

Newsletter



Wasser marsch!

Im Sommer mit dem Motorrad unterwegs zu sein macht Spaß – zumindest solange man fährt. Stehen wir an der Ampel oder im Stau, dauert es nicht lange und der Schweiß rinnt in Strömen, weil der kühlende Fahrtwind ausbleibt.

Das sind die Momente, in denen der besonders im Sommer nicht zu unterschätzende Flüssigkeitsverlust augenscheinlich wird. Wenn man nicht frühzeitig durch häufigere (Trink-) Pausen an schattigen Plätzen gegensteuert, „dankt“ es unser Körper mit schwindender Leistung und letztlich mit Konzentrationsverlust, was auf Kosten Ihrer Sicherheit geht.

„Frühzeitig gegensteuern“ bedeutet, bereits vor der Fahrt etwas zu trinken und während der Fahrt nicht erst auf das Durstgefühl zu reagieren, denn das macht sich relativ spät bemerkbar. Stattdessen sollte grundsätzlich, also auch bei niedrigeren Temperaturen, jede Pause zum Trinken genutzt werden, eben auch dann, wenn man eigentlich nicht durstig ist.

Den Flüssigkeitshaushalt hält man am einfachsten im grünen Bereich, indem man eine Flasche (vorzugsweise Wasser, Tees, Fruchtsaftchorlen, Sportgetränke) immer griffbereit im Tankrucksack unterbringt und regelmäßig zugreift. Trinken Sie das, was Sie mögen, dann fällt es wesentlich leichter, dem Körper die notwendige Menge zuzuführen. Im Tankrucksack kann man für zwischendurch zudem wasserreiche Snacks wie zum Beispiel Paprika, Salatgurke, Wassermelone, Tomaten, transportieren, die nicht nur als Flüssigkeits- sondern auch als Energielieferant dienen.

Mehr zum Thema „Motorradfahren im Sommer“ liefert unser **Sommerspecial**!

Eine Gute Fahrt & schönes Wochenende!

Ihr ifz-Team



Newsletter weiterempfehlen

