

# Frühjahrscheck für dein Fahrrad

Ein Profi gibt Tipps fürs Pflegen, Einstellen und für die Fahrsicherheit

**FREIZEIT** – Zwischern draußen die Vögel, wird es spätestens Zeit zu überprüfen: Ist mein Fahrrad noch fit genug zum Fahren? Schließlich steht das Rad manchmal den ganzen Winter lang im Keller. „Bevor es wieder auf den Sattel geht, sollte man das Fahrrad gründlich prüfen“, rät Jürgen Albrecht. Gerade jetzt kommen viele Leute in sein Fahrradgeschäft in Berlin. Sie wollen, dass er ihr Rad wieder fit macht. „Dabei kann man einige Dinge auch selbst erledigen“, sagt der Fachmann. Hier erklärt er, was du tun kannst:

## 1. Erst einmal wird geputzt

Funktioniert am Fahrrad noch alles? Das erkennt man am besten, wenn es sauber ist. Mit einer Bürste bekommt man den größten Dreck weg. Danach geht es weiter mit einem Schwamm oder Lappen und warmem Wasser. Im Garten lässt sich der Fahrradrahmen auch mit dem Gartenschlauch abspritzen.

## 2. Den Reifendruck überprüfen

Wer sich nicht unnötig abstrampeln und einen guten Halt auf der Straße haben will, muss regelmäßig die Reifen aufpumpen. Am besten geht das mit einer Standpumpe mit einem Manometer. Das zeigt den

Luftdruck im Reifen an. „Wie viel Druck der Reifen verträgt, kann man meist auf dessen Flanke ablesen“, erklärt der Fahrradfachmann Jürgen Albrecht, also an den Seiten der Reifen.

## 3. Pflege für die Fahrradkette

Schon vor dem Winter sollte eine Fahrradkette behandelt werden. So bleibt sie leichtgängig. Dazu

braucht man rostlösendes Spray und reinigendes Schmierfett. Auch im Frühling braucht die Kette etwas Pflege. Dazu reibt man Schmutz und Rost zunächst mit einer Drahtbürste ab. „Danach einen Tropfen an jedes Glied der Kette auftragen“, empfiehlt der Profi. Noch etwas Ketten-spray auf den Kettenkranz und schon läuft alles wieder wie geschmiert.

## 4. Sitzt alles fest?

Das verrät ein kurzer Test: Einfach das Fahrrad leicht anheben und fallen lassen. Klappert da irgendetwas? Dann sollten die Schraubverbindungen überprüft werden. Die Achsmuttern und Schrauben an Lenker, Schutzblechen und Kettenschutz lassen sich leicht mit Schraubenzieher und Schraubenschlüssel festziehen.

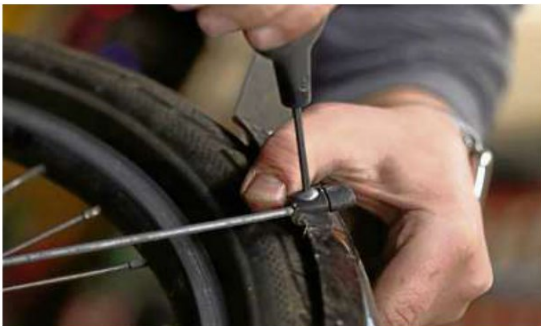
## 5. Den Sattel neu einstellen

Ist der Sattel noch auf der richtigen Höhe? Es könnte sein, dass du seit der letzten Fahrt ein Stück gewachsen bist. Berührst du sitzend mit den Vorderballen beider Füße den Boden, ist der Sattel korrekt eingestellt. Richtig eingestellt sein müssen auch die Bremsen! Das solltest du aber besser Fachleuten überlassen. Die trifft man in Fahrradläden und auch in Selbsthilfewerkstätten.



Wird es draußen wärmer, bekommen viele Lust aufs Radfahren!

FRANK RUMPENHORST / DPA



Sitzt alles fest? Auch die Fahrradkette braucht regelmäßige Pflege.

PHILIPP BRANDSTÄDTER / DPA