

Die neue Art des Radelns

Rätsel
im Heft auf
Seite 9.



oder: Auch ein gepflegtes Vorurteil ist nicht viel wert.

■ Ich halte mich ja für einen aufgeschlossenen und relativ vorurteilsfreien Menschen. Das behaupten vermutlich die Meisten von sich. Wenn es allerdings ums Radfahren geht, verstehe ich keinen Spaß. Aber so gar keinen! Auf ein Fahrrad setzt man sich, um fit zu bleiben, Sport zu machen, der Umwelt was Gutes zu tun. Und vor der rasanten Abfahrt, den die Mountainbiker

Downhill nennen, was übersetzt etwa „den Berch no“ bedeutet, steht der mühsame, strapaziöse Aufstieg. Wadenkrampf inklusive. Und selbstverständlich ohne Motorunterstützung, weil „ja wo simmer denn!“. So war zumindest mein Blick auf E-Bikes. Die kaufen doch nur unsportliche, alte Leute, die dann auch noch reihenweise Unfälle bauen. Dann wurde ich selber zunehmend unsportlich und halt auch älter.

Fortsetzung auf Seite 2 >

↑ *Mit dem Fahrrad in die Natur - was gibt es Schöneres!*

Inhalt	Seite
Die neue Art des Radelns	01 - 02
Schäufelra bei 35°	03
Geburtstage, Einzüge	06 - 07
Wir trauern um	07
Wir stellen vor	08
Impressum	02
Rätsel	09
Das Fahrrad erobert die Welt	10

■ Von Lauf nach Nürnberg sind es mit dem Fahrrad rund 20 Kilometer. Eine schöne Strecke, die mein Arbeitskollege gefühlt 400 Mal im Jahr zurücklegt, während ich schon stolz war, wenn ich mich überhaupt einmal dazu aufraffen konnte.

■ Bis ich das erste Mal auf einem E-Bike saß. Plötzlich war die Entfernung gar kein Problem mehr. Vor allem der Nachhauseweg, der zwar nach dem ganzen Sitzen im Büro sehr erholsam, aber auch sehr zäh sein konnte, verlor seinen Schrecken.

■ Und dann passierten zwei Dinge. Mein E-Bike ist eigentlich fürs Gelände gemacht. Dicke Stollenreifen, eine Schaltung und Übersetzung für schweres Gelände und mit dem Akku auch ein wirkliches Dickschiff mit 20 Kilo. Das fährt auf der Straße zuverlässig und sicher, so richtig leicht ist man damit aber auch mit Akku nicht unterwegs. E-Bike bedeutet ja nicht, dass man gefahren wird. Man muss schon selber treten, bekommt aber bis zu einer bestimmten Geschwindigkeit eben Unterstützung. Wie wenn der Papa einem bei Fahrradfahren-Lernen früher die Hand in den Rücken legte und sanft vorwärts schob. Je mehr ich E-Bike fuhr, desto mehr sehnte ich mich wieder nach einem einfachen, aber flotten Fahrrad mit wenig Gewicht. Das E-Bike hat mich also streng genommen wieder zum „normalen“ Radeln gebracht.



■ Zum anderen habe ich begriffen, dass E-Bikes gerade auch die Menschen wieder in die Natur bringen, die vielleicht aus gesundheitliche Gründen nicht mehr Rad gefahren sind oder sonst das Auto für den Ausflug genommen hätten.

■ E-Bikes gleichen in einem gewissen Maß Fitnessunterschiede aus – die Unterstützung ist ja für alle bis 25 km/h gleich. Vorbei die Zeiten, wo der zielstrebige Vater 300 Meter vor dem Rest seiner Familie radelte. Eine Runde um den See ist damit für fast alle machbar, und zwar ohne, dass man danach ins Sauerstoffzelt muss.

■ Ich halte immer noch nicht allzu viel von Menschen, die mit den E-Bikes die Berge unsicher machen und dabei vielleicht noch Wanderer oder Wald- und Wiesenbewohner ärgern. Ich weiß auch nicht, ob es eine gute Idee ist, mit dem elektrisch unterstützen Stadtrad auf's Walberla oder gar einen Berg in den Alpen zu radeln – nur, weil man das jetzt kann. Es liegt schon eine große Befriedigung im Erklimmen eines Berges mit schierer Muskelkraft und dem Genießen der Abfahrt.

Ein Klapprad kann man prima in den Kofferraum stecken oder sogar mit in die Bahn nehmen.

Aber irgendwer hat ja auch Seilbahnen erfunden, um den unsportlicheren Menschen unter uns die Schönheit der Natur nahezubringen.

■ Nicht jeder kann oder will erst einmal fünf Stunden bergauf wandern. Wer das möchte, kann das gerne tun. Die anderen dürfen gerne Hilfsmittel einsetzen, solange die bunten Flip-Flops und modischen Sandalen im Tal bleiben. Und ob jeder zweite Radler mittlerweile wie ein Tour-de-France-Teilnehmer aussehen muss, weiß ich auch nicht. Aber auch hier gilt: Ich muss das ja nicht machen. Solange niemand von mir verlangt, dass ich ein neongrünes Trikot überwerfe, ist doch alles prima. Zumindest wird man damit im Straßenverkehr gut gesehen!

■ Ich habe meine Lektion gelernt und will versuchen, zukünftig nicht mehr voreilige Schlüsse zu ziehen. Wird schon alles seine Gründe haben. Ob mir die gefallen müssen, ist dagegen ein anderes Thema. ■

IMPRESSUM

WIR - Seniorenzeitung der CAG

Herausgeber:

Christliche Arbeitsgemeinschaft e.V.

Vorstand:

Florian Schoenauer

Sperberstraße 70 · 90461 Nürnberg

Fon: 09 11 944 64-0

E-Mail: info@cag-nuernberg.de

Spendenkonto Sparkasse Nürnberg:

DE02 7605 0101 0001 5222 19

BIC SSKNDE77XXX

Konzeption und Redaktion:

André Gundel

E-Mail: a.gundel@cag-nuernberg.de

und Atelier Mende · Eckental

Unser Teilnehmerinnen
und Teilnehmer mit ihren
Urkunden und die fachliche
Leitung des Projektes.

Schäuflerla bei 35° Grad

■ Was wäre die schönste (sportliche) Betätigung, ohne eine zünftige Brotzeit danach? Bei uns gehört das „Einkehren“ während oder nach einer schönen Wanderung oder Radltour einfach dazu. Der erste Schluck vom kühlen Getränk ist eh immer der Beste, aber auch das Essen muss passen. Weswegen ein knuspriges Schäuflerla mit Kloß und Soß zwar immer sehr lecker, aber nicht immer sehr gesund ist. Vor allem nicht, wenn es draußen 35° Grad im Schatten hat und man sich dazu noch ein großes Bier gönnt.

■ Zum Thema Essen haben wir ja schon mehrmals berichtet und es gibt wohl wenige Themen, bei denen jeder seine ganz eigene Meinung hat. Grundsätzlich halte ich es ja mit der Mitte: Zu viel Salz, zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Fleisch – alles sicherlich nicht gut. Aber ganz darauf verzichten möchte ich nicht. Das hat auch mit meinem Gefühl von Lebensqualität zu tun. Genau wie ein gutes Glas Wein oder des Seidla zum Schweinsbraten.

■ Dennoch gibt es sinnvolle und richtige Empfehlungen zu unserer Ernährungsweise. Aus diesem Grund haben wir in der CAG gemeinsam mit drei weiteren Pflegeeinrichtungen aus Mittelfranken an einem sogenannten Ernährungscoaching für Seniorenverpflegung vom Amt für Ernährung teilgenommen.

■ Im Laufe des Projektzeitraums von einem Jahr wurden dabei verschiedene Bereiche rund ums Essen und Kochen genauer unter die Lupe genommen. Das Thema „Genussvoll essen in Senioreneinrichtungen“ rückte dabei die Wichtigkeit des Genießens in den Vordergrund. Selbst wenn irgendetwas noch so gesund sein mag – wenn es mir nicht schmeckt, werde ich es freiwillig nicht essen. Oft liegt es aber gar nicht am Nahrungsmittel selbst, sondern zum Beispiel an der Zubereitung oder auch der Präsentation, also dem Anrichten auf dem Teller.

■ An diesem Coaching haben deswegen unsere Leitungskräfte aus Küche, Hauswirtschaft und Pflege in all unseren Einrichtungen teilgenommen. Wir wollten unsere Seniorenverpflegung überprüfen, verbessern und dabei vier große Bausteine in den Blick nehmen: Gesundheit, Wertschätzung, Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit.

■ Gesundheit ist einfach: Essen sollte ausgewogen sein. Weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse/Obst sind der Gesundheit grundsätzlich zuträglich und können im besten Falle sogar Krankheiten verhindern. Unter Wertschätzung verstehen wir in erster Linie die Wertschätzung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner:

Seinen Gästen gibt man einfach etwas Gutes zum Essen.

■ Aber auch unsere Einstellung den Nahrungsmitteln gegenüber spielt hier eine Rolle. Vor allem wenn es um tierische Produkte geht, wollen wir – soweit es uns möglich ist – auf artgerechte Haltung setzen und dankbar sein für das, was uns die Natur bietet.

■ Deswegen auch Nachhaltigkeit: Das bedeutet unter anderem, dass Obst und Gemüse möglichst regional produziert und saisonal verwendet werden. Eine Kiwi, die einmal um den halben Globus geflogen wurde, ist zwar lecker, aber nicht besonders nachhaltig. Erdbeeren oder Rhabarber aus dem Knoblauchsland dagegen schon.

■ Zuletzt die Wirtschaftlichkeit: Am Ende müssen wir mit dem Geld haushalten, das uns zur Verfügung steht. Das gilt auch für den Einkauf von Lebensmitteln für unsere Küchen. Aber so war das in Omas Küche ja auch schon und Qualität hat bekanntlich ihren Preis.

■ Das alles wollen wir zukünftig stärker in den Blick nehmen und uns der Herausforderung stellen, die sich aus den genannten Punkten ergibt. ■



Gute Frage

Was ist ein „Säulengärtner“?

■ Er ist mit einer Körperlänge von bis zu 25 Zentimeter der kleinste Vertreter in der Familie der Laubenvögel zu dessen Balzverhalten der Bau einer Laube durch das Männchen gehört. Auf Grund der Intelligenzleistung, die sie beim Bau ihrer Lauben zeigen, werden sie zu den intelligentesten unter den Vögeln gezählt.

Das Männchen baut rund um den Stamm eines Baumchösslings bis zu zwei Meter hohe Türme aus Zweigen und anderem Pflanzenmaterial.

Diese Türme werden mit einem schmalen Ast verbunden und das laubenartige Gebilde wird mit Blüten, Flechten usw. verziert. Es dient als Paarungs-ort, das polygame Männchen singt und tanzt vor der Laube, um Weibchen anzulocken. Die deutsche Bezeichnung spielt auf die Form dieser Laube an. Im englischen Sprachgebrauch wird der Säulengärtner wegen der Gefiederfärbung des Männchens als Golden Bowerbird – Goldener Laubenvogel genannt.



Der Säulengärtner lebt im Regenwald, meist in Bergregionen.

Rätsel-Lösung Juni - Juli 2023

Der Bauer transportiert zuerst das Schaf auf die andere Seite und lässt es dort zurück. Danach kehrt der Bauer zurück und transportiert den Wolf auf die andere Seite, wo er ihn ebenfalls zurücklässt. Der Bauer nimmt aber das Schaf wieder mit zurück zur Ausgangsseite, lässt es dort zurück und nimmt den Kohlkopf mit. Der Bauer transportiert den Kohlkopf auf die andere Seite und lässt ihn dort zurück. Schließlich kehrt der Bauer zurück und nimmt das Schaf mit auf die andere Seite. Dadurch hat der Bauer alle drei Dinge sicher zur anderen Seite gebracht, ohne dass der Wolf das Schaf oder das Schaf den Kohl gefressen hat.



Rätsel August - September 2023

Der Vogel und die Fahrradfahrer

Passend zum Thema unserer Sommerausgabe haben wir heute für Sie ein kniffliges Rechenrätsel.



Zwei Fahrradfahrer, die 60 Kilometer voneinander entfernt sind, fahren gleichzeitig mit einer Geschwindigkeit von 10 km/h aufeinander zu.

Als sie losfahren, startet ein Vogel bei dem einen Radfahrer und fliegt mit einer Geschwindigkeit von 25 km/h zu dem anderen Radfahrer. Dort angekommen, wendet er und fliegt zu dem ersten zurück. Dieses Spiel wiederholt er solange, bis die beiden Radfahrer sich schließlich treffen.

Er fliegt also immer zwischen den beiden hin und her. Welche Gesamtstrecke hat der kleine Piepmatz denn am Ende zurückgelegt?

Lösung:



Mitmachen und gewinnen! Viel Erfolg!

Bitte das Rätsel lösen & an der Pforte im Dr.-Werr-Heim oder bei der CAG in der Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, abgeben. Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung werden Preise verlost. Die Auflösung gibt es in der nächsten Wir-Ausgabe.

Name

Zimmer-Nummer, bzw. Adresse

Das Fahrrad erobert die Welt

■ Geben Sie doch mal einen Tipp ab: Seit wann gibt es wohl das Fahrrad? Seit 100 Jahren? 200? Oder fuhr man schon zu Hofe mit dem Radl durch die Gärten? Ich musste auch nachschlagen: 1817 gilt als das gesicherte Entstehungsjahr des sogenannten Zweirad-Prinzips. Damals nicht mehr als eine Art Laufmaschine (also ohne den Antrieb durch Kurbeln oder Ketten), legte Karl von Drais den Grundstein fürs Fahrradfahren. Zwar gab es bereits vorher allerlei Wagen und zweirädrige Fahrzeuge. Doch war deren praktischer Nutzen vor allem aufgrund fehlender Lenkmöglichkeiten arg eingeschränkt.

■ Im Germanische Nationalmuseum sollen sich bis Ende der 1890er die sogenannten „Nürnberger Laufmaschinen“ befunden haben. Diese wurden auf die erste Hälfte des 18. Jahrhunderts datiert. Ihr Verbleib – und damit die Möglichkeit des wissenschaftlichen Prüfens – ist allerdings ungeklärt. „Nix gwies was ma ned.“

■ Mit Sicherheit überliefert ist die erste Fahrt von Karl von Drais. Am 12. Juni 1817 fuhr er erstmals mit seiner Erfindung von Mannheim zum Schwetzingen Relaishaus und zurück und erreichte dabei eine sagenhafte Geschwindigkeit von 13 bis 15 km/h.



Ein Nachbau der Laufmaschine von Karl von Drais.

■ Eineinhalb Monate später folgte dann im Schwarzwald die sogenannte „Bergfahrt“ von Gernsbach nach Baden-Baden mit über 200 Metern Höhenunterschied. Drais absolvierte sie doppelt so schnell wie ein Fußgänger. Die Laufmaschine wog weniger als 25 Kilo, hatte zwei gleich große Holzräder mit Eisenreifen, eine auf das Hinterrad wirkende Schleifbremse, vorn wegklappbare Parkstützen, Packtaschen und sogar einen Gepäckträger. Drais verwendete geölte Gleitlager in Messing-Buchsen und sorgte damit für einen leichten Lauf.

■ Es sollte aber noch über 40 Jahre dauern, bis der Franzose Pierre Michaux den Trekkurbelantrieb an ein Laufrad montierte. Diese sogenannten „Michaulinen“ sind damit die ersten Fahrräder, die in größerer Stückzahl gefertigt wurden. 1865 wurde bereits 400 Stück davon hergestellt.

■ Dann folgten die berühmten Hochräder. Deren Bauart war vor allem technischen Neuerungen geschuldet. So kamen Stahlspeichen und die ersten Vollgummireifen zum Einsatz. Allerdings war durch die erhöhte Sitzweise die Unfallgefahr sehr hoch.

■ Aus diesem Grund setzte die englische Fahrradindustrie auf das „Safety“ – das Sicherheitsniedrigrad. Dabei wurde die Größe des Vorderrads reduziert und der Schwerpunkt des Fahrers in Richtung Hinterrad verlagert. Während die ersten beiden Modelle noch über Trethebel bewegt wurden, hatte das dritte Modell, das Kangaroo, bereits Kettenantrieb.

■ Effizientere Bremsen (z.B. Stempel- oder Klotzbremsen aufs Vorderrad) sowie die Verwendung von Luftreifen und Ventilen sorgte schließlich für den Durchbruch als Massenverkehrsmittel, die Fahrradproduktion ging durch die Decke. Betrug die Jahresproduktion 1882 in Deutschland etwa 2500 Stück, wurden 1897 bereits 350.000 Exemplare hergestellt. In Nordamerika betrug die Produktion um die Jahrhundertwende bereits über 1 Million Stück. 1980 wurden 25 Millionen Fahrräder, heute etwa 78 Millionen Fahrräder allein in Deutschland registriert. Weltweit werden mittlerweile jährlich mehr als 100 Millionen Fahrräder hergestellt, der größte Produzent ist dabei China. ■