Sicher unterwegs mit dem Fahrrad

MOBILITÄT Warum passende Reifen entscheidend sind



Der Luftdruck sollte laut ACE möglichst an Untergrund und Gewicht angepasst werden.

BILD: PIXABAY/THEDIGITALWAY

IM NORDWESTEN/PM – Die Wahl geeigneter Fahrradreifen wirkt sich nicht nur auf Komfort und Geschwindigkeit aus, sondern beeinflusst auch die Fahrsicherheit und Pannenanfälligkeit. Falscher Luftdruck, ungeeignete Reifenprofile oder überalterte Reifen können das Fahrverhalten erheblich verschlechtern und das Unfallrisiko erhöhen. Jeder Untergrund, etwa Asphalt, Schotter und Waldwege, erfordert geeignete Reifen, wie der ACE Auto Club Europa erläutert. Wer häufig auf wechselnden Untergründen unterwegs ist, muss also den bestmöglichen Kompromiss beim Fahrradreifen finden.

Luftdruck an Untergrund und Gewicht anpassen

Auf der Reifenflanke geben Hersteller den minimal und maximal zulässigen Luftdruck in Bar oder PSI an. Innerhalb dieser Werte sollte der Luftdruck abhängig vom Untergrund sowie vom Gesamtgewicht aus Fahrrad, Fahrerin oder Fahrer und Gepäck angepasst werden. ACE-Tipp: Da das Hinterrad stärker belastet wird, sollte hier der Druck höher sein als beim Vorderreifen.

Ein hoher Luftdruck reduziert zwar den Rollwiderstand und kann insbesondere bei E-Bikes die Reichweite erhöhen, jedoch verschlechtern sich Komfort und Haftung auf losem oder unebenem Untergrund deutlich. Auf Schotter, Wald- oder Feldwegen empfiehlt sich deshalb ein geringerer Luftdruck, weil sich die Fläche des Reifens vergrößert und dadurch die Traktion verbessert wird.

Wer häufig auf unterschiedlichen Untergründen fährt, sollte eine Akkuluftpumpe dabei haben, um den Druck auch unterwegs komfortabel an verschiedene Untergründe anpassen zu können. Generell sollte eine Luftpumpe mit Manometer oder ein Reifendruckprüfer zur Ausstattung gehören, denn vollkommen dicht sind Ventile, Reifen und Schläuche nie.

Reifenbreite und Profil müssen zum Einsatzbereich passen

Je nach Fahrradtyp und Einsatzzweck unterscheiden sich Fahrradreifen erheblich hinsichtlich Breite, Profil und Gummimischung. Breitere Reifen bieten meist mehr Komfort und Grip, erhöhen jedoch tendenziell den Rollwiderstand. Für Fahrten auf Asphalt genügen häufig Reifen mit geringer Profilierung, während auf matschigem oder losem Untergrund gröbere Profilblöcke Vorteile bei Traktion und Spurführung bieten.

Stollenreifen mit durchgehender Mittelspur gelten als guter Kompromiss, weil sie auf Asphalt leiser und leichter laufen, gleichzeitig aber auf losen und rutschigen Untergründen, wie Schlamm oder Schotter, zusätzlichen Grip bieten. Wer überwiegend im Gelände unterwegs ist, sollte aber auf reine Stollenreifen zurückgreifen.

Auch wenn für Fahrradreifen im Gegensatz zu Autoreifen keine Mindestprofiltiefe vorgeschrieben ist, sollte das Profil nicht gänzlich abgefahren werden. Achtung: Reifen mit stark verhärteter oder spröder Gummimischung sollten unabhängig von der Profiltiefe ersetzt werden, da sie unter Umständen schlagartig platzen können und die Haftung nachgelassen hat.

Es gibt zahlreiche Gummimischungen, die jeweils unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Weiche Mischungen eignen sich besonders für winterliche Bedingungen, da sie eine gute Haftung bieten. Gleichzeitig können sie jedoch den Verschleiß und den Rollwiderstand erhöhen. Häufig werden Reifen mit identischem Profil, aber unterschiedlichen Mischungen angeboten.

Hochwertige Mischungen sind oft teurer, können sich aufgrund ihrer besseren Eigenschaften jedoch lohnen. Der ACE empfiehlt, beim Wechsel auf breitere Reifen unbedingt auf ausreichende Reifenfreiheit von mindestens fünf Millimetern zu Rahmen, Gabel und zu weiteren Teilen zu achten.

Besondere Fahrradreifen mit integriertem Pannenschutz

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann verschiedene Systeme nutzen, um die Reifen vor Pannen zu schützen. Dafür muss aber ein höherer Preis und mehr Gewicht in Kauf genommen werden. Schlauchlose Systeme, sogenannte Tubeless- oder TLR-Reifen, bieten durch Dichtmilch einen gewissen Schutz gegen kleinere Durchstiche und reduzieren häufig das Gewicht des Laufrads. Allerdings erfordern diese Systeme geeignete Felgen, spezielle Ventile sowie regelmäßige Wartung, da die Dichtmilch mit der Zeit austrocknet und erneuert werden muss.

Klassische Schlauchsysteme gelten dagegen als wartungsärmer und lassen sich im Pannenfall einfacher reparieren oder mit Ersatzschläuchen instandsetzen. Um sich vor Pannen zu schützen, können Reifen mit integrierter Pannenschutzeinlage gewählt werden, die Reifenpannen fast vollständig verhindern können. Sie erhöhen jedoch Gewicht und Rollwiderstand, zudem ist die Auswahl an Profilen und Gummimischungen eingeschränkt. Alternativ gibt es sogenannte Inserts aus Schaumstoff, die Reifen und Felgen vor Schäden durch harte Kanten oder Schlaglöcher schützen können.

ACE-Tipp: Ein Zwei-Enden-Schlauch kann auch ohne Ausbau des Laufrades montiert werden. Er ist besonders bei Fahrrädern mit Riemenantrieb, Nabenschaltung oder Nabenmotoren am Hinterrad hilfreich, bei denen der Ausund Einbau meist erschwert ist.

Reifenpannen beheben und Schäden frühzeitig erkennen

Platte Reifen zählen weiterhin zu den häufigsten Pannenursachen bei Fahrrädern und Pedelecs. ACE-Mitglieder beispielsweise können in diesen Fällen einfach die Pannenhilfe für Fahrräder in Anspruch nehmen. Neben dem Besuch einer Fahrrad-Werkstatt bleibt sonst nur die Option, den beschädigten Schlauch selbst zu wechseln oder zu flicken.

Für eine Reparatur unterwegs sollten mindestens Ersatzschlauch, Reifenheber, Flickzeug und eine Luftpumpe mitgeführt werden. Kleine Beschädigungen lassen sich häufig mit klassischen Vulkanisierflicken beheben, während bei größeren Schäden nur ein Schlauchwechsel infrage kommt. Wichtig ist außerdem die Kontrolle der Reifeninnenseite auf eingedrungene Fremdkörper wie Glassplitter oder Dornen, da neue Schläuche ansonsten unmittelbar erneut beschädigt werden können.

MMW II 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
QUALITÄTS-EINBAUKÜCHE
Fronten in Magnolia-Hochglanz, weiß- oder creme-hochglanz, erweiterungsfähig, 185 x 310 x 305 cm, inkl. Kühlschrank**** , Edelstahl-Dunstesse, Glaskeramik-Kochfeld, Einbauherd Edelstahlspüle, Geschirrspüler
sämtliche E-Geräte
4.499 €
ALU-GARTENGRUPPE
Best. aus: 6 Hochlehnerstühlen, 5-fach verstellbar und 1 Klapptisch 1,60 x 0,95 m. Hautsympathische Textilbespannung, wetterfest, pflegeleicht, Modell „Basic Plus" silberfarben
999€
Jeden Sonntag Schautag von 15 bis 18 Uhr!
MODERNE RUNDECKE
Maße: 2 m x 3,20 m x 1,65 m, verschiedene Stoffe und Farben, individuelle Zusammenstellungen, Kopfstütze gegen Aufpreis
2.499 €
MODERNE KÜCHENZEILE
2,90 m, in weiß, magnolia, seidengrau, Pinie, Sand, Eiche, inkl. Edelstahlspüle u. Dunstesse, E-Herd mit Glaskeramik Kochfeld, Kühlschrank, Geschirrspüler
sämtliche E-Geräte
2.999 €
Hardenbergstr. 5 + 6 · 26203 Wardenburg · Telefon 0 44 07 - 22 54
Mo. bis Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Wir liefern und montieren auch oder verleihen kostenlos unseren LKW und PKW-Kombi!

Altes Kräuterwissen neu entdeckt

GESUNDHEIT Klostergärten als Inspiration für einen bewussten Lebensstil



Eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Zutaten und wichtigen Vitaminen bildet die Grundlage für einen aktiven und bewussten Lebensstil

BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

IM NORDWESTEN/AKZ-O – „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für Krankheit aufbringen." Dieses Zitat des Kräuterpfarrers Sebastian Kneipp hat bis heute nichts von seiner Aktualität verloren. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Frage, wie sie ihre Gesundheit langfristig unterstützen und bis ins Alter aktiv und vital bleiben können.

Neben Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Erholung rückt dabei auch traditionelles Naturwissen wieder stärker in den Fokus. Besonders die Kräuterkunde der historischen Klostergärten erlebt derzeit eine Renaissance.

Die Geschichte der Klostergärten reicht bis zu den ersten Benediktinerklöstern zurück. Die Gärten dienten ursprünglich der Selbstversorgung der Mönche und Nonnen. Neben Obst- und Gemüsegärten gehörte der sogenannte „Herbularius", der Kräutergarten, zu den wichtigsten Bereichen.

Dort wurden zahlreiche Pflanzen kultiviert, die für Tees, Tinkturen und andere Zubereitungen verwendet wurden. Das Wissen über Heil- und Gewürzkräuter wurde über Generationen hinweg bewahrt und weitergegeben. Viele der damaligen Klostergärten gelten heute als Ursprung der europäischen Kräuterkunde.

Die Verbindung von traditioneller Kräuterkunde und moderner Ernährungswissenschaft findet sich heute in verschiedenen Gesundheitskonzepten wieder. Ein Beispiel dafür ist Klostergarten Gold vom Gesundheits-Kontor. Die Rezeptur kombiniert mehr als 40 traditionelle Kräuter mit Aronia, essbarem Gold und acht wichtigen Vitaminen. Unabhängig von einzelnen Produkten bleibt jedoch die wichtigste Erkenntnis dieselbe: Wer sich regelmäßig bewegt, bewusst ernährt, Stress reduziert und sich Zeit für Körper und Geist nimmt, schafft gute Voraussetzungen für ein aktives und vitales Leben bis ins hohe Alter. Weitere Informationen unter www.gesundheitskontor.de.

Im Laufe der Zeit gerieten zahlreiche Kräuter in Vergessenheit. Namen wie Benediktenkraut, Tausendgüldenkraut oder Wegwarte sind vielen Menschen heute kaum noch bekannt. Dennoch enthalten diese Pflanzen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle und weitere natürliche Inhaltsstoffe, die seit Jahrhunderten geschätzt werden. Mit dem wachsenden Interesse an natürlichen Ernährungs- und Lebenskonzepten wächst auch die Aufmerksamkeit für diese traditionellen Kräuter. Viele Verbraucher suchen bewusst nach Produkten, die altes Wissen mit modernen Erkenntnissen verbinden.

park der gärten
Die Gartenschau in Bad Zwischenahn
7. Aug. - 13. Sep.
Illumination
Lichtzauber im Park
Kasse bis 22 Uhr,
Ausgänge bis 24 Uhr geöffnet
Elmendorfer Straße 40 · 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403-81960 · www.park-der-gaerten.de
GOLDANKAUF
ANGEKAUFT WERDEN:
· Altgold · Zahngold · Münzen ·
D-Mark Münzen · Uhren · Diamanten
· Gold-Silberbarren · Silber ·
Silberbesteck · Zinn, versilbert
Bis 110,- €/g Feingold
Juwelier Simon
Achternstraße 37 Oldenburg Tel. 99 89 240
Haarenstraße 19 Oldenburg Tel. 2 75 75
Dieter Olbrich
Holz und Kunststoff
Aus eigener Fertigung!
REHAU QUALITY FENSTER-DESIGN
DO
Fenster · Türen · Rollläden · Vordächer
Wintergärten · Fliegengitter
Blumenstraße 5
26209 Hatten-Sandkrug
Tel. 0 44 81/93 54 30 · Fax 0 44 81/93 54 32
NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE
Jeden Tag besonders – einfach ALDI.
ALDI