

## **PRESSEMITTEILUNG**

**Ein Rad – viel Vergnügen**

### **Mit Leidenschaft und gut vorbereitet in der Natur unterwegs**

**Berlin, 13. April 2016. René Karl hat sich vor fünf Jahren selbst das Einradfahren beigebracht. Seitdem düst der 28-jährige Erfurter am liebsten auf einem Rad durch den Wald, denn er liebt es, in der Natur zu sein. Außerdem hat er es sich zur Aufgabe gemacht, möglichst viele mit seiner Begeisterung anzustecken. Ein guter Gleichgewichtssinn ist beim sogenannten Unicycling zwar das A und O, aber auch das richtige Equipment und die Gesundheitsvorsorge haben einen hohen Stellenwert. Insbesondere beim Radeln im Grünen.**

Wenn René Karl nach einem langen Arbeitstag einfach noch einmal raus muss, setzt er sich aufs Rad. Und dann geht es ab in die Natur, dort findet er sein inneres Gleichgewicht wieder. Der 28-Jährige ist leidenschaftlicher Einradfahrer. Seine Passion ist ansteckend – als Einradlehrer bringt er Jung und Alt das Fahren bei. Und er weiß, dass dieser Sport großes Selbstvertrauen gibt. Sein Rat: immer schön die Balance halten.

René Karl selbst ist nur aus Zufall auf diese Disziplin gestoßen. Eigentlich wollte er, ein begeisterter Kletterer, seine Beinmuskulatur kräftigen. Er borgte sich ein Einrad, trainierte eine Woche lang, sich darauf zu halten, und kaufte sich dann ein eigenes. Seitdem gibt es kaum einen Tag, an dem er nicht Einrad fährt. Am liebsten fährt er im Wald. Nicht nur, weil er gern draußen ist. Sondern auch, weil dort die anspruchsvollen Strecken zu finden sind. Und weil ihn die Atmosphäre so beeindruckt: „Stell dir vor, du bist hochkonzentriert und dann dringt der Waldgeruch in dein Bewusstsein, Nebel steigt zwischen den Bäumen auf, Sonnenstrahlen setzen Lichteffekte. Das ist einfach wunderschön. Ich kenne nichts, das mir noch so ein gutes Gefühl gibt.“

René Karl genießt es, für sich allein zu fahren. Aber noch mehr Freude hat er daran, seine Leidenschaft für das Einrad mit anderen zu teilen. Er bringt sozial benachteiligten Kindern unentgeltlich das Einradfahren bei. In der Gegend in und um Erfurt habe mittlerweile fast jeder zwischen 8 und 14 Jahren einmal auf einem Einrad gesessen, schätzt er. „Die Kids haben eine richtige Szene etabliert, trainieren bei gutem Wetter mitten in der Stadt, wenn es sein muss, auch einmal in einer Halle“, sagt René Karl und er ist stolz darauf. Aber er lernt auch selbst immer weiter – von anderen Fahrern auf Sportevents, von Mentoren und Freunden. „Einradfahrer sind sehr naturverbunden. Wenn wir auf einem Event sind, übernachten wir, wenn möglich und erlaubt, auch in Zelten.“

Das meint René Karl, wenn er sagt, diese Disziplin sei kein Egosport. Es geht nicht darum, sich hervorzutun. Sondern gemeinsam etwas in der Natur zu erleben. Damit das gefahrlos möglich ist, achtet er darauf, dass auch seine Gesundheit in Balance ist: „Alles, was ich brauche, sind ein Helm, Schutzkleidung, Werkzeug, ein Erste-Hilfe-Set, mein Handy und viel Trinkwasser. Und selbstverständlich habe ich auch gegen Zecken vorgesorgt. Denn davor kann mich auch mein Fahrradhelm nicht schützen.“ Die Gefahr, beim Einradfahren in Wald und Wiesen von einer Zecke gestochen zu werden, ist groß. Schließlich sind Gräser und

Büsche bis zu 1,50 Meter Höhe der bevorzugte Lebensraum der kleinen Spinnentiere. Deshalb hat sich René Karl auch gegen FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) impfen lassen. Der FSME-Virus kann durch Zeckenstiche übertragen werden und unerkannt zu einer Entzündung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems führen. Zusätzlich zu den Schutzimpfungen gegen FSME hilft René Karl eine Reihe ergänzender Vorsorgemaßnahmen dabei, Zeckenstiche zu vermeiden. Dazu gehören das Tragen angemessener langer und möglichst heller Kleidung, das Einsprühen mit Insektenschutzmittel und das Absuchen auf Zecken nach jedem Ausflug. Alles zusammen kann dazu beitragen, das Risiko einer Infektion mit dem FSME-Virus zu reduzieren.

Daher steht für René Karl fest: „FSME-Vorsorge? Selbstverständlich!“

## Checkliste



# Auf dem (Ein-)Rad durch die Natur – an alles Wichtige gedacht? Der Schnellcheck.

### Kleidung und Equipment im Rucksack

-  Ein Fahrradhelm sowie Protektoren für Gelenke, Rücken und Steiß
-  Ausreichend Proviant und Wasser
-  Erste-Hilfe-Set
-  Repellents zur Abwehr von Zecken- und Mückenstichen
-  Werkzeugtool mit Inbus und Maulschlüssel
-  Flickzeug und Luftpumpe

### Vorsorgemaßnahmen

-  Fallschule – richtiges Fallen kann ernsthafte Verletzungen vermeiden
-  Neue Routen am besten zu zweit checken
-  Handy aufladen
-  Impfschutz gegen FSME und andere von der Ständigen Impfkommission empfohlene Impfungen
-  Nach der Tour: gründliches Absuchen nach Zecken

Lesen Sie mehr unter [www.leidenschaftnatur.de](http://www.leidenschaftnatur.de)

Informationen rund um Zecken und die optimale Vorsorge: [www.zecken.de](http://www.zecken.de)



## **Pfizer – Gemeinsam für eine gesündere Welt**

Wenn Menschen krank werden, können sich viele Dinge für sie verändern – ein oft schwieriger Weg beginnt. Mehr als 10.000 Forscher und etwa 97.000 Mitarbeiter arbeiten bei Pfizer daran, Menschen auf diesem Weg zu unterstützen. Sie entwickeln und vertreiben innovative Medikamente und Impfstoffe sowie einige der weltweit bekanntesten rezeptfreien Produkte.

Das Unternehmen mit Hauptsitz in New York erzielte im Geschäftsjahr 2015 einen Gesamtumsatz von 48,9 Milliarden US-Dollar. In Deutschland beschäftigt Pfizer derzeit mehr als 2.000 Mitarbeiter an vier Standorten: Berlin, Freiburg, Karlsruhe und München (Hospira).

### **Kontakt und weitere Informationen:**

Pfizer Deutschland GmbH  
Unternehmenskommunikation  
Linkstraße 10, D-10785 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 – 55 00 55 – 51088  
E-Mail: [presse@pfizer.com](mailto:presse@pfizer.com)  
Internet: [www.pfizer.de](http://www.pfizer.de)  
Twitter: [www.twitter.com/pfizer\\_de](http://www.twitter.com/pfizer_de)  
Youtube: [www.pfizer.de/youtube](http://www.pfizer.de/youtube)

### **Journalistenservice:**

Cohn & Wolfe PR GmbH & Co. KG  
Mirjam Schaper  
Am Sandtorkai 76  
D-20457 Hamburg  
Telefon: +49 (0)40 – 80 80 16 – 111  
E-Mail: [presse.pfizer@cohnwolfe.com](mailto:presse.pfizer@cohnwolfe.com)