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

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.



Auf dem Weg durch die Landschaft – bei Hitze lieber schattige Routen auswählen. BILD: © ADFC

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!

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

Blaubeeren 3,80 €/Kilo
zum Selberpflücken u. Frischverkauf
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 08.30 – 19.00 Uhr
Sa.: 08.30 – 18.00 Uhr
Schulstraße 108
26639 Wiesmoor
Tel.: 0 49 44 / 92 09 88
www.heidelbeeren-witteveen.de

Badsanierung von A–Z... alles aus einer Hand
Jede Menge Ausstellungsstücke zu Sonderpreisen!
Große Sanitär- und Wellnessausstellung mit über 80 Badanwendungen und über 40 Wellnessartikeln
• Bäder
• Kaminöfen
• Pelletöfen
• Wärmekabinen
• Heizung
• Solartechnik
• Wärmepumpen
• Sanitär
wegen Neugestaltung über 40
Ausstellungsbadmöbelanlagen zu absoluten Sonderpreisen
alle Angebote siehe
DER LEISTUNGSSTARKE PARTNER
HASCH GmbH
HEIZUNG SANITÄR KAMINE
Hauptstraße 2a · 26683 Saterland-Sedelsberg
Tel. 0 44 92 / 3 36 und 18 01 · Fax 72 18
www.hasch-sedelsberg.de
hasch-selsberg.de kleinanzeigen
AUF WUNSCH MONTAGE VOM FACHMANN!

EISKÖNIG
TIEFKÜHLDISCOUNT
Angebote gültig vom 13.07. – 25.07.2026
Ab sofort finden Sie unsere Angebote auch unter www.eiskoenig.eu
Langenhof 23b · 26160 Bad Zwischenahn
Mo.–Fr. 9–18.30 Uhr · Sa. 9–16 Uhr
So. 13.00 – 18.00 Uhr
Raiffeisen Str. 30 · 26180 Rastede
Mo.–Fr. 9–19 Uhr · Sa. 9–17 Uhr
Meinardusstr. 20, 26655 Westerstede
Mo.–Fr. 9–19 Uhr · Sa. 9–18 Uhr
Highlight der Woche
Mini Amerikaner 300 g (kg = 6,63 €) Markenware 12 Stück je 1.99
Mini Schnecken 300 g (kg = 6,63 €) Markenware
Paniertes Hähnchenbrustfilet 1.000 g Markenware
Hähnchenbrust Spieße 1.000 g Markenware
Hähncheninnenfilet Southern Fried Art 1.000 g Markenware je 6.99
Hähnchenstreifen 1.000 g Markenware
White Tiger Garnelen 26/30 geschält/entdarmt 750 g netto (kg = 13,32 €) Iska 9.99
Doraden Küchenfertig ausgenommen 1.000 g Iska 7.99
Lachsspitzen ohne Haut 500 g (kg = 13,95 €) La Miranda 6.99
Pangasiusfilet 1.000 g Markenware 3.99
Geflügel Cevapcici 600 g (kg = 8,32 €) Chickentime je 4.99
Geflügel Köttbullar 600 g (kg = 8,32 €) Chickentime
Fit&Vital Brötchen ca. 17 x 60 g 1.050 g (kg = 4,75 €) Markenware 4.99
Buffalo Chicken Wings 1.000 g Markenware 4.99
Eis Cones Unicorn 4 x 110 ml (l = 4,52 €) Cristallo
Schlumpf Eis 4 x 75 ml (l = 6,63 €) Cristallo je 1.99
Chili-Cheese Pommes 300 g (kg = 3,33 €) Markenware 1.00

Die App zum schnellen Label-Check.
www.label-online.de
● Wissen, was ein Label bedeutet.
● Label eingeben oder fotografieren.
● Schon erfährst du, was dahinter steckt!
Bundesverband Die Verbraucher Initiative e.V.

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