

# SIE FRAGEN

## EXPERTEN

# ANTWORTEN

### WINTERDRECK: WIE PUTZE ICH DAS RAD?

**?** *Es klingt vielleicht doof, aber ich weiß nicht, wie ich mein Rad am besten putzen soll. Vor allem jetzt im Winter wird es oft sehr dreckig. Einerseits möchte ich es gründlich säubern, andererseits das Material schonen. Mein Vereinskollege fährt nach der Ausfahrt immer direkt zur Tankstelle und spritzt das ganze Rad mit dem Hochdruckreiniger ab – das kann doch nicht gut sein, oder? Wie geht es schonender?*

Ingo Lindemann

Wer kennt das nicht? Da hat man den inneren Schweinehund überwunden und trotz Schmuddelwetter tapfer zweieinhalb Stunden auf nasser, vom letzten Schnee verschmutzter Straße trainiert – und dann das: Das Rad ist total verdreckt. Gut, wer jetzt zum Beispiel im Münchner Raum lebt, geht einfach zur Fahrrad-Waschstraße ([pedalhelden.de](http://pedalhelden.de)). Andere blättern in den Gelben Seiten und finden mit etwas Glück einen Service, der das Rad abholt, putzt und wiederbringt. Die Klugen putzen ihr Rad aber selbst. Wenn das gute Stück total verdreckt ist, schielen viele wie Ihr Vereinskollege sofort zum Hochdruckreiniger.



Das hat der eine oder andere ja auch schon mal bei Radprofis gesehen, es geht superschnell, sieht danach supersauber aus – ist es aber leider nicht. Ein Hochdruckreiniger arbeitet mit einem Druck von 100 Bar und mehr. Zum Vergleich: Der Druck aus einem Gartenschlauch beträgt etwa vier Bar. Die meisten Lager an Ihrem

Rad sind mit einer Art Gummimanschette gegen Wasser und Dreck geschützt. Spritzt man jetzt mit hohem Druck Wasser auf diese Gummilippen, dringt es, an Waschstraßen oft noch in Verbindung mit Entfettern, ein, die Dichtung schließt sich wieder und lässt das eingedrungene Wasser-Entfetter-Gemisch nicht wieder raus. Auf den ersten

Blick sieht das Rad samt Naben, Tret- und Lenkkopflager sehr sauber aus, doch in seinem Innern beginnt das Gemisch sein zerstörerisches Werk. Für Profis ist das kein Problem, denn die bekommen jedes Jahr ein neues Modell. Für Hobbyathleten ist das aber eine schwere Attacke auf den Geldbeutel. Wenn Ihr Rad stark verschmutzt ist,

gehen Sie lieber wie folgt vor: Spritzen Sie es gleich nach der Tour, wenn der Dreck noch frisch ist, mit einem Gartenschlauch sanft ab. Danach geben Sie sehr heißes Wasser und Spülmittel in einen Eimer und waschen mit einem weichen Handbesen nach. Das Rad sollte dann etwas trocknen, oder Sie reiben mit einem Lappen nach. Die Schaltröllchen, die Kette und der Zahnkranz zwischenraum verdienen in der Winterzeit dann noch einmal besondere Aufmerksamkeit: Entfernen Sie mit einem Holzspatel oder eventuell einem Schraubenzieher den verbliebenen verkrusteten Dreck an den Schaltröllchen und zwischen den Zahnkränzen. Die Kette reinigen Sie mit einem Putzlumpen durch Rückwärtsdrehung und Bewegung der einzelnen Kettenglieder. Schauen Sie auch nach, ob auf Bremsbelägen und Felge keine starken Dreckablagerungen mehr zu finden sind: Die wirken wie Schmirgelpapier und sind ein echter Felgenkiller. Wenn das erledigt ist, haben Sie die Grundreinigung geschafft. Noch ein Tipp: Wenn im Winter Salz gestreut wird, neble ich mein Rad gern noch mit Sprühwachs ein (Achtung: nicht auf die Bremsfläche!). Danach glänzen Rahmen und Anbauteile zwar nicht mehr so schön, aber die Wachsschicht schützt vor Nässe und wirkt schmutzabweisend. Für die Kette sollten Sie in dieser Jahreszeit immer zu einem gut haftenden Schmiermittel greifen. Wer sein Rad so putzt, bemerkt schneller eventuelle Veränderungen am Lack, was auf Risse am Rahmen hindeuten könnte, spürt schwergängige Teile und kann so rechtzeitig entgegenwirken. Das Fahrradleben verlängert sich dadurch erheblich und die hart antrainierte Leistung wird nicht vom schwergängigen Lauf der Lager verschluckt.

Michael Wagner

## RÜCKENSCHMERZEN IM BÜRO

**?** Ich trainiere zurzeit etwa vier Mal pro Woche und habe einen Bürojob, bei dem ich den ganzen Tag sitze und am Computer arbeite. Zunehmend macht mir meine Rückenmuskulatur zu schaffen: Nach langen Tagen im Büro habe ich regelmäßig Verspannungen und Schmerzen zwischen den Schulter-

blättern seitlich der Wirbelsäule, dazu kommt eine schlechte Haltung. Was soll ich tun?

Simon Jakobi

Die grundsätzliche Antwort auf Ihre Frage lautet natürlich, dass Sie eine gründliche Untersuchung durchführen lassen sollten. Rückenbeschwerden sind nach wie vor die häufigsten Beschwerden des Bewegungsapparats und deren Ursache können Fehl-, Unter- sowie Überbelastungen der Muskulatur sein. Eine gute manualmedizinische Untersuchung durch einen Physiotherapeuten, Orthopäden oder Osteopathen sollte Ihnen zuerst einmal eine genauere Diagnose liefern. Optimalerweise erfolgt auch direkt eine Behandlung und vor allem auch eine Anleitung zu Eigenübungen. In den meisten Fällen führt die Kombination aus einer Fehlbelastung, einer schlechten Haltung und oftmals beruflichem oder privatem Stress bei gleichzeitig fehlendem Ausgleich zu Verspannungen im von Ihnen beschriebenen Bereich. Ergänzend kann Ihnen ein Triathlontrainer helfen, Ihre Technik beim Training zu optimieren, um auch dies als mögliche Ursache auszuschließen. Einige Übungen gegen Verspannungen, die durch langes Sitzen im Büro entstehen können, finden Sie ab Seite 66.

Dr. Markus Klingenberg

## PANIK BEIM SCHWIMMEN

**?** Es dauert zwar noch lange bis zu den ersten Wettkämpfen, aber ich habe jetzt schon Angst vor dem Schwimmen. Im letzten Sommer musste ich jedes Mal gegen Panik ankämpfen – und jedes Mal habe ich Sorge, dass sie mich völlig überkommt und ich nicht mehr weiterschwimmen kann. Ich habe Angst vor dem Startgetümmel, ich habe Panik, wenn ich zwischen lauter schlagenden Armen und Beinen nicht atmen kann, und ich habe Angst vor dem Wasser an sich – vor allem, wenn man unter Wasser viel sehen kann. Kann ich irgendetwas dagegen machen?

Marietta Frev

Ihre Frage kommt genau zum richtigen Zeitpunkt, denn jetzt, in der Vorbereitungsphase, haben Sie genug Zeit, diese Herausforderung

## UNSERE EXPERTEN

Schreiben Sie an die **tt**-Experten – eine Auswahl der interessantesten Fragen beantworten sie in einer der nächsten Ausgaben: [leserfragen@tri-mag.de](mailto:leserfragen@tri-mag.de)



Caroline Cornfine

### TRAINING, ERNÄHRUNG

Die Ernährungswissenschaftlerin und Redakteurin ist Spinning®-Instructor und selbst begeisterte Hobbytriathletin und Läuferin.



Dr. Karlheinz Herrmann

### KARDIOLOGIE

Der Internist arbeitet als Kardiologe in Stuttgart und bietet Sporttauglichkeitstests und Leistungsdiagnostiken an. [kardiocoach.de](http://kardiocoach.de)



Dr. Matthias Marquardt

### LAUFEN

Der Arzt ist Autor des Klassikers „Die Laufbibel“ und entwickelte das Trainingskonzept „natural running“. [natural-running.com](http://natural-running.com)



Michael Wagner

### MATERIAL

Der routinierte Fahrradmechaniker ist Inhaber eines Radgeschäfts und berät Profis wie Sebastian Kienle. [radsport-wagner.de](http://radsport-wagner.de)



Sascha Katschemba

### SPORTPSYCHOLOGIE

Der sportpsychologische Experte ist Mental-Coach und Triathlet. Bei spomedis erschien sein Buch „Stressfrei leben“. [katschemba.de](http://katschemba.de)



Johannes Fetzer

### PHYSIOTHERAPIE

Der Physiotherapeut, Osteopath und Heilpraktiker behandelt in Hamburg viele Spitzensportler. [sport-reha-hafencity.de](http://sport-reha-hafencity.de)



Holger Lüning

### SCHWIMMEN

Der Sportwissenschaftler und Trainer ist einer der besten Schwimmer der Triathlonszene. [allwetterkind.de](http://allwetterkind.de)



Dr. Markus Klingenberg

### SPORTMEDIZIN

Der Orthopäde ist Spezialist für Gelenkchirurgie und Experte für funktionelles Training und Leistungsdiagnostik. [sportexperte.info](http://sportexperte.info)