

GUTER RAT RUND UMS RAD

Ob mit dem E-Bike oder mit reiner Wadenkraft – Rad fahren ist eine schöne und gesunde Möglichkeit, die Welt zu erkunden. Albert Einstein ist die Relativitätstheorie angeblich beim Radeln eingefallen – aber auch einfach die Bewegung an der frischen Luft ist schon Argument genug, sich in den Sattel zu schwingen.

Die Vorteile des Radfahrens als Ausdauersportart für die Gesundheit sind vielfältig:

- Stärkt Herz-Kreislauf-System
- Baut Muskeln auf (kann deshalb z. B. Rückenschmerzen vorbeugen)
- Schont die Gelenke
- Verbrennt Fett
- Schult Koordination und Beweglichkeit
- Stärkt das Immunsystem
- Schüttet Glückshormone aus

Damit die nächste Radtour auch ein voller Erfolg wird, haben wir Tipps und Checklisten von der Routenplanung bis hin zur Reiseapotheke für Sie zusammengestellt.

GUTER RAT RUND UMS RAD

Tipps und Checklisten für gelungene Fahrradtouren



ratiopharm



KINDER „ON BOARD“

So gelingt der Fahrradausflug mit Kindern

Passen Sie die Länge und die Schwierigkeit der Tour an die Kondition und das Ausdauervermögen der Kinder an. Empfehlenswert sind flexible Touren, bei denen man sich spontan für eine kürzere Route entscheiden oder abbrechen kann.

Langweile vermeiden: Etappenziele (z. B. Eisdiel, Barfußpfad, Waldspielplatz) bringen Abwechslung in den Ausflug, laden zum Entdecken ein und halten v. a. die Motivation hoch. Pause muss sein:



Planen Sie genügend **Zeit für Pausen** zum Erholen ein und halten Sie für unterwegs genügend Getränke und Snacks bereit, damit auch kleinere, spontane Pausen möglich sind.

Lassen Sie das **Tempo** vom langsamsten Familienmitglied bestimmen, so kommen alle mit.

Bilden Sie als Eltern das **Anfangs- und Schlusslicht**. Dann weist jemand den Weg und jemand passt auf, dass niemand verloren geht.

Nehmen Sie eine **Tandemkupplung** für das Kinderfahrrad mit. Bei herausfordernden Abschnitten oder wenn ein Kind müde wird, können Sie es so sicher hinter sich herziehen.

SO FINDEN SIE DIE PERFEKTE ROUTE

Keine Frage, beliebte Radwege wie der Elbradweg sind nicht umsonst populär und haben ihren besonderen Charme. Schöne und individuelle Routen für die nächste Radtour finden sich aber auch abseits dieser bekannten Touren direkt vor der eigenen Haustüre, sodass man sich nur noch in den Sattel schwingen muss:



Zahlreiche kostenlose Apps wie Naviki oder outdoor-active unterstützen bei der individuellen Routenplanung: Sie stellen Touren nach verschiedenen Kriterien wie dem eigenen Können oder Interesse zusammen. So lassen sich beispielsweise Routen mit wenig Steigung für das entspannte Radeln finden, aber auch Bergtouren für Mountainbike-Liebhaber. Zusätzlich können Städtetouren oder sogenannte Themenrouten, z. B. entlang von Schlössern, geplant werden.

Wird es doch eine mehrtägige Tour bietet der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.) über das Verzeichnis **bett+bike** Unterstützung bei der Suche nach fahrradfreundlichen Übernachtungsmöglichkeiten – sei es eine Ferienwohnung oder ein Campingplatz.*

Möchten Sie Ihre Fahrradtouren im Urlaub ohne viel Gepäck verbringen, bietet es sich an, eine zentrale Unterkunft zu wählen, von der aus Sie jeden Tag zu einem neuen Radausflug starten können.*



Mit Bus und Bahn: Fahrräder in öffentlichen Verkehrsmitteln zu transportieren ist nicht immer einfach. Sie möchten den Start- oder Endpunkt der Route mit Bus und Bahn erreichen oder sich offen halten,

spontan eine Wegstrecke mit dem Bus zu überbrücken? Dann informieren Sie sich bereits im Voraus über die Transportbedingungen der Verkehrsgesellschaft in Ihrer Ausflugsregion oder der Deutschen Bahn. Eventuell ist die Mitnahme nicht auf allen Strecken oder nur eingeschränkt möglich, sodass Reservierungen im Voraus sinnvoll sind. Oft wird auch ein extra Fahrradticket benötigt.

* Bitte ggf. aktuelle Pandemie-Einschränkungen zu Reisen/Übernachtungen beachten.



- Früher glaubte man, der Fahrtwind beim Radfahren würde das Gesicht verformen.
- Der Franzose Michel Lotito hat **18 Fahrräder verspeist**. Er litt an einer seltenen Ess-Störung, dem Pica-Syndrom.
- Die Deutschen besitzen insgesamt **72 Mio. Fahrräder**.
- Der Weltrekord beim **Fahrradfahren unter Wasser** liegt bei **6,7 km**.
- Wenn man das Auto gegen das Fahrrad tauscht, nimmt man im Schnitt **5,8 kg** ab.

LECKERE SNACK-IDEEN FÜR RADLER

In den Satteltaschen lässt sich alles Wichtige für die Pause einpacken. Neben leckerem Essen sind das natürlich Geschirr, Servietten, Kühl-Akkus und die Picknickdecke. Für ein formvollendetes Picknick zwei Rezeptideen:



SANDWICH

(5 Portionen)

mit Hühnchenbrust & Cranberry-Chutney

250 g Hühnchenbrust, 10 Scheiben Mehrkornbrot, ½ TL getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer, Pesto, ½ EL Bratfett, Cranberry-Chutney, 30 g Camembert, 25 g Rucola

Die Hühnchenbrust mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Bratfett von jeder Seite ca. 8 Minuten goldbraun braten. Rucola waschen und trocken tupfen. Camembert und Hühnchenbrust in Scheiben schneiden. Fünf Scheiben Brot mit Pesto bestreichen und mit Hühnchenbrust belegen. Mit Rucola belegen und den Camembert darauf schichten. Schließlich das Cranberry-Chutney darüber verteilen und mit einer zweiten Brotscheibe bedecken. Jeweils einmal durchschneiden.



ERDBEER-MUFFINS

(12 Stück)

125 g Butter oder Margarine, 2 Eier, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 225 g Mehl, geriebene Zitronenschale, 1 Prise Salz, 2 TL Backpulver, 2-3 EL kalte Milch, 250 g Erdbeeren

Butter, Zucker, Eier und Vanillezucker schaumig aufschlagen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Zitronenschale, Salz und Backpulver mischen und vorsichtig unter den Eierschaum heben. Dann die Milch unterziehen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und etwa zwei Drittel davon in den Teig rühren. Alles in eine mit Muffinformen ausgelegte Muffinform füllen. Die restlichen Erdbeerstücke auf den Muffins verteilen und leicht in den Teig drücken.

Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze 180 °C; Umluft: 160 °C) 25-30 Minuten backen. Nach dem Auskühlen wenn gewünscht mit etwas Puderzucker bestreuen.

GUTE FAHRT!

Tipps zur Reiseapotheke: www.ratiopharm.de
Tipps rund ums Fahrrad: www.ADFC.de

Materialnr.: 335649

Sicherheit geht vor – besonders beim Fahrradfahren.

Mit diesen Tipps sind Sie bestens auf jede Fahrradtour vorbereitet:

Vor dem Antritt der Tour:

Machen Sie einen Sicherheitscheck des Fahrrads: Funktionieren alle Lichter, die Klingel und Bremsen? Sind alle Reflektoren und die Räder noch intakt und sitzt der Sattel noch fest? Hier lassen sich Kinder auch bereits mit einbeziehen, auch wenn sie nur die Klingel testen.

Achten Sie auf Ihre Ausrüstung: Ist der Helm richtig eingestellt? Sind Sie für andere Verkehrsteilnehmer auch bei schlechter Sicht gut zu sehen? Für zusätz-

liche Sicherheit sorgen bunte Kleidungsstücke oder auch spezielle Reflektoren an den Kleidern, besonders bei schlechten Sichtverhältnissen. Tragen Sie außerdem festes Schuhwerk, um Verletzungen an den Füßen zu vermeiden.

Auf der Straße:

Achten Sie immer darauf, was um Sie herum geschieht (abbiegende Autos, Autotüren, Hunde, andere Fahrradfahrer), nehmen Sie Rücksicht und halten Sie Abstand. Verwenden Sie immer Hand-

zeichen und Blickkontakt, um mit anderen Verkehrsteilnehmern zu kommunizieren. Halten Sie die Verkehrsregeln ein und telefonieren Sie nicht während des Fahrradfahrens. Tragen Sie außerdem keine Kopfhörer, da Sie sonst nicht hören können, was um Sie herum geschieht.

Nehmen Sie ausreichend viele Getränke mit und achten Sie besonders bei Hitze auf Sonnenschutz und genügend Erholungspausen.



Erste Hilfe

Tipps für typische Radler-Problemzonen



- Schmerzen am Gesäß/Druckstellen an den Händen:** Im Akutfall hilft eine schmerzlin-dende Salbe. Zur Vorbeugung eignen sich eine Radhose mit Sitzpolster und spezielle Fahrradhandschuhe.
- Schmerzender Nacken/kribbelnde Finger:** Oft sind Sattel und Lenker nicht richtig ein-gestellt. Passen Sie dies an und ändern Sie öfters Ihre Sitzposition.
- Kleinere Wunden/Abschürfungen:** Desinfi-zieren Sie die Stelle und verwenden, wenn nötig, ein Pflaster.
- Sonnenbrand:** Achten Sie auf ausreichend Sonnenschutz. Ist die Haut bereits gerötet, sollte sie gekühlt, mit speziellen Cremes versorgt und möglichst abgedeckt werden.

- Kreislaufprobleme:** Machen Sie im Schatten eine Pause, lagern die Beine hoch, trinken viel und nehmen etwas Traubenzucker zu sich.
- Sonnenstich/Hitzschlag:** Gehen Sie aus der Sonne an einen kühlen Ort, lagern den Ober-körper erhöht, kühlen den Kopf mit nassen Tüchern und trinken viel. Achten Sie auf mög-liche Bewusstlosigkeit und wählen im Notfall den Notruf (112).
- Trockene Augen:** Befeuchten Sie die Augen mit speziellen Augentropfen. Eine Sonnenbril-le/Fahrradbrille kann auch gegen das Aus-trocknen durch den Fahrtwind helfen.
- Allergie:** Spezielle Sprays und Tabletten können vorbeugend aber auch unterwegs Linderung verschaffen.

Auch hilfreich: Apps, wie der Pollenradar, sagen die Pollenstärke voraus und unterstützen bei der Planung.

Hier geht es zur APP



NOTFALLNUMMER
112

Nichts vergessen?

Checkliste für Fahrradtouren

Vorbereitung/Dokumente

- ☐ Fahrrad auf Funktionstüchtigkeit gecheckt?
- ☐ Fahrradhelm/Schutzausrüstung
- ☐ Personalausweis
- ☐ Bank-/Kreditkarte, Sperrnummern
- ☐ Krankenversichertenkarte
- ☐ Impfausweis
- ☐ BahnCard
- ☐ Buchungsunterlagen für Unterkunft/Tickets
- ☐ Tourenatlas, Karte/GPS

Werkzeug/Technik

- ☐ Luftpumpe
- ☐ Fahrradreparaturset
- ☐ Fahrradschloss
- ☐ Taschenmesser/Streichhölzer
- ☐ Taschenlampe/Stimlampe
- ☐ Batterien
- ☐ Kamera

Gepäck

- ☐ Verpflegung (Essen, Trinken, Snacks)
- ☐ Kleidung (mehrlagig, gegen Hitzestau)
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ eventuell Badesachen
- ☐ Regenschutz
- ☐ Brille/Sonnenbrille

Kosmetikbeutel

- ☐ Sonnenschutz/Sonnencreme
- ☐ Taschentücher
- ☐ Lippenpflege mit LSF
- ☐ Händedesinfektion
- ☐ Mundschutz

Reiseapotheke

- ☐ Erste Hilfe-Set
- ☐ Pflaster/Blasenpflaster
- ☐ Schere
- ☐ Verbandsmaterial
- ☐ Wunddesinfektionsmittel
- ☐ Insektenspray
- ☐ Präparate gegen Hautirritationen (Sonnenbrand und Insektenstiche)
- ☐ Augentropfen
- ☐ Allergiemedikamente
- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Durchfallmedikamente
- ☐ Dauermedikation

Reiseapotheke:

Gut versorgt und alles dabei

Auch bei kleinen Radtouren sollte man für alle Fälle gerüstet sein:

ZUR WUNDVERSORGUNG:



Panthenol-ratiopharm® Wundbalsam

Wirkstoff: Dexpanthenol. **Anwendungsgebiete:** Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen, leichten Hautschädigungen. **Warnhinw.:** Enth. Kaliumsorbat, Wollwachs und Cetylstearylalkohol. Bei Kondomen aus Latex kann es zu einer Ver-mind. der Reißfestigkeit und damit zur Beeinträchtigung der Sicherheit kommen. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 5/19.



PVP-Jod-ratiopharm® Salbe

Wirkstoff: Povidon-Jod. **Anwendungsgebiete:** Zur wiederholten, zeitlich begrenz-ten oberflächlichen Anwendung bei Schnitt- und Schürfwunden, Verbrennungen und Verbrühungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen, Druck- und Unterschenkelgeschwüren (Decubitus, Ulcus cruris). **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 12/14.

BEI ALLERGIEN:



Desloratadin-ratiopharm 5 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Desloratadin. **Anwendungsgebiete:** Bessert die Symptome bei aller-gischer Rhinitis (durch eine Allergie hervorgerufene Entzündung der Nasengänge, beispielsweise Heuschnupfen oder Hausstaubmilben-Allergie) bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Warnhinw.:** AM enth. Lactose u. weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Filmtbl., d. h. es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 7/20.



Mometason-ratiopharm® Heuschnupfen-spray, Suspension

Wirkstoff: Mometasonfuroat. **Anwendungs-gebiete:** Anwendung bei Erwachsenen (ab 18 Jahren) zur symptomatischen Behandlung ei-ner saisonalen allergischen Rhinitis, sofern die Erstdiagnose der saisonalen allergischen Rhi-nitis durch einen Arzt erfolgt ist. **Warnhinw.:** AM enth. Benzalkoniumchlorid u. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Sprühstoß, d. h., es ist nahezu „natriumfrei“. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 12/19.

BEI SONNENBRAND:



Hydrocortison-ratiopharm® 0,5 % Creme

Wirkstoff: Hydrocortison. **Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei entzünd-lichen und allergischen Hauterkrankungen mit geringer Symptomausprägung, die auf eine äußerliche Therapie mit schwach wirksamen Kortikosteroiden ansprechen (max. 2 Wochen). **Warnhinw.:** -Creme enth. Propylenglycol! **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 5/19.



Hydrocortison-ratiopharm® 0,5 % Spray

Wirkstoff: Hydrocortison. **Anwendungs-gebiete:** Zur Linderung von nicht infizierten leich-ten entzündlichen, allergischen oder juckenden Hauterkrankungen, die auf eine symptomati-sche Behandlung mit sehr schwach wirksamen Glucocorticosteroiden noch ansprechen. Dieses Arzneimittel eignet sich vorzugsweise zur An-wendung auf normaler oder fettiger Haut. **Warnhinw.:** AM enth. Propylenglycol! **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 8/18.

BEI DURCHFALL:



Loperamid-ratiopharm® akut 2 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Behandlung akuter Durchfälle bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung darf nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung erfolgen. **Warnhinw.:** Filmta-bletten enth. Lactose! **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 7/19.

BEI TROCKENEN AUGEN:

