

vit:bikes

DER EHRLICHE KAUFBERATER

E-BIKE RICHTIG KAUFEN

Worüber die meisten erst nachdenken, wenn es zu spät ist – Sitzposition, Ergonomie, Motor, Akku, Bremsen und Pflege. 6 Dinge, die über Freude oder Frust am neuen Rad entscheiden. In rund 15 Minuten gelesen.

Ein kostenloser Ratgeber deiner lokalen Fahrrad-Experten. **vitbikes.de**



BEVOR ES LOSGEHT

DAS PERFEKTE RAD IST KEIN ZUFALL

Ein E-Bike ist eine Anschaffung für Jahre und für viele die teuerste nach dem Auto. Trotzdem wird meist nach Optik, Marke und Preis entschieden. Verständlich. Nur entstehen genau da die Probleme, die später die Freude kosten: Rückenschmerzen nach 20 Minuten, taube Finger auf der ersten langen Tour, ein Akku, der nach zwei Jahren spürbar schwächelt, oder eine Bremse, der man bergab nicht mehr traut.

Die gute Nachricht: Fast alles davon lässt sich vermeiden, wenn man vor dem Kauf die richtigen Fragen stellt. Genau die bekommst du hier. Ehrlich, praxisnah, ohne Verkaufsgerede. Sechs Themen, die den Unterschied machen, und am Ende eine Checkliste, die du zur Beratung oder Probefahrt einfach mitnimmst.

SITZPOSITION ERGONOMIE MOTOR AKKU BREMSEN PFLEGE

DER WICHTIGSTE SATZ VORWEG

Ob du dich auf deinem Rad wohlfühlst, entscheidet sich nicht auf dem Papier, sondern auf der Straße. Eine Probefahrt ist Pflicht – nicht optional. Datenblätter verraten dir das Rad. Erst die Probefahrt verrät dir, ob es zu dir passt.

KAPITEL 1

SITZPOSITION ENTSCHEIDET ALLES



Aufrecht oder sportlich? Das ist keine Geschmacksfrage allein – es ist eine Frage von drei Bauteilen.

Jeder Kontakt zum Rad läuft über drei Punkte: Hände am Lenker, Gesäß auf dem Sattel, Füße auf den Pedalen. Wie sich diese drei zueinander verhalten, bestimmt, ob du entspannt oder verkrampft sitzt. Und das stellst du über drei Bauteile ein:

DIE 3 BAUTEILE, DIE DEINE HALTUNG BESTIMMEN

- **Rahmen (Reach):** der horizontale Abstand von Sattel zu Lenker und damit das Fundament. Länger = gestreckter und sportlicher, kürzer = aufrechter und entspannter. Da es sich nachträglich kaum ändern lässt, muss die Rahmengröße von Anfang an passen.
- **Vorbau:** Dieser verbindet Gabel und Lenker. Länge und Winkel entscheiden über die Feinabstimmung. Kürzer oder höher = aufrechter, länger oder flacher = sportlicher. Über Spacer (Distanzringe) lässt sich die Höhe in Grenzen anpassen.
- **Lenkerform:** Ein gerader Lenker zieht dich nach vorn, ein gekröpfter (zurückgebogener) Lenker bringt dich aufrechter und entlastet die Handgelenke.

WARUM DIE RAHMENGRÖSSE ALLEIN NICHT REICHT

Zwei Menschen mit exakt 1,80 m können völlig unterschiedliche Rahmen brauchen – weil Bein- und Oberkörperlänge variieren. Die Konfektionsgröße ist nur der Startpunkt. Entscheidend ist, wie DU auf dem fertig eingestellten Rad sitzt.

EINSATZZWECK ZUERST

Beim sportlichen Rad sitzt du tief und gestreckt, windschnittig, für Tempo und lange Strecken. Beim Alltags- oder Trekkingrad sitzt du aufrechter was schonender für Rücken und Nacken ist und die einen besseren Überblick im Verkehr bietet. Beim E-Bike kommt ein tieferer Schwerpunkt durch Motor und Akku dazu: ein tiefer Einstieg macht Auf- und Absteigen spürbar leichter.

WARUM DAS NICHT ONLINE GEHT

Reach, Vorbau und Lenker müssen zu deinem Körper passen. Das lässt sich nur vor Ort vermessen und auf einer Probefahrt wirklich spüren. Wir stellen das Rad vor der Probefahrt grob auf dich ein, damit du den echten Unterschied merkst.

KAPITEL 2

SCHMERZFREI FAHREN: ERGONOMIE



Der Grund für taube Finger, schmerzende Knie und Nacken ist nicht immer das „falsche Rad“, sondern eine falsche Einstellung.

KNIESCHMERZEN? DAS PROBLEM LIEGT MEIST AM SATTEL

Der Sattel hat zwei Einstellungen, die oft verwechselt werden und genau da passiert der häufigste Fehler.

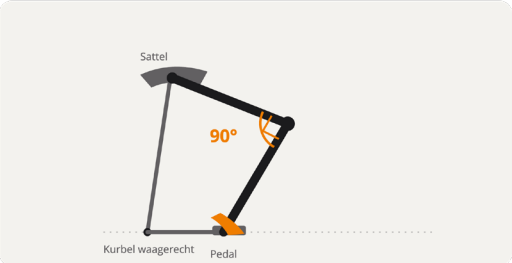
- **Sattelhöhe** bestimmt, wie stark dein Bein durchtritt. Ist sie zu niedrig, belastet es deine Knie zu stark und kostet dich sehr viel Kraft. Ist sie zu hoch, führt sie zu Wippen in der Hüfte und Schmerzen in der Kniekehle.
- **Sattel vor/zurück** bestimmt deinen Kniewinkel über dem Pedal. Diese Einstellung wird fälschlicherweise oft benutzt, um die Distanz zum Lenker zu regeln.

Der typische Fehler: Das Rad fühlt sich zu kurz an, also schiebt man den Sattel nach hinten und umgekehrt. Klingt logisch, ist aber falsch. Der Sattel bestimmt die Position über den Pedalen, nicht den Abstand zum Lenker. Den regelst du über Vorbau und Lenker.

SCHMERZFREI FAHREN: ERGONOMIE

DIE 90-GRAD-REGEL (FÜR VORN/HINTEN)

- Kurbel waagerecht stellen, Fußballen auf dem Pedal.
- Das vordere Knie soll senkrecht über der Pedalachse stehen. Der Kniewinkel liegt dann bei rund 90°.
- Sattel zu weit vorne (spitzerer Winkel) = Schmerzen vorne am Knie.
- Sattel zu weit hinten (offenerer Winkel) = Probleme in der Kniekehle.



Die 90-Grad-Regel: bei waagerechter Kurbel rund 90° im Knie.

DER UNTERSCHÄTZTE PUNKT: DIE SATTELBREITE

Ein Sattel muss zum Abstand deiner Sitzknochen passen, nicht zum Geschmack. Ist er zu schmal, drückt er auf Weichteile. Ist er zu breit, scheuert er. Der richtige Sattel in der richtigen Breite lindert mehr Beschwerden als jedes weiche Gel-Polster.

TAUBE FINGER & SCHULTERSCHMERZEN

Taube Finger kommen von zu viel Druck auf den Handnerv. Das passiert oft, weil zu viel Gewicht auf den Händen lastet oder nur eine Griffposition existiert. Auf geraden Lenkern helfen ergonomische Griffe und kleine Nachrüst-Hörnchen (Innerbar Ends), die dir eine zweite, schulterbreite Griffposition bieten und Handgelenk und Nacken entlasten.

MERKE

Sattelhöhe und Sattel-Position = Knie-Gesundheit. Die richtige Sattelbreite und eine zweite Griffposition verhindern die meisten Beschwerden, bevor sie entstehen.

KAPITEL 3

MOTOR & ANTRIEB



Nicht der stärkste Motor ist der beste, sondern der, der zu deinen Strecken passt.

WO SITZT DER MOTOR?

- **Der Mittelmotor** sitzt am Tretlager, also tief und zentral. Das sorgt für ein ausgewogenes Fahrverhalten, und der Motor arbeitet über die Schaltung mit. Standard bei Trekking-, SUV- und Mountainbikes.
- **Der Heckmotor** sitzt in der Hinterradnabe. Leise und wartungsarm, häufig an City-Rädern. Das Gewicht liegt hinten, ein Reifenwechsel ist etwas aufwendiger.

DREHMOMENT: WAS DIE NM-ZAHL WIRKLICH SAGT

Das Drehmoment in Newtonmetern (Nm) beschreibt, wie kräftig der Motor anschiebt, vor allem beim Anfahren und am Berg. Mit der Höchstgeschwindigkeit hat es nichts zu tun. Als grobe Orientierung: Für flache Stadtstrecken reichen 40–60 Nm. Wer viele Steigungen fährt, Kinder oder Einkäufe transportiert oder mehr Gewicht mitbringt, ist mit 65 Nm und mehr besser bedient.

SENSOR & SCHALTUNG

Ein Drehmomentsensor misst, wie stark du trittst, und unterstützt entsprechend. Das fühlt sich natürlich an, fast wie Rückenwind. Einfache Bewegungssensoren schalten eher an und aus. Bei der Schaltung gilt: Kettenschaltungen sind leicht und effizient, Naben- und stufenlose Schaltungen sind wartungsarm und lassen sich auch im Stand schalten.

25 ODER 45 KM/H?

Ein Pedelec (umgangsprachlich E-Bike) unterstützt bis 25 km/h und gilt rechtlich als Fahrrad. Ein S-Pedelec unterstützt bis 45 km/h, braucht aber Versicherungskennzeichen, Führerschein und Helm, außerdem dürfen die meisten Radwege nicht genutzt werden. Für die meisten ist das Pedelec die richtige Wahl.

AUF DER PROBEFAHRT TESTEN

Fahr am Berg an, wechsle die Unterstützungsstufen und achte auf den Übergang bei 25 km/h. Hör auch hin: Ein Motor, der dich nach 10 Minuten nervt, nervt dich auch nach drei Jahren.

KAPITEL 4

DER AKKU: DAS HERZSTÜCK



Das teuerste Teil am E-Bike, das es sich zu pflegen lohnt.

ERST VERSTEHEN: WAS BESTIMMT DIE REICHWEITE?

Die Kapazität wird in Wattstunden (Wh) angegeben – grob: mehr Wh, mehr Reichweite. Aber die reale Reichweite hängt von vielen Faktoren ab: Unterstützungsstufe, dein Gewicht und Gepäck, Steigung, Gegenwind, Temperatur und sogar der Reifendruck. Zwei identische Akkus liefern je nach Nutzung sehr unterschiedliche Kilometer. Lass dich nicht von der höchsten Wh-Zahl blenden, sondern von der Reichweite in deinem Alltag.

4 REGELN, DIE DEINEN AKKU RETTEN

- **Temperatur:** Lithium-Ionen-Akkus mögen keine Extreme. Nicht unter 5 °C und nicht über 30 °C lagern, ideal sind 10–20 °C. Im Winter den Akku im Warmen lagern und erst zur Fahrt ans Rad setzen.
- **Ladestand:** nicht dauerhaft bei 0 % oder 100 % stehen lassen. Ideal ist 20–80 %, zur längeren Lagerung 30–60 % geladen.
- **Richtiger Umgang:** Original-Ladegerät nutzen, Akku nicht fallen lassen und nach Stürzen prüfen lassen. Wird er beim Laden ungewöhnlich heiß: sofort trennen und checken lassen.
- **Sonne und Hitze meiden:** nicht in der prallen Sonne, vor heißer Hauswand oder in der aufgeheizten Gartenlaube stehen lassen.

Ein neuer Akku kostet schnell bis zu 1.000 €. Diese vier Regeln kosten nichts.

VOR DEM KAUF FRAGEN

Lass dir Kapazität (Wh), die zu erwartende Alltagsreichweite und die Ersatzkosten im Falle eines Defekts zeigen. Wir rechnen die realistische Reichweite für deinen Einsatz mit dir durch.

KAPITEL 5

BREMSEN & SICHERHEIT



E-Bikes sind schwerer und schneller als klassische Räder. Die Bremse ist deshalb kein Nebenthema.

Standard sind heute hydraulische Scheibenbremsen: gut dosierbar, kräftig und auch bei Nässe zuverlässig. Wegen des höheren Gewichts und Tempos lohnt beim E-Bike der Blick auf ausreichend große Bremsscheiben, denn bei schwereren Rädern oder viel Gefälle sind größere Scheiben kein Luxus, sondern Sicherheit.

DAS WARNSIGNAL: SCHWAMMIGER DRUCKPUNKT

Lässt sich der Bremshebel fast bis zum Griff durchziehen und die Bremskraft fehlt, sind meist Luftbläschen in der Leitung. Das ist gefährlich, weil im entscheidenden Moment die Kraft fehlt.

- Erster Test-Trick: den Hebel über Nacht mit einem Gummiband leicht angezogen fixieren, dabei wandern kleine Luftbläschen wandern nach oben in den Ausgleichsbehälter, der Druckpunkt wird oft wieder fester.
- Hilft das nicht, ist zu viel Luft im System, dann muss die Bremse fachgerecht entlüftet werden.
- Beläge sind Verschleißteile: sie sind regelmäßig zu prüfen, denn ist der Belag nicht mehr ausreichend vorhanden wird es nicht nur teuer, sondern auch gefährlich
- Nie Fett oder Öl auf die Bremsscheibe – verölte Scheiben bremsen nicht mehr sauber. Sollte es doch passieren schafft Bremsenreiniger Abhilfe.

AUF DER PROBEFAHRT TESTEN

Zieh die Bremsen bewusst kräftig an: Der Druckpunkt soll klar und fest sein, die Verzögerung gut dosierbar. Fühlt es sich schwammig an oder quietscht es dauerhaft, ist das ein Grund zum Nachfragen und sollte nicht ignoriert werden.

SICHERHEIT ZUERST

Bei Bremsen gilt: im Zweifel immer prüfen lassen. Ein schwammiger Druckpunkt ist kein kosmetisches Problem, sondern eine Frage der Sicherheit.

KAPITEL 6

PFLEGE = WERTERHALT



10 Minuten nach der Tour sparen später hunderte Euro und halten dein Rad sicher und wertstabil.

- **Waschen ohne Hochdruck:** Schwamm, Bürste und wenig Wasserdruck. Hochdruckreiniger drückt Wasser in Lager und Dichtungen und das rächt sich teuer.
- **Kette pflegen:** reinigen, sobald sie schwarz wird. Antriebsreiniger benutzen und einwirken lassen. Öl eintröpfeln, kurbeln, überschüssiges Öl abwischen, über Nacht einziehen lassen. Eine rechtzeitig getauschte Kette schützt die teure Kassette und das Kettenblatt.
- **Antrieb und Kontakte:** Steinchen und Staub entfernen, Akku-Kontakte trocken und sauber halten. Riemen antriebe regelmäßig nur abspülen.
- **Federgabel:** Standrohre nach jeder Tour abwischen, so bleibt die Gabel dauerhaft feinfühlig.
- **Software & Inspektion:** Motor-Updates nicht vergessen. Die erste Inspektion nach der Einfahrzeit und regelmäßige Checks halten Garantie und Sicherheit aufrecht.

TIPP

Frag beim Kauf nach Wartungsintervallen und einem Inspektionspaket. So bleibt dein Rad lange wie neu und du hast einen festen Ansprechpartner, wenn doch mal etwas ist.

DEINE KAUF-CHECKLISTE

Nimm diese Fragen mit zur Beratung oder Probefahrt und hake sie Punkt für Punkt ab:

- ☐ Passt die Sitzposition zu meinem Einsatzzweck (aufrecht vs. sportlich)?
- ☐ Sind Rahmengröße, Vorbau und Lenker auf mich eingestellt?
- ☐ Stimmt die Sattelhöhe und der Kniewinkel (90-Grad-Regel) auf der Probefahrt?
- ☐ Passt die Sattelbreite zu meinem Sitzknochenabstand?
- ☐ Habe ich mindestens eine echte Probefahrt gemacht?
- ☐ Passt der Motor (Position, Drehmoment) zu meinen Strecken?
- ☐ Kenne ich die realistische Alltagsreichweite, Akku-Garantie und Ersatzkosten?
- ☐ Ist der Bremsdruckpunkt fest und die Bremse gut dosierbar?
- ☐ Weiß ich, welche Wartung und welche Intervalle mein Rad braucht?





JETZT PERSÖNLICH BERATEN LASSEN

Die halbe Miete steht – den Rest klären wir gemeinsam. Bei vit:bikes vermessen wir dich, stellen dein Wunschrad exakt ein und lassen dich in Ruhe Probe fahren. Ehrliche Beratung, keine Verkaufsmasche. Bring diese Checkliste einfach mit.

Deine lokalen Fahrrad-Experten an über 30 Standorten in Deutschland.

TERMIN ONLINE BUCHEN