

# WARUM DER

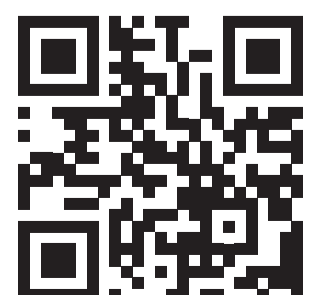
# WEIHNACHTS-

# MARKTBESUCH SO

# GESUND IST

Beim Besuch des Weihnachtsmarkts haben die meisten sicher nicht ihre Gesundheit im Kopf. Klar, bei den ganzen Leckereien wie gebrannten Mandeln, Waffeln oder Glühwein steht Genuss vor Selbstoptimierung. Doch tatsächlich kann man auf dem Weihnachtsmarkt etwas für die Gesundheit tun – beim Schlittschuhfahren zum Beispiel. **Denn eine Runde auf der Eisbahn stärkt das Herz-Kreislauf-System.**

Studien belegen, dass Schlittschuhlaufen das Risiko von Herzkrankheiten und Bluthochdruck reduzieren kann, was insgesamt zu einer gesünderen Herzfunktion beiträgt. Besonders dann, wenn man es regelmäßig betreibt.



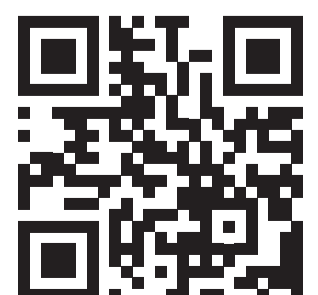
# FACHKRÄFTE-

# MANGEL AM

# NORDPOL



Statistisch gesehen erhalten rund 300 Millionen Kinder auf der ganzen Welt an Weihnachten Geschenke. Ein ganz schöner Produktionsaufwand für den Weihnachtsmann und seine Beschäftigten am Nordpol. Heruntergebrochen bedeutet das nämlich, dass wenn der Schlittenfahrer mit dem Rauschebart alle Geschenke rechtzeitig fertigstellen möchte und wirklich nur vier Elfen für die Arbeit beschäftigt, müssten diese **24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr** schuften. Wie man sieht, macht der Fachkräftemangel auch vor Weihnachten nicht halt.



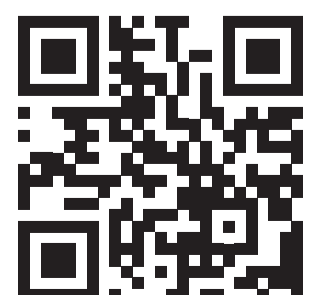
**DESHALB IST DIE**

**SCHLITTSCHUHBAHN**

**SO GLATT**



Beim Schlittschuhfahren auf dem Weihnachtsmarkt gleiten wir ganz entspannt übers Eis. **Doch wie funktioniert das eigentlich?** Die Frage nach der geringen Reibung auf Natureis wird mittlerweile seit etwa 150 Jahren untersucht. Aktuelle Hypothesen gehen von der Bildung eines nur wenige Nanometer dicken Wasserfilms auf der Eisfläche aus. Dieser besitzt offenbar eine viel höhere Viskosität als „normales“ Wasser, ist also zähflüssiger, und hat deshalb eine ganz andere Schmierwirkung. **Wir gleiten also nicht über gefrorenes Wasser, sondern über flüssiges.**



**WUSSTEST DU**

**SCHON ...**



## **... warum wir auf synthetischem Eis gleiten können?**

Die molekulare Struktur des Kunststoffes bewirkt sehr geringe Reibungskräfte bei Gleitbewegungen. Durch den hohen Druck unter den Kufen zeigt das Material einen gewissen Schmiereffekt, der die Gleitwirkung verstärkt.

