

Lieferumfang		
Beschreibung	**Art. Nr.**	**Stk.**
Stoßdämpfer links	BMS 1I40	1
Stoßdämpfer rechts	BMS 2I40	1
Staubschutzmanschette	10216-01	2
Feder	47040-06	2
Sicherungsmutter M14	24627-04	2
Unterer Federteller	24635-03	2
Sicherungsmutter	24636-03	2
Unterlegscheibe	24629-15	2
Hakenschlüssel	24639-01	1
Hakenschlüssel	24639-04	1
Öhlins Aufklebersatz	10207-01	1
Betriebsanleitung	07451-01	1

👁Hinweis!

Die Abbildungen in dieser Montageanleitung können sich von Ihrem Produkt unterscheiden.

👁Hinweis!

Unter hohen Temperaturen, während der Lagerung oder des Transportes, können sich Schmiermittel und Schutzöle lösen und die Verpackung verunreinigen. Auch vom Zusammenbau in unserem Werk können Fett- oder Ölreste vorhanden sein. Dies hat keinen Einfluss auf die Funktion Ihres Öhlins Produktes. Reinigen Sie das Öhlins Produkt vor dem Einbau gründlich mit einem Stofflappen.

👁Hinweis!

Überprüfen Sie den Packungsinhalt, bevor Sie das Produkt montieren. Sollten Teile fehlen, so kontaktieren Sie einen Öhlins Händler.

⚠Warnung!

Bitte lesen Sie vor dem Einbau des Produktes die Öhlins Betriebsanleitung genau durch. Ein Stoßdämpfer ist ein wichtiges technisches Element des Fahrzeuges, welches die Stabilität beeinflusst.

ÖHLINS Stoßdämpfersatz für BMW M3 (E90, E92)

BMS MI40S1 VORN

Montageanleitung

ÖHLINS

MONTAGEANLEITUNG

⚠Warnung!

Es ist zu empfehlen, dass technisch geschulte Personen die Stoßdämpfer einbauen.

⚠Warnung!

Wenn Sie mit einem angehobenen Fahrzeug arbeiten, stellen Sie sicher, dass es abgestützt ist und nicht umkippen kann.

👁Hinweis!

Schauen Sie stets in die fahrzeugspezifische Betriebsanleitung, wenn Sie Arbeiten am Auto ausführen. Dort erfahren Sie mehr über Montagevorgänge und Einstellwerte.

1

Heben Sie das Fahrzeug an und stellen Sie es auf geeignete Unterstellböcke.

⚠Warnung!

Wenn Sie mit einem angehobenen Fahrzeug arbeiten, stellen Sie sicher, dass es sicher abgestützt ist und nicht umkippen kann.

2

Entfernen Sie die Vorderräder.

3

Lösen Sie die Schrauben der unteren Stoßdämpferanbindung.

✋Achtung!

Stützen Sie die Radnaben auf jeder Seite des Fahrzeugs ab. Achten Sie dabei darauf, dass die Bremsleitungen und die Gelenke der Antriebswelle nicht beschädigt werden.

4

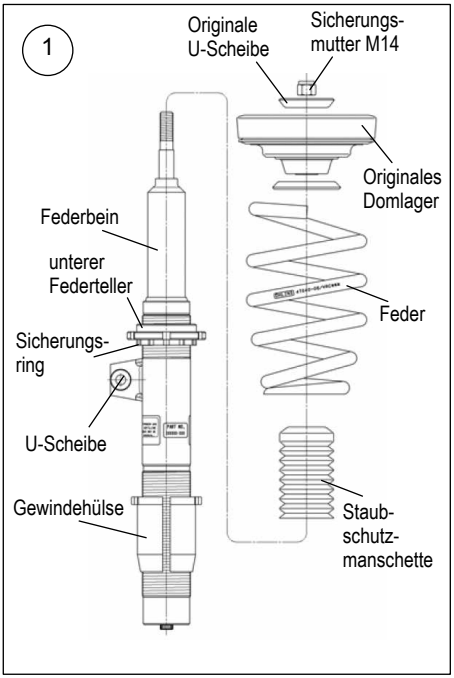
Lösen Sie die oberen Stoßdämpferanbindungen. Bauen Sie die originalen Stoßdämpfer aus.

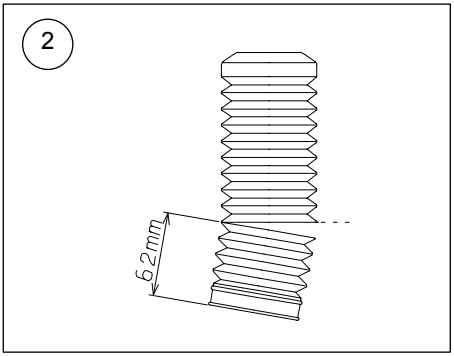
5

Schneiden Sie, wie in Abb. 2 dargestellt, ein 62mm großes Stück vom unteren Ende der Staubschutzmanschette ab.

6

Montieren Sie die Staubschutzmanschette, die Feder, die originale Unterlegscheibe, das originale Domlager und die Sicherungsmutter M14 am Federbein gemäß Abb. 1. Ziehen Sie die Sicherungsmutter mit 35-40Nm fest.





👁Hinweis!

Beim Festziehen der Sicherungsmutter muss die Kolbenstange des Stoßdämpfers mit einem 6mm Inbusschlüssel gegengehalten werden.

7

Stellen Sie die Federvorspannung und den Längenversteller gemäß Abb. 5 ein. Ziehen Sie den unteren Federteller und den Sicherungsring mit den Hakenschlüsseln auf 50–60Nm fest.

MONTAGEANLEITUNG

8

Installieren Sie die Öhlins McPherson Federbeine am Fahrzeug. Siehe dazu Abb. 4. Befestigen Sie die Koppelstange des Stabilisators gemäß Abb. 3.

9

Ziehen Sie die oberen Anbindungen fest.

10

Heben Sie die Radnabe mit einem Wagenheber an, um das Spiel der unteren Anbindung des Stoßdämpfers zu beseitigen.

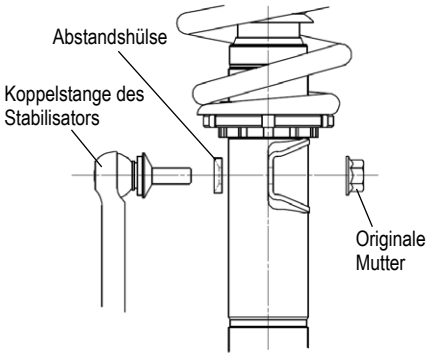
Hinweis!

Achten Sie darauf, alle Schrauben entsprechend dem vorgegebenen Drehmoment anzuziehen. Überprüfen Sie, dass nichts die Stoßdämpfer am Ein- oder Ausfedervorgang hindert oder diesen beeinflusst. Überprüfen Sie dies über den gesamten Lenkbereich von Anschlag zu Anschlag.

11

Stellen Sie sicher, dass sich nach dem Wechsel der Stoßdämpfer, alle zuvor demontierten Teile wieder am dafür vorgesehenen Platz befinden.

3



4



EINSTELLUNGEN

⚠Warnung!

Stellen Sie vor der ersten Fahrt sicher, dass die vorhandenen Stoßdämpfereinstellungen mit den von Öhlins empfohlenen Einstellwerten übereinstimmen. Lesen Sie zuerst das Handbuch, bevor Sie Anpassungen und Einstellarbeiten am Stoßdämpfer ausführen. Kontaktieren Sie einen Öhlins Fachhändler, wenn Sie Fragen in Bezug auf die Abstimmung des Stoßdämpfers haben.

Die Standard-Federvorspannung beträgt 6mm. Siehe Abb. 5.

EINSTELLWERTE

Empfohlene Einstellwerte

Zugstufeneinstellung

Rennstrecke	0-7	Klicks
Landstraße	5-10	Klicks
Alltagsbetrieb	10-20	Klicks
Federvorspannung	6	mm
Stoßdämpferlänge	529	mm

Feder

47040-06 (60N/mm)

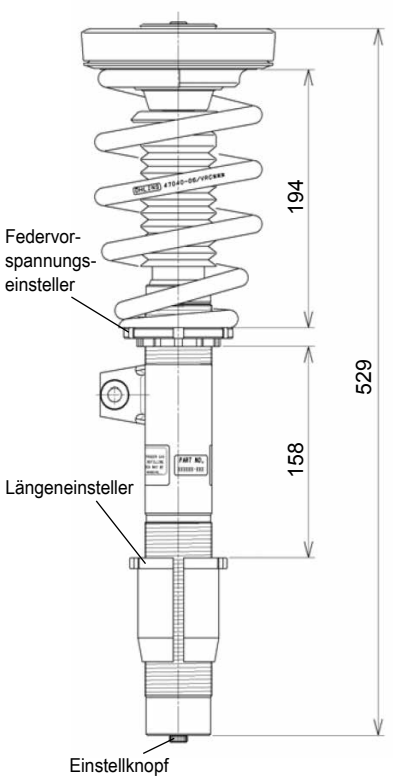
Die tatsächliche Fahrzeughöhe

Wenn sowohl die Federvorspannung als auch die Längenverstellung in ihren Standardpositionen eingestellt sind, wird das Fahrzeug im Vergleich zum Originalfahrwerk um ca. 20mm tiefergelegt. Eine volle Umdrehung des Höhenverstellers entspricht einer Positionsänderung von 1,5mm.

⚠Warnung!

Der zulässige Einstellbereich liegt bei der Standardposition ±15mm.

5



Öhlins Produkte unterliegen einer kontinuierlichen Verbesserung und Weiterentwicklung. Diese Montageanleitung wurde bis zum Druckschluss so aktuell wie irgend möglich gehalten. Dennoch können geringe Unterschiede zwischen den hier gezeigten und beschriebenen Produkten und der tatsächlich ausgelieferten Ware existieren.

Die neuesten Informationen bekommen Sie bei Ihrem Öhlins Importeur. Sollten Sie Fragen zum Inhalt dieser Montageanleitung haben, so kontaktieren Sie Ihren Öhlins Händler.

MI_BMS_MI40S1_0_GER
Veröffentlicht am 09.01.2026

© Öhlins Group AB. Alle Rechte vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder Verwendung ohne schriftliche G enehmigung von Öhlins Group AB ist verboten.

Öhlins Group AB
Box 722
S-194 27 Upplands Väsby, Sweden
Phone +46 8 590 025 00
fax +46 8 590 025 80



Lieferumfang		
Beschreibung	**Art. Nr.**	**Stk.**
Stoßdämpfer	BMS 6I40	2
Abstandshülse	24619-04	2
Abstandshalter oben	24629-11	2
Sicherungsmutter M10	24626-01	2
Lagerdistanzbuchsen	24629-14	4
Staubschutzmanschette	10216-01	2
Sicherungsring	24636-03	4
Feder	47020-39	2
Federvorspannungs-einsteller	24651-02	2
Federteller aus Gummi	25601-03	2
Unterer Federteller aus Kunststoff	25618-04	2
Federteller	24635-03	2

👁Hinweis!

Die Abbildungen in dieser Montageanleitung können sich von Ihrem Produkt unterscheiden.

👁Hinweis!

Unter hohen Temperaturen, während der Lagerung oder des Transportes, können sich Schmiermittel und Schutzöle lösen und die Verpackung verunreinigen. Auch vom Zusammenbau in unserem Werk können Fett- oder Ölreste vorhanden sein. Dies hat keinen Einfluss auf die Funktion Ihres Öhlins Produktes. Reinigen Sie das Öhlins Produkt vor dem Einbau gründlich mit einem Stofflappen.

👁Hinweis!

Überprüfen Sie den Packungsinhalt, bevor Sie das Produkt montieren. Sollten Teile fehlen, so kontaktieren Sie einen Öhlins Händler.

⚠Warnung!

Bitte lesen Sie vor dem Einbau des Produktes die Öhlins Betriebsanleitung genau durch. Ein Stoßdämpfer ist ein wichtiges technisches Element des Fahrzeuges, welches die Stabilität beeinflusst.

ÖHLINS Stoßdämpfersatz für BMW M3 (E90, E92)

BMS MI40S1 HINTEN

Montageanleitung

ÖHLINS

MONTAGEANLEITUNG

⚠Warnung!

Es ist zu empfehlen, dass technisch geschulte Personen die Stoßdämpfer einbauen.

⚠Warnung!

Wenn Sie mit einem angehobenen Fahrzeug arbeiten, stellen Sie sicher, dass es abgestützt ist und nicht umkippen kann.

👁Hinweis!

Schauen Sie stets in die fahrzeugspezifische Betriebsanleitung, wenn Sie Arbeiten am Auto ausführen. Dort erfahren Sie mehr über Montagevorgänge und Einstellwerte.

1

Heben Sie das Fahrzeug an und stellen Sie es auf geeignete Unterstellböcke.

⚠Warnung!

Wenn Sie mit einem angehobenen Fahrzeug arbeiten, stellen Sie sicher, dass es sicher abgestützt ist und nicht umkippen kann.

2

Entfernen Sie die Hinterräder.

3

Lösen Sie die Schrauben der unteren und oberen Stoßdämpferanbindung.

4

Entfernen Sie die Feder.

5

Stellen Sie den Federteller des Federvorspannungseinstellers auf die Position, wie in Abb. 6 dargestellt.

6

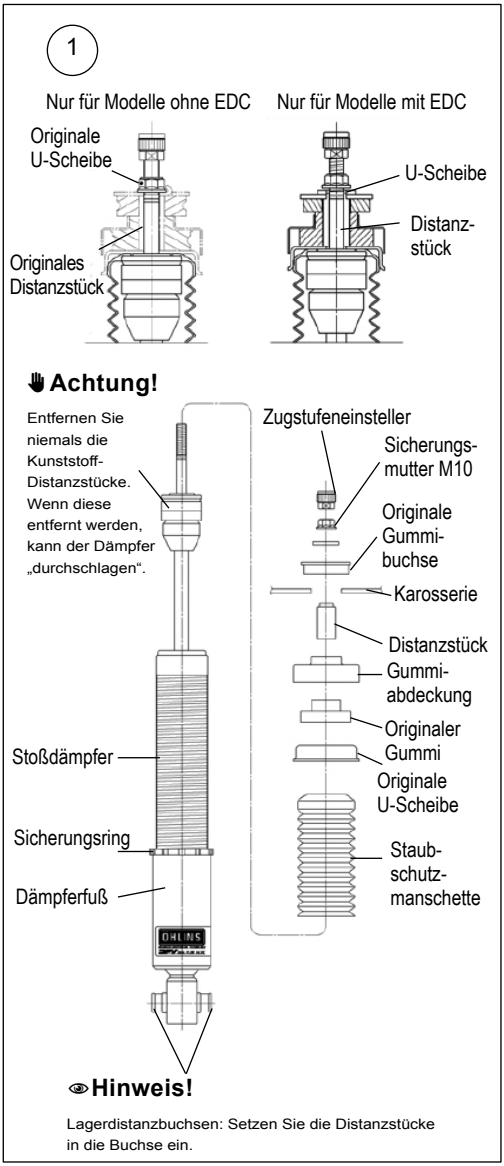
Entfernen Sie den originalen, oberen Federteller gemäß Abbildung 2.

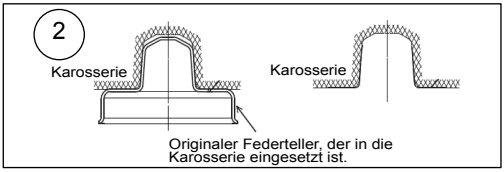
7

Montieren Sie die Öhlins Feder und den Federvorspannungseinsteller am Fahrzeug gemäß Abb. 4.

8

Schneiden Sie, wie in Abb. 2 dargestellt, ein 82mm großes Stück vom unteren Ende der Staubschutzmanschette ab.





MONTAGEANLEITUNG

9

Ziehen Sie den Sicherungsring mit 50–60Nm fest. Montieren Sie die Lagerdistanzbuchsen, die Staubschutzmanschette, die originalen Gummilager, das Distanzstück, die Unterlegscheiben, die Sicherungsmutter und den Einsteller gemäß Abb. 1. Ziehen Sie die Sicherungsmutter mit 30Nm fest.
Die originale Mutter muss gemäß Abb. 5 von der originalen Gummibuchse entfernt werden.
Das Distanzstück und die Unterlegscheibe sollten nur beim EDC-Modell verwendet werden.

Hinweis!

Beim Festziehen der Sicherungsmutter muss die Kolbenstange des Stoßdämpfers mit einem 4mm Inbusschlüssel gegengehalten werden.

10

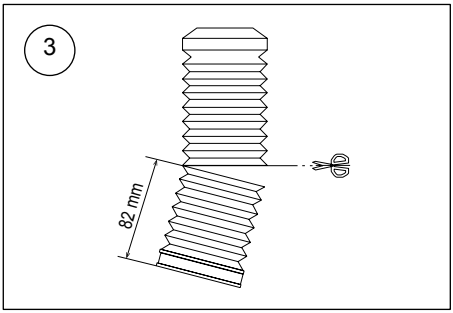
Montieren Sie den Öhlins Stoßdämpfer.

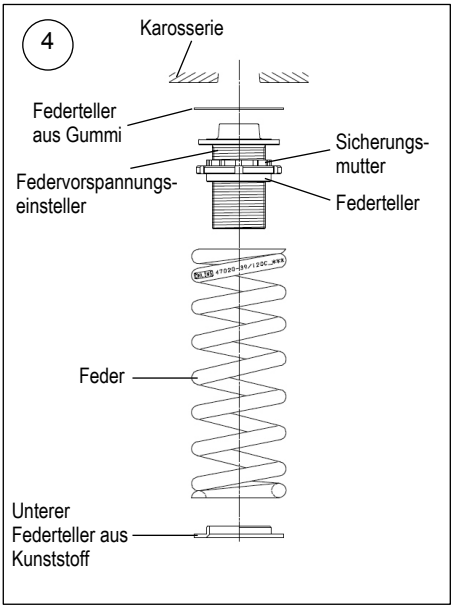
11

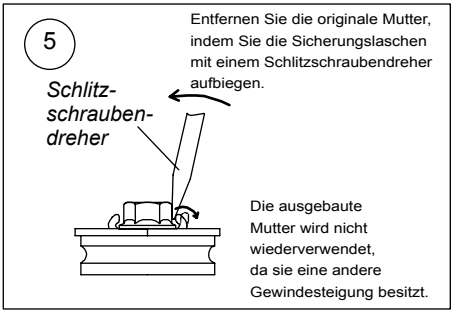
Stellen Sie sicher, dass sich nach dem Wechsel der Stoßdämpfer, alle zuvor demontierten Teile wieder am dafür vorgesehenen Platz befinden.

Hinweis!

Achten Sie darauf, alle Schrauben entsprechend dem vorgegebenen Drehmoment anzuziehen. Überprüfen Sie, dass nichts die Stoßdämpfer am Ein- oder Ausfedervorgang hindert oder diesen beeinflusst. Überprüfen Sie dies über den gesamten Lenkbereich von Anschlag zu Anschlag.







EINSTELLUNGEN

⚠Warnung!

Stellen Sie vor der ersten Fahrt sicher, dass die vorhandenen Stoßdämpfereinstellungen mit den von Öhlins empfohlenen Einstellwerten übereinstimmen. Lesen Sie zuerst das Handbuch, bevor Sie Anpassungen und Einstellarbeiten am Stoßdämpfer ausführen. Kontaktieren Sie einen Öhlins Fachhändler, wenn Sie Fragen in Bezug auf die Abstimmung des Stoßdämpfers haben.

EINSTELLWERTE

Empfohlene Einstellwerte

Zugstufeneinstellung

Rennstrecke	0-7	Klicks
Landstraße	5-10	Klicks
Alltagsbetrieb	10-20	Klicks
Höhe des Einstellers für die Federvorspannung	37	mm
Stoßdämpferlänge	523	mm

Feder

47020-39 (120N/mm)

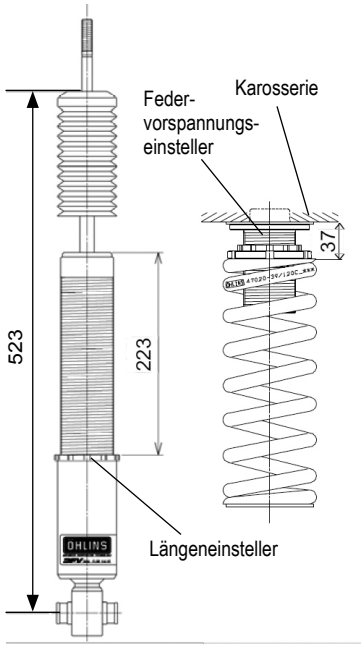
Die tatsächliche Fahrzeughöhe

Wenn sowohl die Federvorspannung als auch die Längenverstellung in ihren Standardpositionen eingestellt sind, wird das Fahrzeug im Vergleich zum Originalfahrwerk um ca. 20mm tiefergelegt. Eine volle Umdrehung des Höhenverstellers entspricht einer Positionsänderung von 1,5mm.

⚠Warnung!

Der Einstellbereich entspricht der Standardposition ±15mm. Wenn die Halterung über diesen Einstellbereich hinausbewegt wird, kann sie sich lösen.

6



Öhlins Produkte unterliegen einer kontinuierlichen Verbesserung und Weiterentwicklung. Diese Montageanleitung wurde bis zum Druckschluss so aktuell wie irgend möglich gehalten. Dennoch können geringe Unterschiede zwischen den hier gezeigten und beschriebenen Produkten und der tatsächlich ausgelieferten Ware existieren.

Die neuesten Informationen bekommen Sie bei Ihrem Öhlins Importeur. Sollten Sie Fragen zum Inhalt dieser Montageanleitung haben, so kontaktieren Sie Ihren Öhlins Händler.

MI_BMS_MI40S1_0_GER
Veröffentlicht am 09.01.2026

© Öhlins Group AB. Alle Rechte vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder Verwendung ohne schriftliche G enehmigung von Öhlins Group AB ist verboten.

Öhlins Group AB
Box 722
S-194 27 Upplands Väsby, Sweden
Phone +46 8 590 025 00
fax +46 8 590 025 80