

„Schlaue Graue“



Liebe schlaue Graue,

das Wetter wird freundlicher, der Frühling startet. Die beste Zeit, um die Natur zu genießen. In den vergangenen Jahren wurde das Fahrradfahren wiederentdeckt. In Deutschland gibt es etwa 81 Millionen Fahrräder — herkömmlich, elektrisch oder als Lastenrad.

Radeln ist gesund für Herz und Gelenke und ist zudem gut für die Umwelt. Ärzte empfehlen ihren Patienten, sich zu bewegen und öfter mal das Auto stehen zu lassen. Schon Adam Opel (1837–1895), der Gründer der Fa. Opel, wusste: „Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden wie beim Fahrrad.“ Denn Radfahren macht Spaß und zumindest auf innerstädtischen Kurzstrecken erreicht man sein Ziel meist schneller als mit dem Auto.

Freuen Sie sich an unserer neuen Ausgabe der Schlaunen Grauen, rätseln Sie mit, probieren Sie die Rezepte aus, nutzen Sie unsere Angebote und schmunzeln Sie über die lustigen Geschichten.

Kostenloser Online-Vortrag: „Sicher! Dein Rad“

Die Berichte über schwere Unfälle von Radler, insbesondere E-Bikern häufen sich. Die Radfahrer haben leider keine Knautschzone und werden leicht von anderen Verkehrsteilnehmer*innen übersehen. Was kann getan werden, um die Fahrsicherheit zu erhöhen, wie kann das Rad vor Diebstahl geschützt werden, wo kann man sein Fahrrad registrieren/codieren lassen? Zur Klärung dieser Fragen konnten wir den **Kriminalpolizeilichen Berater Jörg Schormann** gewinnen, der am **Dienstag, den 23. Mai 2023 um 10:00 Uhr** einen Vortrag zur Verkehrssicherheit im Straßenverkehr hält und auch gerne Ihre Fragen rund um das Fahrrad beantwortet.



Sie benötigen hierzu eine E-Mail-Adresse, einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung. Und so geht's: Melden Sie sich unter **seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de** oder telefonisch unter 06421 405-6712 an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit dem Link.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Frühling. Bleiben Sie gesund!

Ihr Team Seniorenbildung

Was ist ein Physiotherameter?

Ein Vermessungssystem zur Ermittlung der optimalen Radgeometrie und Sitzposition für Hobbyradfahrer und Profis. Wichtig, um Sitzbeschwerden, Bein-/ Knieprobleme, eingeschlafene Hände/Finger, Rücken-/Nackenprobleme beim Radfahren zu beseitigen; zur Optimierung der Aerodynamik, zum Schutz vor Fehlbelastungen und Langzeitschäden und natürlich für eine Steigerung des Wohlbefindens.



Essen nach der Radtour

Geschafft: Müde, aber glücklich am Ziel angekommen, darf man sich was gönnen. Die Gastronomie freut sich auf den Besuch oder kochen Sie sich ein schnelles deftiges Gericht, z.B.:

Bratkartoffel „Rückenwind“

500 g kleine Pellkartoffeln, 3 EL Öl, 1 rote Zwiebel, 4 Eier, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 200 g Paprika, 100 g Tomaten, 3–4 Stiele frische Petersilie
Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden, im Öl anbraten, nach ca. 5 Min. die geschälte und kleingeschnittene Zwiebel und die gewürfelte Paprika zugeben und weitere 3 Min. mitbraten. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verquirlen und über die Kartoffeln gießen (oder gerne auch in einer Extra Pfanne backen). Bei schwacher Hitze stocken lassen und mit dem Pfannenwender wenden. Zum Schluss mit Petersilie und den gewürfelten Tomaten anrichten. Das Rezept ist für zwei Personen. Dazu Salat reichen.



Hätten Sie es gewusst?

E-Bikes oder Pedelecs erleben derzeit einen Boom. Die meisten Radler werden bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h unterstützt. Weniger häufig sind die Räder mit Tretunterstützung bis zu 45 km/h. Hierbei handelt es sich dann um Kleinkraftäder. Die Benutzer benötigen eine Betriebserlaubnis, einen Führerschein der Klasse AM, eine Haftpflichtversicherung und einen geeigneten Helm; die Fahrradwege dürfen nicht benutzt werden.

Seit mehr als 200 Jahren gibt es das Fahrrad, doch an der Urform hat sich bis heute nichts geändert: zwei Räder, ein Lenker und zwei Pedale!

Als das Fahrradfahren neu erfunden wurde, glaubte man, das Gesicht könne durch den Fahrtwind verformt werden.

Rund 300.000 Fahrräder werden jährlich bei der Polizei als gestohlen gemeldet. Leider ist die Aufklärungsrate erschreckend klein: Nur etwa 9 % der gestohlenen Fahrräder kehren wieder zu ihrem Besitzer zurück.

Kopenhagen gilt als fahrradfreundlichste Stadt der Welt.

oder Kaffee mit Kirsch-Streusel-Kuchen „Huppelpiste“

2 Gläser Sauerkirschen, abtropfen lassen.

250 g Butter, 250 g Zucker, 5 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 120 g Haferflocken, fein, zu einem Rührteig verarbeiten, anschließend auf dem Backblech verstreichen. Die Kirschen darüber verteilen.

Aus 120 g Butter, 120 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 200 g Mehl Streusel herstellen und über die Kirschen geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 35–40 Min backen. Vor dem Anrichten mit Puderzucker bestreuen.





In Kooperation bieten wir für Sie an:

Workshop 1: Änderungen im Verkehrsrecht, bei der Fahrschule Fahrwerk, Am Südbahnhof, Marburg am 30. Mai 2023 von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Fahrtraining mit dem eigenen PKW: Informationen zur Fahrzeugtechnik, Fahrphysik und Üben von Notfallmanövern, Afföllergelände Messeplatz, Marburg am 31. Mai 2023 von 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Workshop 2: E-Bike-Fahrtraining mit dem eigenen Fahrrad, zur Verbesserung der eigenen Geschicklichkeit und Beweglichkeit und für mehr Spaß beim elektrischen Radeln.

Jugendverkehrsschule Marburg, Leopold-Lucas-Str. 46 b, Marburg am 20. September 2023 von 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Die Gebühr für Workshop 1 beträgt 4,—€; Workshop 2 ist kostenfrei; die Teilnehmerzahl der Workshops ist begrenzt, daher die Anmeldung schnell an: Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder per Post an vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg.

Mein Fahrrad ist mein Heiligtum,
der Freund, mit dem ich Touren dreh´.
Es quält mich zwar gelegentlich,
doch ich das nicht so tragisch seh´.

Rote Ampeln, volle Straßen —
über so was Schmunzeln wir.
Selbst wenn Dir die Luft mal ausgeht —
Deinen Chrom ich gern polier.

Wenn die Oberschenkel brennen
und die Lunge tierisch pfeift,
bin ich einfach nicht zu halten,
auch wenn´s arg im Schritte kneift.

Wir zusammen sind ein Bündnis,
ist der Anstieg auch extrem.
Schwinden mir mal meine Kräfte,
schieb ich dich halt — kein Problem!

Wenn wir zwei noch hart trainieren,
holen wir manch´ Siegerkranz,
und in ein paar Jahren dann —
gewinnen wir die Tour de France.

Norbert van Tiggenen

Schon gewusst:

Radfahrer sind die
ärmsten Menschen:
sie müssen sogar die
Luft pumpen...

**Finden Sie mindes-
tens 20 Worte zum
Thema Radfahren:**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | U | I | M | S | O | U | N | D | L | I | C | H | T | E |
| D | A | S | A | K | K | U | K | U | C | K | I | B | A | R |
| O | L | K | N | I | S | P | E | I | C | H | E | R | G | Y |
| T | S | A | T | T | E | L | T | A | S | C | H | E | E | W |
| T | S | T | E | A | M | G | T | A | C | H | O | M | E | N |
| O | Y | Z | L | E | N | K | E | R | O | M | I | S | T | I |
| S | P | E | E | D | D | Y | N | A | M | O | D | E | O | E |
| T | E | N | A | D | E | L | S | R | Y | T | E | M | P | O |
| E | R | A | D | W | E | G | C | E | X | O | H | M | U | H |
| I | U | U | N | I | K | U | H | I | E | R | P | R | O | N |
| N | A | G | I | N | V | L | U | F | T | P | U | M | P | E |
| G | Y | E | N | D | E | L | T | E | A | M | X | C | E | H |
| A | L | I | N | I | E | I | Z | N | I | E | T | E | D | E |
| N | A | S | I | G | K | L | I | N | G | E | L | E | A | L |
| G | A | N | G | S | C | H | A | L | T | U | N | G | L | M |

Fahrradtour (Norbert van Tiggelen)

Wenn ich in den Sattel steige, geht es mir besonders gut:
schon nach ein paar fixen Tritten, steigt in mir der Lebensmut.

Fahrtwind weht mir um die Nase, müder Kreislauf kommt in Schwung,
nach`nem halben Kilometer fühle ich mich frisch und jung.

Plötzlich höre ich ein Zischen, Unmut macht sich in mir breit,
doch für einen echten Biker ist das eine Kleinigkeit.

Gehe mit dem noblen Tretross wohl beschwingt zu Fuß daheim,
sehe plötzlich eine Kneipe. Muss ich selbstverständlich rein!

Stunden später bin ich knülle, doch wo ist mein Esel nur?
Hat man dir doch glatt gestohlen - Man, war das `ne Fahrrad-Tour!

Zur Geschichte des Fahrrads

1817 stellte der badische Forstbeamte Karl von Drais seine Laufmaschine vor. Damit war die Grundlage von Fahrrad und Motorrad erfunden. Der Tretkurbelantrieb wurde 1861–1863 vom Franzosen Pierre Michaux zugefügt und die komfortable Luftbereifung erfand der Engländer John Boyd Dunlop 1888.

Hätten Sie es gewusst?

Über die Hälfte aller Autofahrten sind kürzer als 5 km. Benutzt man dafür das Fahrrad, kann man ca. 20 % seiner Mobilitätskosten sparen. Fährt man die 5 km täglich mit dem Rad statt mit dem Auto, werden 2,2 Tonnen CO2 gespart.

Das Radler (das Bier für Radfahrer) erfreut sich gerade im Sommer großer Beliebtheit. Laut Wissen.de stammt die Bezeichnung Radler aus dem 20. Jahrhundert. Wer mit dem Fahrrad unterwegs war, wollte nicht zu viel Alkohol trinken und so wurde das Bier mit etwas Unalkoholischem gemischt.

Wichtig: Prüfen, ob der Versicherungsschutz ausreicht!

Bevor die Fahrt mit dem Pedelec los geht, prüfen Sie, ob das Rad über die private Haftpflichtversicherung versichert ist und welche Schäden diese abdeckt. Gegebenenfalls ist eine Erweiterung des Versicherungsschutzes erforderlich.

20 Begriffe die gesucht werden:
Akku, Bremse, Dynamo, Gangschaltung, Helm, Katzenauge, Kettenschutz, Klingel, Lenker, Luftpumpe, Mantel, Motor, Pedal, Radweg, Reifen, Satteltasche, Speiche, Tacho, Tempo, Wind,

Sollte Ihnen die Ausgabe der **„Schlaue Graue“**



gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.

Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit.

Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen.

Einfach per E-Mail schicken an

Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder per Post an

vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,

35039 Marburg.

BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!

Ihr Team vhs-Seniorenbildung

Ausgabe 30

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs-marburg-biedenkopf.de und auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de