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.



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

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.

+++ BEKANNTMACHUNG +++
Öffentlicher INVENTUR-ABVERKAUF mit vollen Garantie-Leistungen
Einmalige Chance für die Region! Wegen großem Inventur Abverkauf gibt es jetzt viele Ausstellungsstücke und original verpackte Lagerware bis zu
68% günstiger!!!
Für mehr Infos bitte hier klicken:
WOHNCENTER NORDENHAM

Vielseitig und schnell: kreative Gerichte mit Reispapier

MULTI-KULTI-KÜCHE Dumplings, Pizza und sogar süße Crêpes – Abwechslung in der Küche

IM NORDWESTEN/BZFE – Reispapier ist eine gängige Zutat in der vietnamesischen Küche und vor allem als Hülle für Sommerrollen bekannt. Die dünnen, getrockneten Blätter aus Reismehl und Wasser können jedoch weit mehr. Aus Reispapier lassen sich zahlreiche schnelle Gerichte zubereiten – von Dumplings über Pizza bis zu süßen Crêpes.

Reispapier ist so vielseitig einsetzbar, weil es die Aromen weiterer Zutaten gut aufnimmt. Vor der Verwendung werden die Blätter für etwa fünf bis zehn Sekunden in lauwarmem Wasser eingeweicht. Anschließend können sie gerollt, gefaltet oder geschichtet und je nach Rezept roh verzehrt, im Ofen gebacken, in der Pfanne gebraten oder im Airfryer zubereitet werden. Nach dem Einweichen ist das Reispapier sofort einsatzbereit, sodass viele Speisen in wenigen Minuten fertig sind.



Reispapier ist vor allem als Hülle für Sommerrollen bekannt. BILD: PIXABAY

Beliebt sind beispielsweise knusprige Dumplings. Für die asiatischen Teigtaschen wird Reispapier mit kleingeschnittenem Gemüse wie Möhren, Zucchini, Paprika und Spitzkohl, Pilzen, Tofu oder Garnelen gefüllt, in der Pfanne gebraten und mit einem würzigen Dip serviert.

Reispapier kann auch als Grundlage für eine schnelle Pizza dienen und den klassischen Teig ersetzen. Dazu werden mehrere angefeuchtete Blätter übereinandergelegt, mit Tomatensoße, Gemüse und Käse belegt und anschließend im Ofen oder in der Pfanne gebacken. Außerdem entstehen daraus Wraps, Frühlingsrollen, Quesadillas oder knusprige Chips.

Wer es lieber süß mag, füllt das Reispapier mit Magerquark oder Skyr, Beeren oder Apfelmus. Im Airfryer oder Ofen werden daraus knusprige Dessertpäckchen. Auch Crêpes mit Banane und Nussmus oder mit Erdbeeren, Feta und frischer Minze sorgen beim Nachtisch für Abwechslung.



Die Reisblätter können nach einer minimalen Einweichzeit nach Belieben gefüllt und gerollt werden. BILD: PIXABAY

Nicht zuletzt ist Reispapier ideal für die Resteverwertung. Übrig gebliebenes Gemüse, Reis, Hülsenfrüchte, Kräuter oder Obst können zu kreativen Füllungen verarbeitet werden. So entstehen mit wenig Aufwand neue Mahlzeiten, während gleichzeitig Lebensmittelabfälle vermieden werden. Die vorbereiteten Snacks lassen sich zudem gut mitnehmen.

Reispapier ist im Asialaden und in vielen Supermärkten erhältlich. Beim Einkauf lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Klassisches Reispapier besteht meist aus Reismehl, Wasser, Tapiokastärke und etwas Salz. Die Blätter sind in verschiedenen Größen, Stärken und Formen erhältlich. Geöffnete Packungen trocken und luftdicht lagern.