

Zehn Tipps für das Winterpendeln mit dem E-Bike

von bb - Montag, 16. Oktober 2023

https://www.pd-f.de/2023/10/16/zehn-tipps-fuer-das-winterpendeln-mit-dem-e-bike_18743



E-Bikes können ein wichtiger Faktor für die Verkehrswende werden. Doch viele Radfahrende nutzen das Elektrorad lediglich bei schönem Wetter. Dabei ist ein [E-Bike](#) auch im Winter ein ideales Gefährt für den Arbeitsweg. Der [pressedienst-fahrrad](#) hat ein paar Tipps zusammengestellt, wie es bei kälteren Temperaturen mit dem E-Biken klappt.

1) Sicher vorankommen

In den Wintermonaten schlägt Sicherheit Tempo. Deshalb ist es wichtig, die richtigen Reifen aufzuziehen. Ganzjahresreifen wie der „Marathon 365“ von [Schwalbe](#) (UVP: ab 37,90 Euro pro Reifen) sorgen dank Lamellenprofil für Grip bei Kälte. Bei Eis sind hingegen Spike-Reifen (z. B. „Marathon Winter Plus“ von Schwalbe, UVP: ab 66,90 Euro pro Reifen) zu empfehlen. Diese dürfen an Pedelecs genutzt werden, an S-Pedelecs hingegen nicht. Zusätzlicher Tipp: Wenn man den Reifendruck auf den Minimalwert reduziert, vergrößert das die Auflagefläche des Reifens. Die Druckangaben stehen an der Reifenflanke. Bei der präzisen Einstellung hilft eine Luftpumpe mit Manometer, z. B. „Air-X-Plorer 10.0“ von [SKS Germany](#) (UVP: 44,99 Euro).

2) Sichtbarkeit erhöhen

Sehen und Gesehenwerden ist für alle Radfahrenden ein wichtiges Thema. Durch zusätzliche Reflektoren am Körper (z. B. „Reflektorklette“ von [Fahrer Berlin](#), UVP: 5,95 Euro) oder ein weiteres Rücklicht am Fahrradhelm (z. B. „Urban-I 3.0 Ace“ von [Abus](#), UVP: 149,95 Euro) wird die Sichtbarkeit gesteigert. Moderne LED-Scheinwerfer können so eingestellt werden, dass die Hell-Dunkel-Grenze am oberen Radnd des Lichtkegels weiter entfernt auf die Straße strahlt. Zudem gibt es mittlerweile E-Bike-Scheinwerfer mit Fernlicht (z. B. „IQ-XM E High-Beam“ von [Busch & Müller](#), UVP: 199,90 Euro). Dadurch genießen E-Biker:innen

den Vorteil, selbst auf unbeleuchteten Wegen eine gute Ausleuchtung zu haben und so Gefahrenstellen wie Schlaglöcher oder Eisplatten frühzeitig zu erkennen.

3) Nicht nur Turbo fahren

Ständig im Turbomodus zu fahren, ist im Winter keine Option. Erstens können die Reifen auf Schnee und Eis schneller die Traktion verlieren. Zweitens wird der bei Kälte ohnehin stärker beanspruchte Akku schneller leer. Und drittens friert man bei hohen Geschwindigkeiten schneller. Deshalb fährt man lieber mit weniger Unterstützung und mit mehr körperlichem Einsatz. Dadurch schwitzt man mehr und der Körper erwärmt sich besser.

4) Akku schonen

Lithium-Ionen-Akkus zeigen bei Kälte eine geringere Leistung als an warmen Tagen. Das ist z. B. auch von Smartphones bekannt. Deshalb sollte der Akku bei Temperaturen unter zehn Grad Celsius nicht draußen am Fahrrad bleiben, sondern möglichst bei Zimmertemperatur gelagert und geladen – sowie erst kurz vor Fahrtantritt eingesetzt werden. Als zusätzlichen Schutz des Akkus vor Kälte und Spritzwasser bietet Fahrer Berlin spezielle „Cover Tubes“ aus Neopren (UVP: ab 24,90 Euro).

5) Fahrtipps beachten

Bei Nässe und Glätte gilt: Möglichst defensiv und vorausschauend fahren! Abruptes Bremsen führt auf rutschigem Untergrund schneller zu Stürzen und E-Bikes lassen sich durch ihr Mehrgewicht schwieriger abfangen. Eisige Oberflächen gilt es möglichst gerade zu überfahren. Auch sollte man öfter mit der Hinterradbremse bremsen. Das Hinterrad bricht beim Blockieren seitlich aus, während ein blockiertes Vorderrad wegrutscht und einen Sturz verursachen kann. Zusatztipp: Die Sattelhöhe ein bisschen zu verringern, kann im Winter ein Sicherheitsvorteil sein. Denn durch einen etwas tiefer eingestellten Sattel sind die Füße schneller am Boden, was das subjektive Sicherheitsgefühl steigert. Denselben Effekt können auch Schuhe mit dickeren Sohlen erzielen.

6) Sattel schützen

Im Idealfall parkt das E-Bike überdacht und witterungsgeschützt zu Hause und am Arbeitsplatz. Doch das ist nicht immer möglich und für diese Fälle lohnt es sich, einen Sattelüberzieher (z. B. „Kappe“ von Fahrer Berlin, UVP: 10,90 Euro) dabei zu haben. Der Überzug verhindert, dass man auf einen nassen Sattel steigt und so gleich eine nasse Hose bekommt. Er sollte vor Fahrtantritt allerdings entfernt werden ...

7) Frühzeitig richtig kleiden

In den herbstlichen Morgenstunden kann es bereits ordentlich kalt werden. Für E-Bikende sogar noch mehr, da sie mit höheren Geschwindigkeiten unterwegs sind und sich während der Fahrt meist weniger anstrengen. Somit erwärmt sich der Körper weniger als beim Radfahren ohne Motor. Deshalb ist es sinnvoll, frühzeitig wärmende Kleidung zu tragen. Eine wasser- und windabweisende Jacke (z. B. „Posta VI Softshell-Fahrradjacke“ von [Vaude](#), UVP: 180 Euro) sollte zur Standardausrüstung gehören. Handschuhe (z. B. „Posta Fahrrad-Handschuhe“ von Vaude, UVP: 50 Euro) sind zu empfehlen, um kalte Finger zu vermeiden. Ein Halstuch (z. B. „Blowtorch“ von [45Nrtb](#), UVP: 29,99 Euro) hält den kalten Fahrtwind fern und wärmt Hals und Nacken. Das minimiert auch das Risiko, Nackenschmerzen zu bekommen. Schuhüberzieher (z. B. „Pallas III“ von Vaude, UVP: 45 Euro) schützen nicht nur vor Kälte, sondern zudem vor nassen Füßen.

8) Wasserdichte Tasche nutzen

Essenziell für Radpendler:innen ist: Das Gepäck muss trocken bleiben. Seien es Laptop, Unterlagen, Wechselwäsche oder einfach die Brotzeit. Deshalb erfreuen sich wasserdichte Taschen (z. B. „Back-Roller“ von [Ortlieb](#), UVP: 85 Euro) auch winters großer Beliebtheit.

9) Heiße Getränke mitnehmen

Wenn man zu Hause einen heißen Tee in eine isolierte Trinkflasche (z. B. „Gripper Thermo-Trinkflasche“ von Fabric, UVP: 19,90 Euro) füllt, kann man sich unterwegs oder am Zielort mit ein paar Schlücken aufwärmen.

10) Reinigung nach der Fahrt

Nach Fahrten durch Schneematsch oder auf Pisten mit Streusalz sollte das E-Bike grundsätzlich gereinigt werden. Kette, Schaltungskomponenten, Rahmen und auch die Laufräder brauchen dann besondere Pflege und müssen vom Dreck befreit werden. Das verbessert ihre Lebensdauer deutlich. Gerade fürs E-Bike-Pendeln in der Winterzeit sind Räder mit Riemenantrieb von [Gates](#) und Getriebeschaltungen, z. B. von [Pinion](#), zu empfehlen. Da die Schaltungskomponenten geschützt sind, sind sie weniger anfällig gegenüber äußeren Einflüssen.

Thomas Geisler | [pressedienst-fahrrad](#)

[Express-Bildauswahl \(12 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(52 Bilder\)](#)

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(12 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[Die Mobilitätswende endet nicht im September](#)

[Macht Streusalz das Fahrrad kaputt?](#)

[Licht am Fahrrad: Was ist alles erlaubt?](#)

[Tipps zur richtigen Bekleidungspflege in der nasskalten Jahreszeit](#)

Passendes Bildmaterial

