung zu reduzieren. Damit der Schirm im Alltag gut nutzbar bleibt und sicher steht, sollten Verbraucher beim Kauf auf Material, Verarbeitung und Standfestigkeit achten. TÜV Süd-Experte Morten Rosenfeld erklärt, worauf es dabei ankommt.

Für kleinere Balkone eignen sich meist kompakte Mittelstockschirme oder halbrunde Modelle mit einer Spannweite von etwa 1,5 bis zwei Metern. Je nach Balkongröße können auch Befestigungen am Geländer sinnvoll sein, um Stellfläche zu sparen. Auf Terrassen oder größeren Sitzbereichen kommen dagegen häufig Schirme mit zwei bis drei Metern Spannweite infrage, etwa Ampel- oder Freiarmschirme. Bei ihnen sitzt der Mast seitlich, sodass die Fläche unter dem Schirm besser genutzt werden kann. Im Garten können je nach Fläche auch größere Modelle sinnvoll sein.

„Wichtig ist, dass der Schirm ausreichend Schatten spendet, ohne Wege oder Sitzbereiche unnötig einzuschränken“, erklärt der Fachmann aus München. Dazu gehört auch eine ausreichende Durchgangshöhe: Unter dem geöffneten Schirm sollte man sich bequem bewegen können.

Ein wichtiges Kriterium ist das Material des Schirmdachs, da es den UV-Schutz, die Witterungsbeständigkeit und die Farbhaltbarkeit beeinflusst. Dicht gewebte Polyester- oder Acrylstoffe können dabei besonders widerstandsfähig sein und einen besseren Schutz vor UV-Strahlung bieten. Ein ausgewiesener Schutzfaktor, etwa nach UV-Standard 801, kann als Orientierung dienen. Dunklere Stoffe können den UV-Schutz zusätzlich verbessern. Viele Bespannungen sind zudem wasserabweisend ausgerüstet. Auch das Gestell sollte möglichst wetterfest und korrosionsbeständig ausgeführt sein, beispielsweise aus pulverbeschichtetem Aluminium oder rostgeschützten Metallkomponenten.

Stabilität wichtig

Da Sonnenschirme oft über längere Zeit im Freien stehen, spielt auch die Stabilität bei Wind eine wichtige Rolle. Flexible Streben aus Glasfaser oder verstärktem Aluminium können dabei helfen, Belastungen besser abzufangen und die Konstruktion widerstandsfähiger zu machen.



Für kleinere Balkone eignen sich meist kompakte Modelle. Werkfoto: TÜV Süd

Neben Materialqualität und Stabilität ist auch die einfache Bedienbarkeit im Alltag wichtig. Hilfreich sind dabei Kurbelmechanismen oder Gasdrucksysteme sowie Kipp- oder Neigefunktionen, mit denen sich der Schatten leichter an den Sonnenstand anpassen lässt. „Verbraucher sollten vor dem Kauf prüfen, ob sich der Schirm leicht bedienen lässt und sicher einrastet“, empfiehlt der Experte. Bewegliche Teile sollten sauber verarbeitet sein, damit keine unnötigen Klemm- oder Quetschstellen entstehen. Das ist besonders wichtig, wenn Kinder im Haushalt leben oder den Schirmbereich mitnutzen. Leichtgängige Gelenke und stabile Verriegelungen können zudem Verschleiß im Alltag reduzieren.

Hilft Dehnen dem Rücken?

Dehnen gehört für viele zum Sport wie das Aufwärmen oder die Trinkflasche. Doch wann, wie lange und mit welcher Technik gedehnt werden sollte, wird unter Fachleuten kontrovers diskutiert.

Prof. Dr. Jan Wilke, Leiter des Lehrstuhls für Neuromotorik und Bewegung an der Universität Bayreuth und Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR) hat mit seinem internationalen Forscherteam aktuelle wissenschaftliche Studien analysiert und anschließend konkrete Empfehlungen abgeleitet.

Mythos 1: Je intensiver, desto besser: Mehr ist nicht automatisch besser. Das gilt sowohl für die Intensität des Dehnens als auch für die Beweglichkeit selbst. Wie viel Dehnen tatsächlich hilft, hängt von Ziel, Methode und Dauer ab. Allgemein gilt: Wenn es um den langfristigen Erfolg geht, ist Regelmäßigkeit wichtig. Wer die Effekte erhalten will, muss mehrmals die Woche dehnen.

Mythos 2: Dehnen vor dem Sport beugt Verletzungen vor: Studien zeigen, dass Dehnen keinen verlässlichen Schutz vor Verletzungen bietet. Untersuchungen deuten sogar darauf hin, dass statisches Dehnen vor Belastung die Kraft vermindern könnte. Vor allem für schnelle Sportarten ist dies von Nachteil. „Direkt vor dem Sport gilt: Wer sich dehnen möchte, sollte eher dynamisch federnde Stretches wählen oder beim statischen Dehnen die Dauer sehr kurz halten“, rät Prof. Wilke.



Vor und nach dem Sport wird gedehnt - oft ausgiebig, oft aus Gewohnheit. Werkfoto: AGR/AdobeStock/djoronimo

Mythos 3: Dehnen fördert die Regeneration: Dehnen nach dem Sport verringert Muskelkater nicht und beschleunigt auch nicht die Regeneration, wie viele glauben. Besonders nach intensiver Belastung der Rückenmuskulatur, etwa nach schwerem Heben, langer Gartenarbeit oder einem ausgedehnten Lauf, kann statisches Dehnen die beanspruchten Muskeln sogar zusätzlich reizen und Beschwerden verstärken.

Mythos 4: Dehnen korrigiert Fehlhaltungen: Wer Dehnübungen einsetzt, um Fehlhaltungen zu korrigieren, greift meist zum falschen Mittel. Ein Beispiel ist der Rundrücken: Hier kommt man mit Dehnen der vorderen Schulter- und Brustmuskulatur allein kaum weiter.

Ergonomisch

Wie schön wäre es, wenn man auf den Pfaden durch die farbenfrohe Insel Madeira oder auf anspruchsvollen Trails in den Alpen nur das pure Wandererlebnis mitnehmen könnte. Oft drückt jedoch das Gewicht nach einigen Stunden oder Tagen nicht nur auf die Stimmung. Hier setzt das innovative System eines neuen Wanderrucksacks an: Es ermöglicht eine individuelle Anpassung der Rückenlänge in fünf Stufen. Ergonomisch geformte Schulterträger verbessern die Lastübertragung und lassen sich dank zweier Lageverstellriemen an die Körpergröße anpassen.



Weich gepolsterte Hüftflossen verteilen das Gewicht des Wanderrucksacks gleichmäßig. Werkfoto: Deuter

Trocken bleiben

Graue Regenwolken in den Bergen und trotzdem die geplante Tour durchziehen? Kein Problem mit der neuen Regenjacken-Technologie eines Spezialisten. Die Drei-Lagen-Konstruktion punktet mit höherer Wassersäule von etwa 30.000 Millimeter, ist hoch atmungsaktiv und vollständig nahtversiegelt. Die Imprägnierung ist zudem PFC-frei. Die Jacken sind gemacht für Outdoorsportler, die sich von Wetterumschwüngen nicht unterkriegen lassen. Sie ist ausgestattet für jedes Bergabenteuer: die Zwei-Wege-Unterarmreißverschlüsse ermöglichen eine zusätzliche Belüftung und PU-beschichtete Reißverschlüsse halten die Essentials trocken. Kapuze, Bündchen und Saum der Jacken sind individuell verstellbar - für den nahezu perfekten Sitz bei Wind und Wetter.



Das Leben macht dich nass? Diese Jacke hält dich trocken. Werkfoto: Columbia

Nachhaltigkeit

83 Prozent der deutschen Reisenden möchten nachhaltiger reisen. Das ist das überraschend hohe Ergebnis einer neuen Studie. Generation Z und Millennials zeigen die stärksten Absichten, nachhaltiger reisen zu wollen - 73 beziehungsweise 71 Prozent planen dies in den kommenden zwölf Monaten. Bei den Babyboomern sind es nur 40 Prozent. Doch wenn es um konkrete Taten geht, dreht sich das Bild: 51 Prozent der Babyboomer recyceln auf Reisen, während es bei Millennials nur 29 und bei Gen Z 34 Prozent sind. 58 Prozent der Babyboomer konsumieren im Urlaub regionale Produkte, gegenüber einem guten Drittel unter jüngeren Generationen. Und bei der Vermeidung von Hochsaison-Reisen liegen die Babyboomer mit 74 Prozent deutlich vor der Gen Z mit 37 Prozent. Während sich die Generationen in ihren Nachhaltigkeitsmaßnahmen unterscheiden, eint die Generationen eine neue gemeinsame Sorge: Extreme Wetterereignisse. 63 Prozent der deutschen Befragten berücksichtigen das Risiko extremer Wetterbedingungen bei der Wahl ihres Reiseziels.

Herstellernachweise: **Standort:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Hilft:** Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Ergonomisch:** Deuter Sport GmbH & Co. KG, Daimlerstr. 23, 86368 Gersthofen, Tel.: 0821/49870; **Trocken:** Columbia Sportswear c/o Hansmann PR - Brunnthaler & Geisler GmbH, Lipowskystr. 15, 81373 München, Tel.: 089/36054990; **Nachhaltigkeit:** Booking.com c/o Ketchum GmbH, Blumenstr. 28, 80331 München, Tel.: 089/59042-1120;

Redaktionelle Bearbeitung: AST