



LENGERICHER WOCHENBLATT **EXTRA**

28. April 2018 | www.ag-muensterland.de | kostenlos

A full-page photograph of a young woman with long, straight blonde hair riding a silver bicycle. She is wearing a light grey cardigan over a dark top, green trousers, and brown shoes. A black bag is slung over her shoulder. She is riding on a path through a lush green forest, with sunlight filtering through the trees. The background is slightly blurred to convey a sense of motion.

**Fit
in
den Mai**

Die Frühjahrskur
für das Fahrrad | Rückseite

Foto: dpa

Mehr als Unkraut

Vitaminteller mit Löwenzahn

Bild und Rezept: Wirths PR

Einkaufszettel

(für 4 Personen)

Vitaminteller mit Löwenzahn

- 200 g Löwenzahn
- 200 g Portulak
- 4 Stangen Bleichsellerie
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 Möhren
- 4 hart gekochte Eier
- 75 g Radieschen- und Mungbohnen sprossen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weinessig
- 200 g saure Sahne
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone
- 200 g Kräuter-Crème fraîche

Zubereitung:

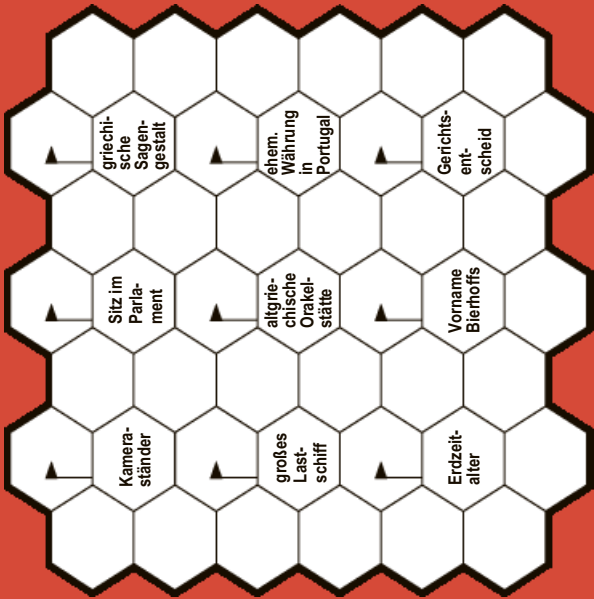
- ▷ Löwenzahn, Portulak und Bleichsellerie waschen, putzen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Möhren stifteln, die Eier achteln. Die Sprossen kurz kalt abspülen.
- ▷ Die Salatzutaten auf Tellern anrichten und mit Essig und Olivenöl beträufeln.
- ▷ Für den Dip saure Sahne mit Paprikapulver cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
- ▷ Salatteller, Saure-Sahne-Dip und Kräuter Crème fraîche mit Käsestangen – fertig oder selbst gemacht – servieren.

Pro Portion: 405 kcal (1695 kJ), 13,1 g Eiweiß, 35,5 g Fett, 8,3 g Kohlenhydrate

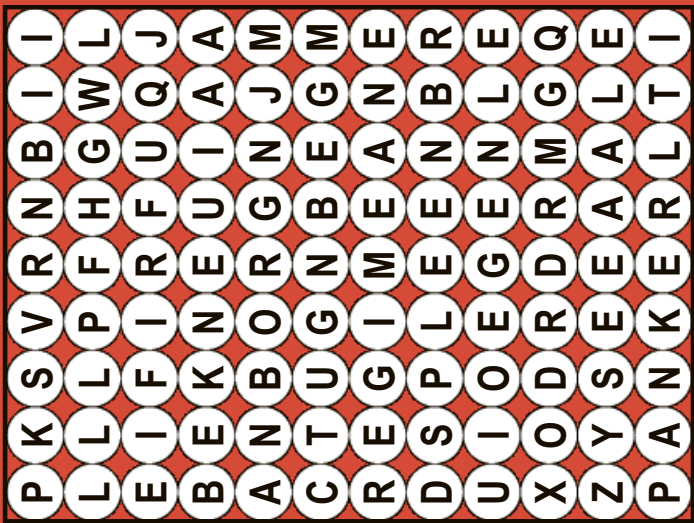
RÄTSEL und DENKSPORT

ADEE HKLT	ACKU	ADEER SSSTW	AHNS	AAE ELS	EEIRS	AEI LNR	ILN	AEIL RST
Kontakt- linsen		wahr- nehmen, einsehen			Almosen		Oper von Verdi	
englisch: wie		zu dem Zeit- punkt	EEMR	unan- genehm hell	EEGI NSS			CDE IIM
Ältesten- rat			Vorname d. Ebner- Eschen- bach			EELLP	Figur in Land des Lä- chelns	
radio- aktives Element			EGL				jüdische Schlä- fen- locken	
latei- nisch: sei gegrüßt	BE							
Kirmes- stand			Rufname von Guevara † 1967				eine Amphibie	
Künst- ler- gruppe			in starkem Maße					

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



ANKER
BABE
BORG
DENN
ENGE
ENTE
GRAT
GUINEA
IDEE
IKONEN
ILER
ILJA
JAMMER
KLIENT
LIEGEN
MENGE
PEDAL
RAGE
REGIME
SEEAAL
SPLEEN
SPRUNG



LÖSUNGEN

$1511 + 240 = 3911$
 $198 + 42 = 240$
 $349 + 282 = 631$

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

K S L L P G I L
 I L P R U J A
 E K E U I A
 T N B O R G N
 M T N B E G M
 R E G I M E A N E
 S P L E E N B E
 L O S B U D E C H E L U R C H I N
 I D R O K G
 S E E A A L E
 A N K E R L I T

Wäsche und Wartung

Mit dem Leezen-Check in den Lenz

Der 1. Mai naht. Der Feiertag ist traditionell ein Tag, an dem viele Menschen in die Zweiradsaison starten, bei gutem Wetter erstmals im Jahr ihr Fahrrad aus Keller oder Garage holen.

Und vor dem ersten „Ausritt“ sollte dem Stahlross ein wenig Aufmerksamkeit geschenkt werden. Diese Frühjahrskur fürs Fahrrad startet am besten mit einer gründlichen Wäsche: „Es reicht aus, mit Wasser, Spüli und einem Haushaltschwamm den Winterdreck abzuwaschen“, sagt David Eisenberger vom Zweirad-Industrie-Verband (ZIV).

Auf den Hochdruckreiniger verzichten die Radler besser, er kann Schaden anrichten.

Im Anschluss sind wichtige Teile zu überprüfen. „Der kleine Pflegedreiklang lautet: Kette, Reifen, Bremse“, sagt David Koßmann vom Pressedienst Fahrrad. Nach dem Reinigen freut sich die Kette über Öl. Ob sie es nötig hat, sieht man an orangen Rostflecken – und hört es, wenn es beim Fahren quietscht. „Wird die Kette nicht gewartet, kann sie reißen oder brechen“, warnt Eisenberger.

Beim Reifen kommt es auf den richtigen Luftdruck an. „Ist zu wenig Luft drin, kann der Reifen kaputt gehen. Außerdem verändern sich die Fahreigenschaften“, sagt Koßmann.

Sinnvoll ist der Blick auf Risse und das Reifenprofil, auch wenn es im Gegensatz zum Auto keine gesetzlich vorgeschriebene Profiltiefe gibt. „Ein Reifen ist endgültig abgefahren, wenn schon die darunterliegende Gewebeschicht sichtbar wird“, erklärt Martin Utz vom Bayerischen Radsportverband. Feine Risse – auch zahlreiche – an der Reifenflanke seien aber



Prüfen lassen: Viele Fachhändler bieten Fahrrad-Checks an, bei denen die Werkstatt das Fahrrad unter die Lupe nimmt. Verschleißteile wie etwa Bremsbeläge (rundes Bild) kontrollieren Radler und tauschen sie bei Bedarf aus.

Foto: dpa



grund-sätzlich noch kein Grund zur Sorge. „Wer unsicher ist, sollte zur Fahrradwerkstatt und nachfragen“, rät Koßmann. Einen Werkstattcheck für 40 bis 60 Euro hält er für sinnvoll.

Ein erstes Zeichen für Probleme mit der Bremse ist es, wenn sie nicht mehr leichtgängig ist. „Im Falle der Felgenbremse kann der Zug festgerostet sein“, erklärt Koßmann. Die Züge verbinden den Bremshebel am Lenker mit der Bremse auf der Felge. Dringt Nässe in die nicht vollständig ummantelten Züge ein, entsteht Rost. Ein weiteres Indiz ist es, wenn Radler die Bremshebel bis zum Lenker

komplett durchdrücken können. „Dann sind wahrscheinlich die Bremsbeläge verschlissen“, so Koßmann. „An modernen Rädern können viele Arbeiten heute nur noch mit Spezialwerkzeugen erledigt werden“, sagt Utz. Scheibenbremsen zum Beispiel erfordern eine sehr exakte Montage und Ausrichtung, die sich mit Haushaltswerkzeug nicht mehr bewerkstelligen lässt. Auch bei Reparatur- und Montagearbeiten an leichten Alu- und Carbonrahmen sei Vorsicht geboten. Anbauteile wie Lenker, Lenkervorbau und Sattelstütze würden durch zu fest angezogene Schrauben schnell beschädigt.

Felge, Reifen, Kette, Züge oder Bremsbelag seien austauschbare Verschleißteile und kein Problem, sagt Eisenberger. Wann lohnt sich eine Reparatur nicht mehr? „Bei sehr billigen Fahrrädern, wie sie häufig in Bau- und Supermärkten zu Preisen auch unter 200 Euro angeboten werden, ist oft schon der Austausch von Antriebsteilen nicht mehr wirtschaftlich“, erklärt Utz. Auch bei einem gebrochenen Rahmen lohne sich eine Reparatur unter Umständen nicht mehr. (dpa)



Penibel putzen: Mit einer gründlichen Reinigung beginnt die Frühjahrskur fürs Rad. Foto: dpa

Aschendorff Direkt

Wir suchen zu sofort zuverlässige
PROSPEKTVERTEILER

(m/w) ab 13 Jahren auf
Minijob-Basis für die
Verteilung am Samstag bei
freier Zeiteinteilung bis 18 Uhr in
TECKLENBURG-STADT
und **LIENEN**.

Wir freuen uns auf Dich!
Telefon (02 51) 690-664
Montag-Freitag 8.00-17.00 Uhr
zustellerbewerbung@aschendorff.de
Stichwort: Prospektverteiler

LW DAS
LENGERICHER
ANZEIGENBLATT
Impressum

Verlag:
Aschendorff Medien GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/6906000
Fax 0251/690808090

Anzeigenleitung:
Marc Arne Schümann
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/6906000
Fax 0251/690808090
verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme:
Westfälische Nachrichten
Tel. 05481/9378-0
Fax 05481/9378-59
E-Mail:
Anzeigen.len@aschendorff-medien.de
Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

Redaktionsleitung:
Claudia Bakker
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050
Fax 0251/690807590

Vertrieb:
Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Tel. 0251/690994050

Druck:
Aschendorff Druckzentrum
GmbH & Co. KG
An der Hansalinie 1, 48163 Münster
Das Lengericher Wochenblatt erscheint
in Verbindung mit der Tageszeitung
Westfälische Nachrichten, Lengerich.

Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2018

AGM Anzeigenblattgruppe
Münsterland