RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Reifendruck beim Motorrad: Richtig messen, richtig fahren

> *Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der vor der Fahrt kurz den Reifendruck prüft, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt hat jedes Motorrad genau so viel Luft, dass es sich pudelwohl fühlt.*

Der richtige Reifendruck steht in der Betriebsanleitung deines Motorrads SOWIE in den Angaben des Reifenherstellers und wird am kalten Reifen gemessen – er entscheidet über Grip, Lenkgefühl und Lebensdauer des Reifens. Er kostet dich zwei Minuten vor der Fahrt und ist eine der wirksamsten Sicherheitsmaßnahmen überhaupt. Denn der Reifen ist die einzige Verbindung zwischen dir und der Straße: Pro Reifen ist die Aufstandsfläche nur etwa so groß wie eine Handfläche.

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

So misst du richtig

1. **Kalt messen.** Das Motorrad hat mehrere Stunden gestanden und nicht in der prallen Sonne. Beim Fahren erwärmt sich die Luft im Reifen und der Druck steigt.
2. **Sollwert nachschlagen.** Betriebsanleitung oder Aufkleber am Rahmen bzw. an der Schwinge UND Vorgaben des Reifenherstellers: Die Wahrheit liegt dazwischen. Vorderrad und Hinterrad haben meist unterschiedliche Werte, teils getrennt für Solobetrieb und Beladung.
3. **Eigenes Messgerät nutzen.** Manometer an Tankstellen können abweichen. Ein eigenes Handmessgerät, das du immer mit demselben Gerät vergleichst, gibt dir verlässliche Werte.
4. **Ventilkappen wieder aufschrauben.** Sie schützen das Ventil vor Schmutz.

Hast du den Druck nach einer Fahrt gemessen, lass keine Luft ab. Der höhere Wert ist normal. Korrigiere später am kalten Reifen.

Was falscher Druck bewirkt

Abweichung	Wirkung auf dem Motorrad
Zu niedrig	Träges, schwammiges Lenkgefühl, stärkere Walkarbeit und Erwärmung des Reifens, schnellerer Verschleiß
Zu hoch	Kleinere Aufstandsfläche, weniger Grip (besonders bei Nässe), härteres Ansprechen
Ungleich oder schleichender Luftverlust	Unruhiges Fahrverhalten bis hin zum Pendeln

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Die Brücke zum Kopf

Wer vor jeder Fahrt kurz kontrolliert, startet mit dem Gefühl „Ich habe alles im Griff“. Das ist kein Esoterik-Blabla, sondern Psychologie: Kleine, gleichbleibende Routinen reduzieren Grübeln und lassen den Kopf frei für die Straße. Mach aus der Reifenkontrolle dein 60-Sekunden-Ritual vor dem Losfahren.

Häufige Fragen

Wie oft sollte ich den Reifendruck am Motorrad prüfen?

Reifenhersteller empfehlen die Kontrolle vor jeder Fahrt am kalten Reifen, mindestens aber regelmäßig sowie vor jeder längeren Tour.

Darf ich bei Sozius mehr Luft aufpumpen?

Nur, wenn die Betriebsanleitung dafür Werte nennt. Folge den Herstellerangaben und nicht dem Bauchgefühl.

Warum ist der Druck warm höher?

Beim Fahren erwärmt sich die Luft im Reifen, dadurch steigt der Druck. Deshalb gilt der Sollwert immer für den kalten Reifen.

Fazit

Der richtige Reifendruck kostet fast nichts und bringt dir Grip, Stabilität und ein gutes Gefühl. Prüfe kalt, folge der Betriebsanleitung und mach daraus eine feste Routine.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die jeweiligen 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)

- Reifendruck Motorrad kalt messen
- Motorradreifen Aufstandsfläche Reifendruck Grip
- Betriebsanleitung Reifendruck Solo Beladung

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

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

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