Institut für Zweiradsicherheit e.V.
Gladbecker Str. 425
45329 Essen

Tel.: 02 01 / 83 53 9-0
Fax: 02 01 / 83 53 9-99
E-Mail: info@ifz.de
Internet: www.ifz.de

PRESSE-Info

Essen, 25. Juni 2019

Motorradsommer 2019:

Trotz Hitze fit auf zwei Rädern

Essen (ifz) – Wer im Motorradsommer 2019 konzentriert und damit sicher unterwegs sein möchte, muss viel trinken, rät das Institut für Zweiradsicherheit (ifz). Damit unser Organismus perfekt funktioniert, benötigt er ausreichend Flüssigkeit, vor allem wenn er gefordert wird, wie beim Roller- und Motorradfahren. Die Bedarfsunterschiede dabei sind größer als man denkt.

Schon nach wenigen Stunden ohne Flüssigkeitszufuhr arbeitet der Körper auf Sparflamme. Unser Blut wird mangels Flüssigkeit dicker und fließt damit langsamer, darin transportierter Sauerstoff erreicht die Organe verzögert, die Konzentration schwindet zusehends. Ebenso lässt die Reaktionsfähigkeit nach.

Daher ist es wichtig, den Flüssigkeitsverlust in Grenzen zu halten und gerade im Hochsommer häufiger als gewohnt zu pausieren und dabei regelmäßig Flüssigkeit aufzunehmen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass das Durstgefühl ein sehr spätes Alarmsignal des Körpers ist. Grundsätzlich, also auch bei niedrigeren Temperaturen, sollte jede Pause zum Trinken genutzt werden, auch wenn man mitunter noch gar keinen Durst verspürt.

Wie schnell unsere körperliche und mentale Fitness ohne ausreichendes Trinken nachlässt, hängt unter anderem vom Lebensalter, vom Geschlecht und vom Gewicht ab. Leichtere Fahrerinnen und Fahrer kommen hier schneller an ihre Grenzen.

Die obligatorische Flasche Wasser gehört also immer griffbereit ins „Handgepäck“. Belebend und dabei lecker können unterwegs ergänzend Lebensmittel mit hohem Wassergehalt sein. Wir haben hier zum Beispiel Salatgurken, Wassermelonen, Tomaten, Erdbeeren, die schon zuhause mundgerecht in kleine Stücke geschnitten, ihren Platz im Tankrucksack finden können.

Weitere Tipps für einen sicheren und gelungenen Motorradsommer liefert das große ifz-Sommerspecial unter www.ifz.de . Hier gibt es zahlreiche Infos über die Vorbereitung der Maschine vor der großen Tour oder das Fahren in der Gruppe. Neben der ifz-Urlaubs-Checkliste findet sich hier ebenfalls die ifz-Länderübersicht, die Motorradreisenden kompakt die zweiradrelevanten Sonderregelungen zahlreicher Nachbarländer liefert.

Weitere Infos im ifz-Sommerspecial unter www.ifz.de

Abdruck honorarfrei

Über Belegexemplare würden wir uns freuen!