Gesund, fit & schön

Sicher über das Eis gleiten

Winterzeit ist Schlittschuhzeit - viele Kinder und Erwachsene genießen die kalte Jahreszeit auf zugefrorenen Seen, Weihern oder in Eishallen. Doch um sicher und komfortabel über das Eis zu gleiten, sind die richtigen Schlittschuhe essenziell. Worauf man beim Kauf achten sollte, wie die optimale Pflege der Schuhe aussieht und welche Sicherheitsmerkmale zu beachten sind, erklärt Frank Wittmann vom TÜV Süd.



Für Kinder und Jugendliche bieten sich mitwachsende Schlittschuhe an. Werkfoto: TÜV Süd

Im Handel gibt es eine große Auswahl an unterschiedlichen Modellen, die auf verschiedene Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Freizeit-Schlittschuhe: Diese Modelle sind besonders bei Einsteigern und Gelegenheitsläufern beliebt. Sie ähneln oft Inline-Skates und sind leicht anzuziehen. Ihre Konstruktion aus Kunststoff bietet eine gute Mischung aus Komfort und Stabilität. Freizeit-Schlittschuhe eignen sich für alle Eisflächen und Menschen, die gelegentlich bis regelmäßig fahren.

Eiskunstlauf-Schlittschuhe: Diese Schlittschuhe erkennt man an der charakteristischen Form der Kufe, welche mit dem Schuh direkt verschraubt oder vernietet ist und an der vorderen Aufbiegung Zacken aufweist. Der Schuh selbst ist aus Leder oder auch Kunstleder ausgeführt. Die vorderen Zacken auf der Kufe bieten beim Drehen von Pirouetten Halt auf dem Eis.

Eishockey-Schlittschuhe: Diese Modelle sind besonders robust und für zügiges Beschleunigen, kurze Bremswege, enge Kurvenradien sowie für schnelle Richtungswechsel ausgelegt. Die Kufe wird mit breiten Kufenhaltern aus Kunststoff am Schuh fixiert, was die nötige Steifigkeit für beste Kontrolle auf dem Eis ermöglicht. Diese Schuhe sind daher nicht nur für Eishockey sondern auch ideal für sportliche ambitionierte Freizeitläufer geeignet.

Eisschnelllauf-Schlittschuhe: Diese Schlittschuhe haben lange, gerade Kufen und reichen nur bis zum Knöchel. Sie richten sich in erster Linie an fortgeschrittene Läufer oder Profis.

Für Kinder und Jugendliche bieten sich mitwachsende Schlittschuhe an, die über mehrere Schuhgrößen hinweg anpassbar sind. Diese Modelle ermöglichen eine kosteneffiziente Lösung für wachsende Füße. Einige Varianten erlauben sogar eine Anpassung in Länge und Breite, um den Halt im Schuh zu optimieren. „Ein solider Sitz ist besonders für Kinder wichtig“, betont der Fachmann aus München. „Zu weite Schuhe erhöhen die Verletzungsgefahr, da der Fuß keinen festen Halt hat.“

Schlittschuhe erfordern regelmäßige Pflege, um ihre Lebensdauer zu verlängern und die Fahreigenschaften zu erhalten. Nach jedem Einsatz sollten die Kufen gründlich abgetrocknet und ohne Kunststoffschoner aufbewahrt werden, um Rostbildung zu vermeiden. Besonders bei Leder-Schlittschuhen ist es sinnvoll, das Material gelegentlich mit einem geeigneten Pflegeprodukt zu behandeln, um es geschmeidig zu halten. Vor der Einlagerung, am Ende der Saison, empfiehlt es sich, die Kufen leicht einzufetten und Kufenschoner abzunehmen, damit keine Feuchtigkeit eingeschlossen wird. „Das Schleifen der Kufen ist ebenfalls wichtig, um eine optimale Kontrolle und Stabilität auf dem Eis zu gewährleisten“, fügt Wittmann hinzu.

Beim Kauf von Schlittschuhen lohnt es sich, auf das GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit und das blaue TÜV Süd-Oktagon zu achten. Diese Siegel stehen für geprüfte Sicherheit.

Gereinigte Luft



Ein süddeutscher Hersteller bietet jetzt ein innovatives 2-in-1-Gerät an, das einen Luftreiniger und Ventilator in modernem Design vereinen soll. Es sorgt ganzjährig für gereinigte Luft und angenehme Kühlung an heißen Tagen. Dafür bietet das Gerät ein dreischichtiges Filtersystem. Es kann bis zu 99,95 Prozent der Partikel wie Pollen, Feinstaub, Bakterien und Gerüche aus der Raumluft herausfiltern und ist damit ideal für Allergiker und alle, die Wert auf ein gesundes Raumklima legen. Gleichzeitig sorgt der Ventilator mit einem kraftvollen Luftstrom für eine starke Erfrischung. Dabei soll sich das moderne Design ohne Rotorblätter stilvoll in jedes Wohnumfeld einfügen. Der Neuling bietet fünf individuell wählbare Programme: Basic, Nature, Sleep, Child und Automatic. Weitere Komfortfunktionen wie eine Timerfunktion von einer bis zwölf Stunden, die Anzeige der aktuellen Raumtemperatur sowie die magnetische Fernbedienung machen die Nutzung besonders komfortabel. Die Filter des innovativen 2-in-1-Geräts sind auswechselbar und eine integrierte Filterwechselanzeige informiert rechtzeitig über den nötigen Austausch. Werkfoto: Beurer

Speiseplan unter der Lupe

Wo ist sie nur hin - die Leichtigkeit des Seins? Die Frage stellt sich so manchem, wenn Morgen für Morgen aus dem Spiegel ein müdes Gesicht zurückschaut.

Dies kann auch mit einer möglichen Übersäuerung des Körpers zusammenhängen. Denn der Level an Vitalität hängt auch vom Säure-Basen-Haushalt ab.

Dazu Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Jürgen Vormann: „An sich reguliert der Körper den Säure-Basen-Haushalt ständig wie ein strenger Buchhalter über Puffersysteme und Ausscheidung über die Niere. Doch unsere typisch deutsche Ernährung mit viel Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Brot und Nudeln kann dieses Gleichgewicht kippen. Denn diese Lebensmittel werden im Stoffwechsel zu Säure abgebaut.“ Es ist darum gerade bei Dauermüdigkeit und Erschöpfung wichtig, den Speiseplan unter die Lupe zu nehmen und auf ausreichend basische Lebensmittel zu achten. Das sind beispielsweise Kartoffeln, Gemüse und Obst.



Fitte Großeltern: Neue Kraft tanken mit der richtigen Nährstoff-Kombination im Körper. Werkfoto: Protina/panthermedia

Recht auf Badekur nutzen

Die Ambulante Vorsorgeleistung klingt zunächst sperrig, doch für die ganz persönliche Gesundheitsvorsorge erhält man von den gesetzlichen Krankenkassen einen Zuschuss.

Es geht darum gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Befindlichkeitsstörungen und Unpässlichkeiten sollte man nicht wachsen lassen, sondern gleich etwas für sich und seine Gesundheit tun. Es ist immer der rechte Zeitpunkt, um zwischendrin ganz bewusst zu Entschleunigen, Kraft und frische Energie zu tanken. Gesetzlich Versicherte haben zum Beispiel die Möglichkeit, die gesunde Wirkung der deutschen Heilbäderlandschaft mit einem Zuschuss ihrer Krankenkasse zu genießen.

„Jeder Versicherte hat das Recht, alle drei Jahre eine solche in der Regel zwei oder drei Wochen andauernde Vorsorgeleistung in einem anerkannten Kurort zu beantragen und damit viel, beispielsweise für Rücken, Gelenke und Wohlbefinden, zu bewirken“, sagt Viktor Gröll, Kurdirektor von Bad Birnbach.



Das Bayerische Thermenland in Niederbayern ist eine der führenden Gesundheitsregion Europas. Werkfoto: TV Ostbayern/Linkel

Impfsaison

In der Impfsaison 2024/2025 ließen sich rund 122.000 Menschen in Apotheken gegen Grippe und rund 80.000 Menschen gegen das Coronavirus impfen - und damit deutlich mehr als je zuvor. Eine von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) in Auftrag gegebene, repräsentative Umfrage aus dem Frühjahr 2025 zeigt, dass sich die Impfquote durch Apotheken-Impfungen noch weiter steigern ließe: Denn viele Bundesbürger, vor allem Jüngere, würden sich in Zukunft gerne in Apotheken impfen lassen. 46 Prozent der Befragten können sich demnach vorstellen, sich in einer Apotheke impfen zu lassen. Bei den Erwachsenen unter 30 Jahren sind es sogar 59 Prozent. Rund ein Drittel aller Befragten gab an, dass die Apotheken ihr Impfangebot ausbauen und auch andere Impfungen anbieten sollten. Insgesamt wurden 3.441 Erwachsene im März 2025 befragt.

Herstellernachweise: **Sicher:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Speiseplan:** Protina Pharmazeutische GmbH, Adalperostr. 37, 85737 Ismaning, Tel.: 089/996553-138; **Recht:** Tourismusverband Ostbayern, Im Gewerbepark D 04, 93059 Regensburg, Tel.: 0941/58539-12; **Gereinigte:** Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Tel.: 0731/3989-0; **Impfsaison:** ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V., Heidestr. 7, 10557 Berlin, Tel: 030/40004-0; Redaktionelle Bearbeitung: AST