

## RADschlag-Praxistipps: Kleine Radpflege mit großer Wirkung

Damit Fahrräder lange halten und tadellos funktionieren, müssen sie regelmäßig gepflegt werden. Dazu gehören folgende einfache Maßnahmen:

### **Regelmäßiges Waschen mit Spülwasser und Schwamm**

Zunächst werden der Rahmen und seine Anbauteile von oben nach unten mit einem Schwamm gesäubert. Warmes Wasser mit ein wenig Spülmittel eignet sich hier besonders gut, da es aufgrund seiner Fett lösenden Eigenschaft problemlos jegliche Verschmutzungen entfernt.

Vor allem Kettenblätter, Kette, Ritzelpaket und Schaltwerk sind schmutzanfällig und sollten mithilfe eines Stofflappens eigens gründlich gereinigt werden. Im Falle der Kettenreinigung bietet es sich an, die Kette mit einem Lappen zu umfassen und anschließend langsam rückwärts zu kurbeln. Ähnlich kann mit den beiden Schaltröllchen des Schaltwerkes verfahren werden: Putzlappen am Röllchen anlegen und die Kurbel rückwärts drehen. Zuvor kann der grobe Schmutz dort auch mit einem Schraubendreher entfernt werden. Für eine gründliche Säuberung des Ritzelpakets sollte das Hinterrad ausgebaut und anschließend Zwischenraum für Zwischenraum der Lappen zwischen den Ritzeln hindurchgezogen werden.

Neben den für den Antrieb bedeutsamen Komponenten sind auch die Bremsflanken der Laufräder und die Bremsgummis sorgsam vom Schmutz zu befreien. Abschließend wird das gesamte Fahrrad mit klarem Wasser abgespült und mit einem sauberen Lappen grob trocken gerieben.

### **Regelmäßiges Ölen der Kette**

Je nach Einsatz sollte eine Kette ungefähr alle 300 bis 400 Kilometer geölt werden. Dünn das Öl auftragen und danach die Kurbel drehen. Nach kurzer Einziehzeit ist das überschüssige Öl gründlich mit einem Lappen abzuwischen und die Kette sauber zu reiben, da sonst bei der nächsten Fahrt jegliche Schmutzpartikel sofort wieder an der Kette haften bleiben.

### **Regelmäßiges Kontrollieren des Luftdrucks und Nachpumpen**

Der Luftdruck in den Reifen sollte mindestens einmal pro Monat überprüft werden, da selbst der dichteste Fahrradschlauch diffusionsbedingt mit der Zeit Luft verliert. Dies kann am besten mit einer Fuß-/Standpumpe mit Manometer erledigt werden, da auf diese Weise eventuelle Abweichungen vom optimalen Luftdruck sofort korrigiert werden können. Der für den Reifen zulässige Luftdruckbereich ist auf dessen Reifenflanke angegeben (z.B. 4,5 bar). Ohne Manometer sollten die Reifen so fest aufgepumpt werden, dass sie sich nur schwer mit dem Daumen eindrücken lassen.

### **Kontrolle von Bremsen und Schaltung**

Für die Sicherheit beim Radfahren ist es sehr wichtig, dass auch Bremsen und Schaltung in regelmäßigen Abständen auf ihre Funktion überprüft werden. So sollten die Bremsen ohne großen Kraftaufwand zu betätigen und nicht bis zum Anschlag an den Lenker durchzuziehen sein. Insbesondere bei V-Brakes ist zu kontrollieren, ob diese genau auf der Bremsflanke des Laufrads greifen, da ein Abkippen in die Speichen zu dramatischen Stürzen führen kann. Alle Schaltvorgänge sollten ohne große Geräuschkulisse vonstattengehen: Die Kette sollte nicht am Umwerfer schleifen und exakt auf jedem Ritzel zu liegen kommen, um unnötigen Verschleiß aufgrund vermeidbarer Reibung auszuschließen. Wichtig für die Sicherheit ist zudem, dass die beiden Anschläge an Schaltwerk und Umwerfer richtig eingestellt sind. Andernfalls kann es beispielsweise passieren, dass die Kette nach innen zwischen Ritzelpaket und Speichen fällt, was einen Sturz mit Abriss des gesamten Schaltwerks verursachen kann.

#### Impressum

RADschlag (Hrsg.)  
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn  
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de  
© RADschlag, Bonn 2011  
Verfasser: Deutsche Sporthochschule Köln

