RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Motorradkette pflegen: Reinigen, Schmieren und Spannen

> *Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der seine Kette regelmäßig pflegt, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt läuft jede Kette so leise wie ein schnurrender Koala.*

Eine gepflegte Kette läuft leise, überträgt die Kraft zuverlässig und hält deutlich länger – Spannung nach Herstellerangabe, regelmäßig reinigen und passend schmieren. Vernachlässigte Ketten verschleißen schnell und können im Extremfall reißen oder abspringen.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Die Pflege Schritt für Schritt

1. **Reinigen.** Mit einem für deine Kette geeigneten Reiniger und einer Bürste. Bei O-Ring- und X-Ring-Ketten nur Mittel verwenden, die die Dichtringe nicht angreifen.
2. **Trocknen lassen.**
3. **Schmieren.** Ein passendes Kettenspray auf die Innenseite der Kette auftragen, am besten nach einer Fahrt, wenn die Kette noch warm ist. Spray darf nicht auf Reifen oder Bremsscheibe gelangen.
4. **Spannung prüfen.** Der Durchhang wird nach Herstellerangabe gemessen, an der engsten Stelle der Kette, denn die Kette ist nicht an jeder Stelle gleich gespannt.
5. **Nachspannen** und Hinterrad ausrichten. Achsmutter nach Drehmoment festziehen.

Wann wechseln

- Kette steif, rostig oder mit Gliedern, die sich nicht frei bewegen
- Starke Längung, wenn die Kette sich nicht mehr einstellen lässt
- Verschlissene Zähne an Ritzel und Kettenrad (Haifischzähne)

> Kette, Ritzel und Kettenrad verschleißen gemeinsam. Wechsle den Kettensatz deshalb immer komplett, sonst verschleißt der neue Teil am alten.

Die Brücke zum Kopf

Pflege ist ein stilles Training für Gelassenheit. Wer sich regelmäßig um sein Motorrad kümmert, entwickelt Vertrauen und Verbundenheit. Dieses Gefühl zahlt sich unterwegs aus, denn du weißt, dass du dich auf dein Motorrad verlassen kannst.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Wie oft muss ich die Kette schmieren?

Regelmäßig, nach Nässe und nach längeren Touren häufiger. Orientiere dich an den Herstellerangaben und am Zustand der Kette.

Wie spanne ich die Kette richtig?

Nach der Betriebsanleitung: Durchhang an der engsten Stelle messen und einstellen, dann Achse ausrichten und festziehen.

Wann ist die Kette verschlissen?

Wenn sie sich nicht mehr einstellen lässt, steif ist oder die Zähne stark verschlissen sind. Dann Kettensatz komplett tauschen.

Fazit

Eine gepflegte Kette ist Sicherheit und spart Geld. Dein Kopf profitiert vom guten Gefühl, dass alles stimmt.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Kette pflegen Motorrad Anleitung
- Kettenspannung Durchhang engste Stelle
- Kettensatz wechseln Ritzel Kettenrad

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de