RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Motoröl fürs Motorrad: SAE, JASO und der richtige Ölwechsel

Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der die Betriebsanleitung liest, einen warmen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt gibt es nur Öl, das genau zum Motorrad passt.

Das richtige Motoröl erkennst du an Viskosität (SAE) und passender Spezifikation (JASO MA oder MA2 für Motorräder mit Nasskupplung) – maßgeblich sind immer Betriebsanleitung und Herstellerfreigabe. Bei vielen Motorrädern schmiert dasselbe Öl Motor, Getriebe und Kupplung, deshalb ist die Wahl besonders wichtig.

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

Was die Angaben bedeuten

- **SAE (z. B. 10W-40):** Die Viskositätsklasse. Die erste Zahl mit „W“ steht für das Verhalten bei Kälte, die zweite für das Verhalten bei Betriebstemperatur.
- **JASO MA / MA2:** Spezifikationen für Motorräder mit Nasskupplung, die auf ausreichende Reibwerte der Kupplung geprüft sind.
- **JASO MB:** Für Fahrzeuge ohne Nasskupplung, zum Beispiel viele Roller. Es kann bei Nasskupplungen zum Rutschen führen.
- **API-Klasse und Herstellerfreigaben:** Sie geben die Qualitätsstufe und die Eignung für bestimmte Motoren an.

Ölstand und Wechsel

1. **Ölstand prüfen.** Das Motorrad möglichst gerade stellen und nach Anleitung prüfen (Schauglas oder Peilstab, warm oder kalt wie vorgegeben).
2. **Intervall beachten.** Die Hersteller geben meist Zeit- und Kilometerintervalle an, die zuerst erreichte Grenze zählt.
3. **Ölfilter tauschen.** In der Regel beim Ölwechsel.
4. **Altöl fachgerecht entsorgen.** Nie in den Hausmüll oder die Kanalisation.

Die Brücke zum Kopf

Fachwissen schafft Gelassenheit. Wer die Angaben auf dem Ölgebinde versteht, trifft Entscheidungen ohne Unsicherheit. Und das ist eine kleine, aber echte Übung in Selbstwirksamkeit: Ich weiß, was mein Motorrad braucht.

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

Häufige Fragen

Was bedeutet 10W-40?

Eine SAE-Viskositätsklasse. „10W“ beschreibt die Kälteeigenschaften, „40“ die Eigenschaften bei Betriebstemperatur.

Was ist der Unterschied zwischen JASO MA und MB?

MA und MA2 sind für Nasskupplungen geeignet, MB nicht unbedingt, es kann die Kupplung zum Rutschen bringen.

Wie oft sollte ich das Öl wechseln?

Nach dem Wartungsplan deines Herstellers, nach Zeit und Kilometern.

Fazit

Das passende Öl ist ein kleiner Preis für ein langes Motorleben. Betriebsanleitung lesen, Spezifikation beachten, rechtzeitig wechseln.

> 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)

- JASO MA MA2 MB Unterschied
- SAE Viskosität 10W-40 erklärt
- Ölwechsel Motorrad Intervall

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