Freizeit und Fitness

Zubehör spielt wichtige Rolle

Ob bei der Wochenendtour oder auf längeren Reisen: Das richtige Fahrradzubehör ist entscheidend dafür, wie komfortabel, sicher und langlebig das eigene Rad ist. Besonders Fahrradtaschen für den sicheren Transport sowie Reinigungs- und Pflegeprodukte für den Werterhalt spielen dabei eine zentrale Rolle. TÜV Süd-Experte Daniel Würtz erklärt, worauf Verbraucher achten sollten.

„Wer Gepäck mit dem Fahrrad transportiert, sollte vor allem auf ein stabiles Befestigungssystem achten“, so Würtz. Hochwertige Taschen lassen sich sicher am Gepäckträger einhaken und verfügen über Verriegelungen, die ein Lösen während der Fahrt verhindern. Das kann insbesondere auf unebenen Strecken von Vorteil sein. Unsicher befestigte Taschen können selbst beschädigt werden und auch andere Verkehrsteilnehmer gefährden, wenn sie sich während der Fahrt lösen.

Für längere Touren sind größere Volumina von insgesamt rund 40 Litern oder mehr sinnvoll, etwa in Form eines Sets aus zwei Packtaschen. Taschen und Gepäck sollten das zulässige Gesamtgewicht des Gepäckträgers nicht überschreiten. Nicht jede Fahrradtasche passt auf jeden Gepäckträger. Unterschiedliche Strebendurchmesser oder Bauformen können die Montage erschweren. Verstellbare Haken sowie sichere Klick- oder Verriegelungssysteme erhöhen die Stabilität und sorgen für zusätzliche Flexibilität.

Fester Halt

„Ein typischer Fehler beim Kauf von Fahrradtaschen ist, dass die Stabilität der Befestigung unterschätzt wird. Zu locker befestigte Taschen können verrutschen oder sich im schlimmsten Fall während der Fahrt lösen. Auch bei voller Beladung sollte die Tasche fest sitzen“, erklärt der Fachmann. Ein kurzer Test vor der ersten Fahrt, beispielsweise durch kräftiges Rütteln an der beladenen Tasche, hilft, Montagefehler frühzeitig zu erkennen.

Neben dem Transportzubehör trägt auch die richtige Pflege wesentlich zur Lebensdauer eines Fahrrads bei. Schmutz, Staub und insbesondere Streusalz greifen Metallteile an und fördern Korrosion. Eine regelmäßige Reinigung mit abgestimmten Pflegesets schützt vor vorzeitigem Verschleiß und erhält die Funktion zentraler Komponenten wie etwa Kette und Schaltung. Zur Grundausstattung zählen dabei Fahrradreiniger, Bürsten für Antrieb und Rahmen, Reinigungstücher sowie spezielle Kettenreinigungsgeräte und Schmiermittel. Besonders nach Fahrten bei Nässe oder im Winter empfiehlt sich eine zeitnahe Reinigung, um Schäden zu vermeiden.



Beim Kauf von Fahrradzubehör empfiehlt es sich, auf anerkannte Prüfzeichen zu achten. Werkfoto: TÜV Süd

Wichtig ist, dass die verwendeten Produkte materialschonend sind und weder den Lack noch empfindliche Bauteile wie Dichtungen oder Carbon angreifen. Wer sein Fahrrad im Freien reinigt, sollte zudem auf biologisch abbaubare Reiniger achten, um Boden und Gewässer nicht zu belasten.

Zur sicheren Ausstattung des Zweirads gehören außerdem Beleuchtung, Reflektoren, Klingel, Schloss und Helm. Gerade bei der Nutzung von Fahrradtaschen ist darauf zu achten, dass Rücklichter und Reflektoren nicht verdeckt werden.



Da Mücken in der Dämmerung besonders aktiv werden, ist es ratsam, rechtzeitig den Heimweg anzutreten. Werkfoto: Hermes

Sommerfreuden ohne Stiche

Rote Quaddeln, quälender Juckreiz, eine Haut wie ein Streuselkuchen: Mückenstiche sind eine häufige „Nebenwirkung“ von Sommertagen im Freien.

Denn am Badesee oder beim Picknick im Grünen ist man oft nicht alleine, sondern wird von den hungrigen Blutsaugern umschwirrt. In Deutschland übertragen sie zwar bisher meist keine Krankheiten, die Stiche können sich aber etwa durch Kratzen entzünden und gerade bei Kindern großes Unbehagen verursachen. Deutlich gefährlicher kann es im Urlaub werden: Denn in vielen beliebten Reiseländern auch in Europa können Stechmücken tropische Krankheiten wie Malaria, Dengue-, Chikungunya- oder West-Nil-Fieber übertragen.

Neben Mückensprays und -Lotions gibt es noch weitere Maßnahmen, um Stiche zu vermeiden. So kann die passende Kleidung einiges bewirken: Langärmlige Oberteile und lange Hosen aus festen, hellen Stoffen sind ideal. Am besten frisch geduscht in die Natur gehen, weil Schweißgeruch die fliegenden Blutsauger anzieht.

Schotterpiste statt Asphalt

Schotterwege statt Asphalt, Naturerlebnis statt Verkehr und flexible Touren statt vorgegebener Routen: Gravelbiken zählt zu den dynamischsten Entwicklungen im Fahrradtourismus. Die Mischung aus Rennrad und Mountainbike ermöglicht Touren auf unterschiedlichsten Untergründen.

Nach Angaben des Zweirad-Industrie-Verbands (ZIV-Marktdaten 2025, VÖ März 2026) stieg der Anteil von Gravelrädern an den Modellgruppen innerhalb eines Jahres von 6,5 Prozent (2024) auf zehn Prozent (2025). Die Verkaufszahlen erhöhten sich im selben Zeitraum von 137.000 auf rund 175.000 Fahrräder.

Von dieser Entwicklung profitiert auch Thüringen. Mit seinen Mittelgebirgslandschaften, hohem Waldanteil, einem dichten Netz aus Forst- und Radwegen sowie vergleichsweise wenig frequentierten Strecken bietet der Freistaat beste Voraussetzungen für Gravelbike-Touren. Hinzu kommt die große landschaftliche Bandbreite auf kurzer Distanz vom Thüringer Wald über die Rhön und das Thüringer Schiefergebirge bis in die Region Südharz-Kyffhäuser.



Im Thüringer Wald wächst das Angebot für sportlich orientierte Radfahrer. Werkfoto: Gideon Heede/RVTW

Beständigkeit

Ein namhafter Spezialist hat neue Multisport-Smartwatches auf den Markt gebracht. Das Besondere an den neuen Modellen ist die Keramikbeschichtung, die in einem aufwendigen Verfahren aufgetragen wird und die Smartwatches noch widerstandsfähiger machen soll. Weiterhin verfügen die neuen Modelle über ein beeindruckendes 1,4-Zoll-AMOLED-Touchdisplay, eine Titanium-Lünette, kratzfestes Saphirglas und eine LED-Taschenlampe. Die Smartwatches verfügen über ein 51 Millimeter Gehäuse und sind in zwei verschiedenen Cerakote-Beschichtungen erhältlich: Schiefergrau und Olivgrün. Dank einer Akkulaufzeit von bis zu 29 Tagen im Smartwatch-Modus muss man sich länger keine Gedanken über das Aufladen machen. Cerakote ist eine keramisch basierte Polymer-Verbundbeschichtung, die für ihre Abrieb-, Korrosions- und chemische Beständigkeit bekannt ist. Es wird auf jede Uhr aufgesprüht und eingebrannt.



Eine gehärtete Keramikbeschichtung macht die Multisport-Smartwatches besonders robust. Werkfoto: Garmin

Untüchtigkeit

Drogen und Alkohol sind im Straßenverkehr prinzipiell tabu; bestimmte Grenzen werden in Deutschland aber geduldet. So begeht man auf dem Fahrrad tatsächlich erst ab 1,6 Promille eine Straftat; diese Grenze wird rechtlich als absolute Fahruntüchtigkeit bezeichnet. Allerdings kann ein Bußgeld bereits ab 0,3 Promille erhoben werden. Und zwar immer dann, wenn der Radfahrer Anzeichen von Fahrunsicherheit zeigt, also zum Beispiel schwankt oder schlingert, die Ampel oder Verkehrszeichen nicht beachtet oder andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr bringt. Cannabis-Konsum kennt noch keine so klaren Regeln für Fahrradfahrer, auch wenn sie derzeit in der Politik diskutiert werden. Genau genommen gibt es im Gegensatz zu Autofahrern aber aktuell für sie keinen Wert, der laut Gesetz überschritten werden kann.

Herstellernachweise: **Zubehör:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Sommerfreuden:** Hermes Arzneimittel GmbH, Georg-Kalb-Str. 5–8, 82049 Pullach im Isartal, Tel.: 089/79102–0; **Schotterpiste:** Thüringer Tourismus GmbH, Tel.: 0361/3742219, presse.thueringen-entdecken.de; **Beständigkeit:** Garmin Deutschland GmbH, Parkring 35, 85748 Garching, Tel.: 089/858364-0; **Untüchtigkeit:** ARAG SE, ARAG Platz 1, 40472 Düsseldorf, Tel.: 0211/98700700; Redaktionelle Bearbeitung: AST