

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

JUNI 2012

—goldrausch

Es ist nicht alles fair, was glänzt

—geheimnisvoller böheimerwald

Eine Reise durch urtümliche Landschaften

—defekt nach plan

Der geheime Motor
der Konsumgesellschaft

—birkenzucker

Süßer Schutz für Ihre Zähne



wenn der drahtesel bockt

Rad fahren wird immer beliebter und zählt zu den nachhaltigsten Fortbewegungsarten. Ein Besuch bei einem Fahrradreparateur zeigt: der bewusste Umgang mit dem Fahrrad fängt schon bei der Anschaffung an und geht bei der Pflege und Wartung weiter.

EVA MARIA WAGNER

Fahrrad fahren ist gesund und steigert die Ausdauer und das Wohlbefinden. Darüber hinaus schützt man beim Tritt in die Pedale die Umwelt und trägt aktiv zum Klimaschutz bei. Und ganz ehrlich: Radfahren macht einfach großen Spaß, vor allem, wenn man sich nach einem langen Winter das erste Mal wieder auf den geliebten Drahtesel schwingt, den ersten Windhauch im Gesicht genießt und die Freiheit auf zwei Rädern in vollen Zügen auskosten kann. Doch was ist, wenn das Fahrrad nach dem Winterschlaf nicht mehr wie geschmiert läuft, die Bremsen quiet-schen oder gar ein Patschen den ersten Radausflug verleidet?

So ähnlich geht es mir mit meinem Rad, das den Winter im Keller und schon so manchen regnerischen Frühlingstag im Freien verbracht hat. Ich

suche deshalb einen Fahrradreparateur auf, um ihm mein Rad zu zeigen und etwas über die Wartung und Pflege von Rädern zu erfahren. Rafael Arcángel Alvarez betreibt mit „Rad 21“ einen charmanten Laden in Wien Floridsdorf. Er repariert und verkauft Fahrräder, fertigt Sonderwünsche an und bietet darüber hinaus eine umfassende Beratung zu allen Fragen rund um den beliebten Drahtesel.

Herr Alvarez sieht gleich, was meinem Fahrrad fehlt. Die Bremsbeläge liegen nicht optimal an, die Schaltung muss neu eingestellt werden und hie und da sitzt eine Schraube etwas zu locker. Während er sich an die Arbeit macht, erzählt er von seiner Werkstatt, von guten und schlechten Materialien und von treuen Stammkunden. Immer wieder geht die Tür auf. Die Kunden brau-

chen mehr Luft in den Reifen, neue Lichter und andere Ersatzteile oder sie lassen ihr Fahrrad zum Service da. Ein Herr bringt ein altes Mountainbike. Er hätte es einige Jahre im Keller stehen gehabt und beinahe darauf vergessen. Nun will er sich erkundigen, ob es noch zu retten ist. Herr Alvarez widmet sich sofort dem eingestaubten Fall. Nach einigen prüfenden Blicken stellt er die Diagnose: Das Rad kann mit einigen Reparaturen durchaus wieder fahrtüchtig gemacht werden. Dieser nachhaltige Gedanke „Reparieren statt Wegwerfen“ ist das Motto des Reparateurs. Heutzutage gäbe es leider immer mehr Menschen, die ein altes Rad eher entsorgen würden, um sich ein billiges neues Rad zu kaufen, anstatt das Geld in die Reparatur zu stecken. Das sei allerdings zu kurz gedacht, meint der umweltbewusste Radprofi. Es lohne

TIPPS & TRICKS

BEI KLEINEN PANNEN

wechsell des schlauches

Rad ausbauen, die Schraube vom Ventil schrauben. Einen Reifenheber unter den Mantel schieben und anheben, mit einem zweiten Reifenheber entlang des Mantels ziehen, so dass sich der Mantel auf der gesamten Länge von der Felge löst. Jetzt kann der Schlauch herausgezogen werden. Den Mantel auf der Innenseite auf spitze Gegenstände untersuchen, die ev. eingedrungen sind und das Loch verursacht haben. Den neuen Schlauch ein wenig aufpumpen, so lässt er sich leichter einlegen. Das Ventil einfädeln und anschrauben, den Mantel vorsichtig über die Felgenkante schieben, wobei im Optimalfall kein Reifenheber verwendet werden sollte, um den Schlauch nicht zu beschädigen. Fertig aufpumpen.

herausgesprungene kette

Ist die Kette vom vorderen oder hinteren Kettenblatt gefallen, hilft es in der Regel, ein bis zwei Gänge höher oder tiefer zu schalten und in die Pedale zu treten. Dadurch kann die Kette auf das nächste Kettenblatt gezogen werden.

Steckt die Kette allerdings so fest, dass sich die Pedale nicht mehr bewegen lassen, sollte man keinesfalls versuchen, die Kette mit Gewalt durch Treten zu befreien. Durch das Anheben des kleinen Hebels vor den Kettenrädern kann die Kette händisch befreit und auf das nächstliegende Kettenblatt gehoben werden. Erst dann sollte man wieder in die Pedale treten und schalten.



Rafael Arcángel Alvarez betreibt mit „Rad 21“ einen Laden in Wien Floridsdorf, in dem er Fahrräder repariert und verkauft.

sich, beim Fahrrad in gute Qualität und Materialien zu investieren. Mit der richtigen und regelmäßigen Wartung und Pflege kann man an einem Fahrrad sehr lange seine Freude haben.

Der Frühjahrs-Check

Generell sollte jedes Fahrrad nach der Winterpause einem Frühjahrs-Check unterzogen werden. Damit ist die Langlebigkeit und Verlässlichkeit des Materials gesichert und nicht zuletzt für eine reibungslose und sichere Fahrt in die neue Radsaison gesorgt. Mit ein paar kurzen Handgriffen kann man bereits abklären, ob das Fahrrad fit für die Saison ist, ob eine Reparatur nötig ist oder ein Service ansteht.

Zuerst sollte das Fahrrad gründlich gereinigt werden. Vor allem die Kette sollte stets sauber und fett gehalten werden, da nur so die Leichtläufigkeit gewährleistet ist. Zum Schmieren der Kette verwendet man am besten ein flüssiges Öl, welches gut in die Kettenlieder einziehen kann. Auch die anderen beweglichen Teile des Fahrrades sollten regelmäßig mit Schmiermitteln behandelt werden. Diese haben eine wasserabweisende und vor Korrosion schützende Wirkung. Vorsicht: unbedingt die beweglichen Teile vorher mit einem feuchten Tuch abwischen. Wird vorher nicht geputzt, wirkt die Schmie-

rung sonst wie eine Versiegelung für Staub und Schmutz.

Beim Check der Bremsen ist wichtig, dass die Bremsbeläge an beiden Seiten nahe an der Felge anliegen und sich bei Betätigung der Bremse gleichmäßig bewegen. Sind die Rillen in den Belägen sehr stark abgenutzt und ein hoher Verschleiß zu erkennen, sollten die Bremsbeläge aus Sicherheitsgründen getauscht werden.

Die Pflege macht's: richtig gewartet macht ein Fahrrad lange Zeit Freude.

Die Beleuchtung ist ebenfalls ein wichtiger Sicherheitsparameter. Die Glühlampen in den Scheinwerfern und im Rücklicht sollten intakt sein und eine zufriedenstellende Reichweite aufweisen. Bei batteriebetriebenen Aufstecklichtern ist besonders darauf zu achten, dass die Batterien intakt und nicht ausgetauscht sind. Es empfiehlt sich, die Batterien vor längeren Ruhepausen aus den Lichtern zu nehmen. Die Reflektoren sollten ebenfalls kontrolliert werden. Nur wenn diese sauber sind, können sie ihre volle Wirkung entfalten.

Auch die Gangschaltung verlangt Aufmerksamkeit und Pflege. Die Gänge sollten leicht und schnell einrasten und die Kette dabei nicht rattern. Manchmal reicht es, die Kette und die Zahnräder mit einem Tuch abzuwischen und die Schaltzüge nachzuspannen. Sollte dies nicht den gewünschten Effekt haben, muss die Schaltung neu eingestellt werden.

Und zu guter Letzt sollten auch die Reifen und Felgen kontrolliert werden. Mit der Zeit und nach langen Pausen können die Reifen etwas Luft verlieren. Zu weiche Reifen müssen aufgepumpt werden, da ansonsten Schäden an der Felge entstehen können. Der maximale Reifendruck ist im Mantel eingepreßt und beträgt in der Regel 3,5 bar.

Das häufigste Problem, mit dem RadlerInnen zu kämpfen haben, ist ein plat-

ter Reifen. Es empfiehlt sich, einen Reserveschlauch und das nötige Werkzeug mitzuführen. So kann der Schlauch schnell getauscht und das Loch daheim in Ruhe geklebt werden. Die Klebestelle beeinträchtigt die Verwendung nicht.

Wer das Reparieren und Einstellen lieber anderen überlässt, wendet sich am besten an einen professionellen Reparaturbetrieb. Einige Fahrradreparaturen und auch unzählige andere gewerbliche Reparaturbetriebe findet man zum Beispiel im Reparaturnetzwerk. Die Mitgliedsbetriebe können beinahe jeden Reparaturwunsch erfüllen. Sie unterstützen sich gegenseitig, vermitteln Kunden gezielt weiter und tragen somit zur Abfallvermeidung bei. So handhabt es auch Herr Alvarez: Ein Kunde bringt einen kaputten Ergometer. „Das Problem liegt in der Elekt-

ronik“, stellt Herr Alvarez fest und gibt dem Herrn die Broschüre des Reparaturnetzwerkes. „Hier finden Sie bestimmt einen geeigneten Elektrofachbetrieb, der Ihnen weiterhelfen kann.“ Dann ist mein Fahrrad fertig und läuft im wahrsten Sinne des Wortes wieder wie geschmiert. Ich verlasse den Laden und blicke zurück. „Das ist gelebte Nachhaltigkeit“, denke ich und trete in die Pedale. ↩

Infos: Broschüre „Rad(l)-Geber“, erhältlich bei NÖ Energie- und Umweltagentur, T: 02742/21919 oder www.umweltberatung.at

Reparaturnetzwerk Wien:
www.reparaturnetzwerk.at
Rad 21 Wien: www.rad21.at


RADLAND
 NIEDERÖSTERREICH

Ich
RADL
schon!



**„Ein paar
Kilometer RADL
geht meist ganz mühelos!“**

Die Hälfte der NiederösterreicherInnen hat den Vorsatz, in Zukunft mehr zu radln!
Worauf warten Sie noch?

www.radland.at







Anzeige