Wenn die Hitze kommt

MOBILITÄT ADFC-Tipps fürs Radfahren mit kühlem Kopf

IM NORDWESTEN/PM – Früh starten, Schatten suchen und Warnzeichen ernst nehmen – so kommt man auch bei hohen Temperaturen gut und sicher ans Ziel. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) gibt zehn Hitzetipps, damit Radfahrende den Sommer mit Freude genießen können.

Die Temperaturen steigen, Hitzetage kündigen sich an – gleichzeitig locken Sommer und Sonne auf das Rad. Laut der ADFC-Radreiseanalyse sind Mai, Juni und August die beliebtesten Monate für Radausflüge und Radreisen. Radtourismusexperte im ADFC-Bundesvorstand Christian Tänzler sagt: „Damit aus der sommerlichen Radtour kein Hitzestress wird, empfehlen wir, Tempo, Strecke und Pausen an die Temperaturen anzupassen. Wer früh startet, schattige Wege wählt und genug trinkt, kann den Sommer auf dem Rad genießen."



Kindern auf Radtouren proaktiv Trinkpausen anbieten.

BILD: © ADFC/LEHMKÜHLER



Auf dem Weg durch die Landschaft – bei Hitze lieber schattige Routen auswählen.

BILD: © ADFC

Das sind die zehn ADFC-Hitzetipps

■ **1. Früh losfahren –** Am besten in den frühen Morgenstunden starten, wenn es kühler ist und die Sonne noch nicht so stark strahlt. Die heiße Phase mit der höchsten UV-Belastung zwischen circa 11 und 16 Uhr lässt sich gut unter einem schattigen Baum oder an einem See überbrücken. Ab dem späten Nachmittag kann man je nach Temperatur noch einmal in die Pedale treten.

■ **2. Schattige Strecken wählen –** Asphaltierte Straßen ohne Bäume können sich sehr schnell aufheizen. Besser sind Radrouten, die durch Wälder oder Parks mit viel Schatten führen. Wer zusätzlich an Flüssen oder Seen entlangfährt, kann sich in den Pausen abkühlen.

■ **3. Genug trinken –** Radfahren heißt: Die Muskeln arbeiten und der Körper produziert Wärme. Wenn es zusätzlich heiß ist, schwitzt der Körper stärker und verliert viel Flüssigkeit. Durch den Fahrtwind merkt man das nicht immer. Deswegen: Vor der Fahrt ausreichend trinken und während der Fahrt regelmäßig kleine Schlucke nehmen, auch wenn man keinen Durst verspürt. Wenn dem Körper Flüssigkeit fehlt, funktioniert die Körperkühlung schlechter, Kreislaufprobleme können drohen. Kleine, stärkende Snacks für unterwegs versorgen den Körper mit Energie.

■ **4. Leichte, helle Kleidung –** Helle Kleidung reflektiert die Sonnenstrahlen, ein luftiger Schnitt sorgt für Zirkulation, und atmungsaktive Stoffe transportieren den Schweiß nach außen.

■ **5. Auf Sonnenschutz achten –** Gesicht, Nacken, Ohren, Arme und Beine großzügig mit Sonnencreme eincremen. Ein Hut, eine Kappe oder ein leichtes Tuch schützen Kopf und Nacken vor Sonnenstrahlen. Das Halstuch kann zusätzlich befeuchtet werden. Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz ist empfehlenswert.

■ **6. Pausen machen** – Mindestens einmal pro Stunde einen Stopp im Schatten einlegen, das hilft dem Körper, sich zu erholen und abzukühlen.

■ **7. Tempo rausnehmen –** Bei Hitze sollte man ruhig und entspannt fahren. Das schont den Kreislauf und hilft, Überhitzung zu vermeiden.

■ **8. Auf die Technik achten** – Bei großer Hitze kann auch die Technik leiden: Vor der Fahrt Bremsen, Reifen und Kette prüfen. Luft dehnt sich bei Wärme aus, deshalb die Reifen nicht bis zum Maximaldruck aufpumpen. Bei Pedelecs den Akku vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

■ **9. Mit Kindern unterwegs** – Auf kurze, altersgerechte Strecken ohne große Steigungen oder Autoverkehr achten. Noch mehr Pausen machen und unbedingt die Mittagshitze meiden. Schattige Routen sind Voraussetzung. Trinkpausen einplanen und aktiv anbieten – nicht erst, wenn die Kinder Durst anmelden. Darauf achten, wie es den Kindern geht, ob sie noch fit sind oder abwesend, still wirken. Auch auf Kleinkinder im Anhänger und im Fahrradkindersitz achten. Pausen und Spaß sollten im Fokus stehen. Ein möglicher Rückweg mit dem ÖPNV macht die Tour flexibler.

■ **10. Auf Warnzeichen achten –** Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erschöpfung, Muskelkrämpfe oder ein schneller Puls können Zeichen für Überhitzung und Flüssigkeitsmangel sein. Sofort anhalten, Schatten suchen und trinken. Wenn es nicht besser wird, die Fahrt abbrechen. Ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen oder gänzlich Ungeübte sollten besonders vorsichtig sein und gegebenenfalls auf die Radtour verzichten.

Radrouten mit Trinkwasser-Nachschub

Immer mehr Radrouten setzen auf öffentliche Trinkwasserstationen. Die „Kühle Spur" in der Lausitz ist laut Mitteilung Deutschlands erster klimaangepasster Radweg mit Wasserspendern, schattenreichen Strecken und Badestellen. Auf der ADFC-Qualitätsradroute „RuhrtalRadweg" gibt es mehr als 100 Nachfüllstationen entlang der 230 Kilometer langen Strecke.

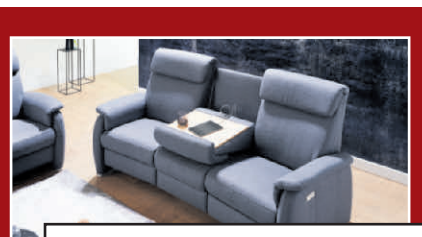
MMW II 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
ALU-GARTENGRUPPE
Best. aus: 6 Hochlehnerstühlen, 5-fach verstellbar und 1 Klapptisch 1,60 x 0,95 m. Hautsympathische Textilbespannung, wetterfest, pflegeleicht, Modell „Basic Plus", silberfarben
999 €
MODERNE GARTENGRUPPE
6 verstellbare Hochlehner-Rattangeflechtsessel mit Auflage, wetterfest + Auszugstisch 160(200)x100
2.499 €
Jeden Sonntag Schautag von 15 bis 18 Uhr!
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
2.599 €
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!

NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE
Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

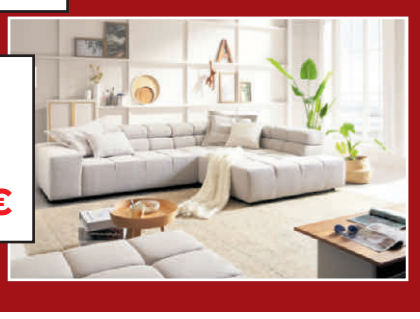
Nordwest SONNTAGSBLATT
Unser Service.
Ihr Gewinn.

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


Wilhelm Busch hinterließ der Welt die Geschichte von Max und Moritz. Auch wenn Sie kein berühmter Dichter sind: Sie können etwas Bleibendes für die Nachwelt schaffen. Mit einem Testament oder einer Stiftung zugunsten von UNICEF. Wir informieren Sie gern: UNICEF, Höninger Weg 104, 50969 Köln, Tel. 0221/93650-252, www.unicef.de.
unicef
Gemeinsam für Kinder


Trapezsofa
inklusive 2x Relaxfunktion & USB-Ladestation, in verschiedenen Farben erhältlich. Gegen Aufpreis auch in Echtleder erhältlich.
statt 2.998,– € jetzt 1.398,– €

U-Form
inklusive Bettfunktion & Bettkasten, in verschiedenen Farben erhältlich.
statt 1.798,– € jetzt 1.398,– €
Angebote gültig vom 11.07. – 18.07. und nur solange der Vorrat reicht.

JETZT PROFITIEREN –
EXKLUSIVE RABATTE BEI STUDIO 50!
› Alles sofort verfügbar
› Keine langen Lieferzeiten
› Ausgefallene Möbeltrends
› Lieferung möglich
› Ausstellungsstücke bis zu 50% unter dem regulären Preis
› Qualifizierte Beratung

Ecksofa
inklusive Kopfteilverstellung, in verschiedenen Farben erhältlich
statt 2.298,– € jetzt 1.498,– €
Echt-Leder Funktionssofa
inklusive 2x Schwenksitz & Rückenneigung, in verschiedenen Farben erhältlich.
statt 1.899,– € jetzt 699,– €
studio 50
aktuelle möbeltrends zum halben preis
Klein Feldhus 52 – 54, 26180 Rastede
0 44 02/98 90 131, www.studio50-moebel.de