

FAHRRAD-CHECK

ADFC-Tipps zur
Fahrradpflege

ADFC-Tipps zur Fahrradpflege

Wer rastet, der rostet – das gilt auch fürs Fahrrad. Wer dem Fahrrad eine längere Pause gegönnt hat, sollte es gründlich durchchecken, bevor es wieder zum Einsatz kommt – denn funktioniert etwas nicht richtig, stört das beim Fahren und kann sogar gefährlich werden.

Ob es Probleme gibt, kann man leicht selbst feststellen – der ADFC gibt Tipps dazu auf www.adfc.de/fahrradpflege.

Wer nicht selbst schrauben möchte, kann in der Fahrradwerkstatt gezielt auf das Problem hinweisen. Sportgeräte sind aufgrund ihres Leichtbaus und spezieller Materialien besonders empfindlich. Die entsprechenden Pflegeanleitungen sollten unbedingt beachtet werden.



› Sichtkontrolle

Rahmen, Gabel und Felgenflanken werden mit Wasser und Spülmittel oder speziellem Fahrradreiniger gesäubert. Tauchen dabei Risse oder Verformungen an Rahmen, Gabel, am Lenker neben der Vorbauklemmung oder an der Sattelstütze auf, sollten sie in der Fahrradwerkstatt überprüft werden.



› Schraubverbindungen

Es ist sinnvoll, regelmäßig zu prüfen, ob alle Schrauben festsitzen und sie gegebenenfalls nachzuziehen – aber nicht zu stark. Die Kraft einer Hand reicht dazu in der Regel aus.



› Kette

Am besten wird die Kette mit einem Tuch von grobem Schmutz befreit. Dann sollte sie mit Kettenöl oder Kettenfließfett von innen an den Laschen geschmiert werden. Damit sich das Öl verteilt, wird die Kurbel gedreht und der Überschuss abgewischt.

› Beleuchtung

Funktionieren Scheinwerfer und Rücklicht? Sitzen die Stecker des Lichtkabels an den Leuchten und am Dynamo fest? Sind die vorgeschriebenen Reflektoren vorn, hinten, an den Pedalen und in den Speichen vorhanden und sauber? Speichenreflektoren sind nicht nötig, wenn die Reifen einen Reflexstreifen haben.



› Reifen

Reifen mit zu niedrigem Luftdruck fahren sich schwerer und gehen schneller kaputt. Mindest- und Maximalluftdruck stehen auf der Reifenflanke.

Stecken Fremdkörper wie Scherben oder Dornen im Reifen? Heraus damit! Lässt sich das Reifenprofil kaum noch erkennen oder scheinen schon Fäden durch? Dann muss der Reifen gewechselt werden. Sind Risse in der Lauffläche oder an den Flanken zu sehen? Kleine Risse sind noch unproblematisch, werden sie aber größer, können sich Fremdkörper darin sammeln und Pannen verursachen. Dann sollten die alten Reifen gegen neue mit Pannenschutz getauscht werden.

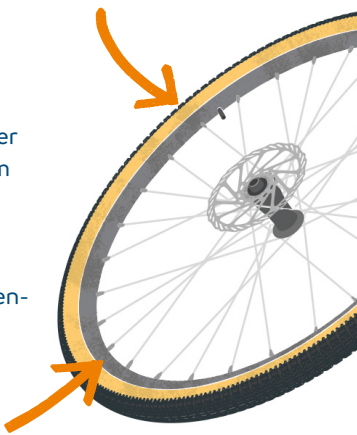
Ein platter Reifen wird aufgepumpt und über einige Tage beobachtet. Sollte er immer noch Luft verlieren, ist ein kleines Loch im Schlauch. Beim Flicken sollte der Reifen immer auch auf eingedrungene Fremdkörper untersucht werden.

› Laufräder

Ob eine Speiche gerissen oder locker ist, wird geprüft, indem benachbarte Speichen mit Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt werden. Eine ungleichmäßige Speichen-spannung und gerissene Speichen ziehen auf Dauer weitere Defekte nach sich.

Um zu prüfen, ob die Felge einen Schlag hat, hält man einen Schraubenzieher so, dass die Spitze etwa zwei Millimeter Abstand zur Felge hat, und dreht das Rad. Sind deutliche Ausschläge zur Seite zu sehen oder schleift die Felge sogar am Bremsklotz, sollte das Laufrad zentriert werden.

Haben die Naben Spiel? Das stellt man fest, indem das Laufrad quer zur Laufrichtung hin und her bewegt wird. Ist dabei ein Rucken zu spüren, hat das Lager Spiel und muss eingestellt werden.

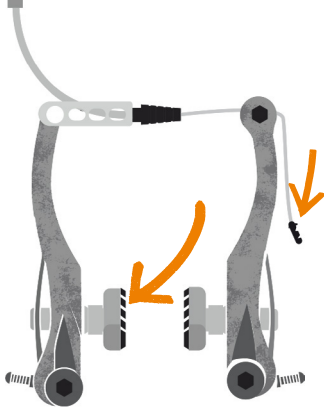


› Bremsen

Felgenbremsbeläge müssen getauscht werden, wenn die Querrillen nicht mehr deutlich zu erkennen sind oder sich eine Kante eingebremst hat. Bei Scheibenbremsen müssen die Beläge getauscht werden, sobald sie nur noch einen Millimeter dick sind.

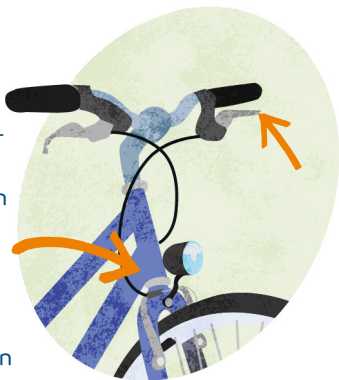
Bremsseile sollten Kappen an den Enden haben und nicht ausgefranst sein. Beschädigte oder geknickte Außenhüllen oder Hydraulikleitungen sollten zügig ausgetauscht werden.

Wenn die Bremsarme sich nur schwer bewegen lassen oder die Seilzüge schwer laufen, müssen sie gefettet bzw. geölt werden. Bei hydraulischen Bremsen muss bei maximaler Handkraft noch mindestens ein Finger zwischen Bremshebel und Griff passen – sonst muss die Bremse entlüftet werden.



› Steuersatz

Ein lockerer Steuersatz stört das Fahrverhalten und geht schnell kaputt. Ob der Steuersatz locker ist, lässt sich prüfen, indem man sich neben das Rad stellt, die Vorderradbremse zieht und das Rad dabei vor- und zurückschiebt. Gleichzeitig wird die untere Lagerschale zwischen Daumen und Zeigefinger genommen. Ist ein Rucken zu spüren, muss der Steuersatz nachjustiert werden.

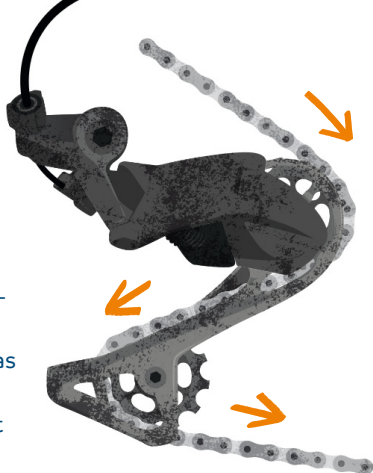


Mehr Infos zu Fahrrädern und Zubehör auf:

› adfc.de/technik

› Schaltung

Seilzüge und Außenhüllen sollten ohne Knicke oder Beschädigungen verlaufen. Die Schalthebel oder Drehgriffe müssen sich leicht betätigen lassen, ansonsten benötigen die Seilzüge etwas dünnflüssiges Öl. Hilft das nicht, müssen sie getauscht werden.



Läuft die Kette nicht sauber über die Ritzel oder fühlen sich einzelne Gänge hakelig an, hat sich vielleicht die Kabelspannung verringert. Bei Kettenschaltungen kann mit der Schraube am Schalthebel, aus der der Seilzug austritt, die Spannung angepasst werden. Hilft das nicht, ist vielleicht Verschleiß die Ursache. Dann sollte das Rad in der Fahrradwerkstatt repariert werden.

Bei Nabenschaltungen gibt es je nach Modell verschiedene Mechanismen, um die Kabelspannung einzustellen. In diesem Fall kann ein Blick in die Gebrauchsanweisung hilfreich sein – oder die Nachfrage in der Fahrradwerkstatt.



JETZT MITGLIED IM ADFC WERDEN!

Hier online die Mitgliedschaft beantragen:

› adfc.de/mitgliedschaft

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. (ADFC)

Zimmerstraße 26/27, 10969 Berlin

Telefon 030 209 149 8-0 | E-Mail kontakt@adfc.de

www.adfc.de Stand: Juli 2025