

Lieferumfang		
Beschreibung	**Art. Nr.**	**Stk.**
Stoßdämpfer links	BMS 1I30	1
Stoßdämpfer rechts	BMS 2I30	1
Staubschutzmanschette	10216-01	2
Feder	47040-04	2
Sicherungsmutter M14	24627-04	2
Unterer Federteller	24635-03	2
Sicherungsmutter	24636-03	2
Unterlegscheibe	24619-06	2
Einstellknopf	24631-02	2
Für vorne und hinten		
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 E46 und E46 M3

BMS MI30S1 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.

👁Hinweis!

Reinigen Sie das Fahrzeug sorgfältig vor der Montage der Stoßdämpfer.

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

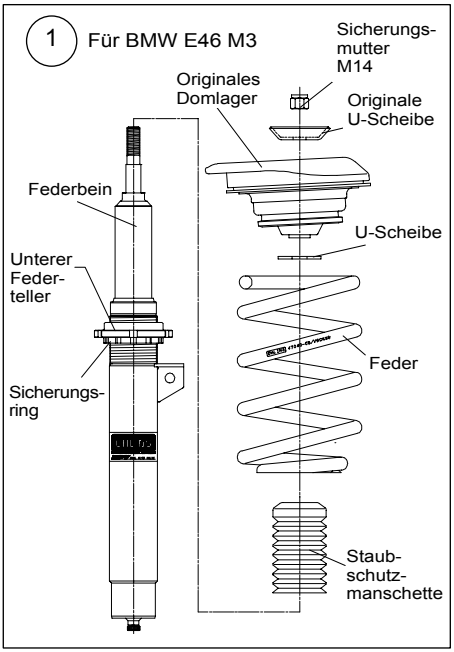
Lösen Sie die oberen Stoßdämpferanbindungen. Bauen Sie die originalen Stoßdämpfer aus.

5

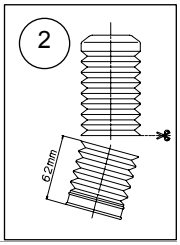
Schneiden Sie, wie in Abb. 2 dargestellt, ein 62mm großes Stück vom unteren Ende der Staubschutzmanschette ab.

6 – BMW E46 M3

Ziehen Sie den unteren Federteller und die Sicherungsmutter mit 50-60Nm fest. Montieren Sie die Staubschutzmanschette,



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



👁Hinweis!

Beim Festziehen der Muttern des Domlagers muss die Kolbenstange des Stoßdämpfers mit einem 6mm Inbusschlüssel in Position gehalten werden.

👁Hinweis!

Erwerben Sie die Teile für das M3 Domlager. Siehe Abb. 4.

BMW E46 (außer M3)

Ziehen Sie den unteren Federteller und die Sicherungsmutter mit 50-60Nm fest. Entfernen Sie bei den originalen E46 M3 Domlagern den Sicherungsstift gemäß Abb. 3. Montieren Sie die Staubschutzmanschette, die Feder, die Unterlegscheibe, das originale M3 Domlager, die originale M3 Unterlegscheibe und die Sicherungsmutter M14 am Federbein gemäß Abb. 4. Ziehen Sie die Sicherungsmutter mit 35-40Nm fest.

MONTAGEANLEITUNG

7

Installieren Sie die Öhlins McPherson Federbeine am Fahrzeug.

8

Ziehen Sie die oberen Anbindungen fest.

9

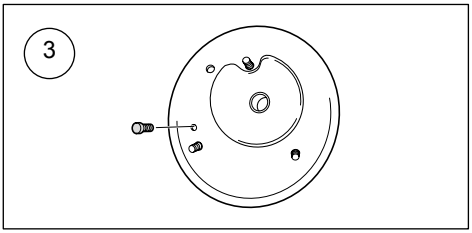
Heben Sie die Radnabe mit einem Wagenheber an, um das Spiel der unteren Anbindung des Stoßdämpfers zu beseitigen.

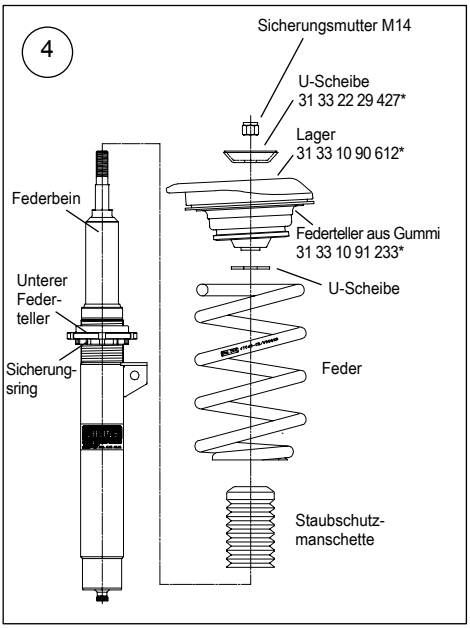
Hinweis!

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.

10

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



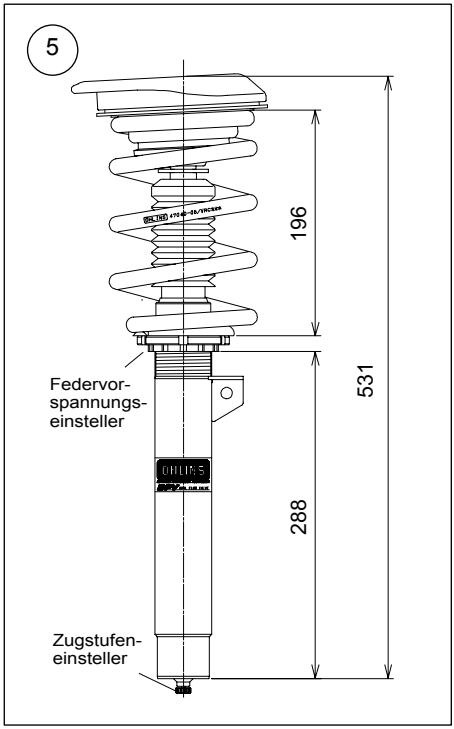


EINSTELLUNGEN

⚠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 Federvorspannung beträgt 4mm bei einer freien Länge von 200mm. Daraus ergibt sich eine Einbaulänge von 196mm. Siehe Abb. 5.



EINSTELLWERTE

Empfohlene Einstellwerte

Zugstufeneinstellung

Rennstrecke	0-7	Klicks
Landstraße	5-10	Klicks
Alltagsbetrieb	10-20	Klicks
Federvorspannung	4	mm

Feder

47040-04 (70N/mm)

Die tatsächliche Fahrzeughöhe

Wenn die Federvorspannung in der empfohlenen Position eingestellt ist, wird das Fahrzeug im Vergleich zum originalen Fahrwerk um ca. 30mm tiefergelegt.

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_MI30S1_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 6130	2
Abstandshülse	24629-01	2
Sicherungsmutter M10	24626-01	2
Schraube M4	24633-02	2
Einstellknopf	24633-01	2
Verlängerungskabel	24632-04	2
Einsteller	24631-03	2
Inbusschlüssel	24639-02	1
Lagerdistanzbuchsen	24629-04	4
Sicherungsring	24636-03	4
Federteller	24635-06	2
Staubschutzmanschette	10216-01	2
Feder	47040-05	2
Federvorspannungs-einsteller	25617-01	2
Federteller aus Gummi	25601-04	4
Oberer Federteller aus Kunststoff	25618-03	2
Unterer Federteller aus Kunststoff	25618-04	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 E46 und E46 M3

BMS MI30S1 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.

👁Hinweis!

Reinigen Sie das Fahrzeug sorgfältig vor der Montage der Stoßdämpfer.

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. Bauen Sie die Stoßdämpfer aus.

4

Entfernen Sie die Feder.

5

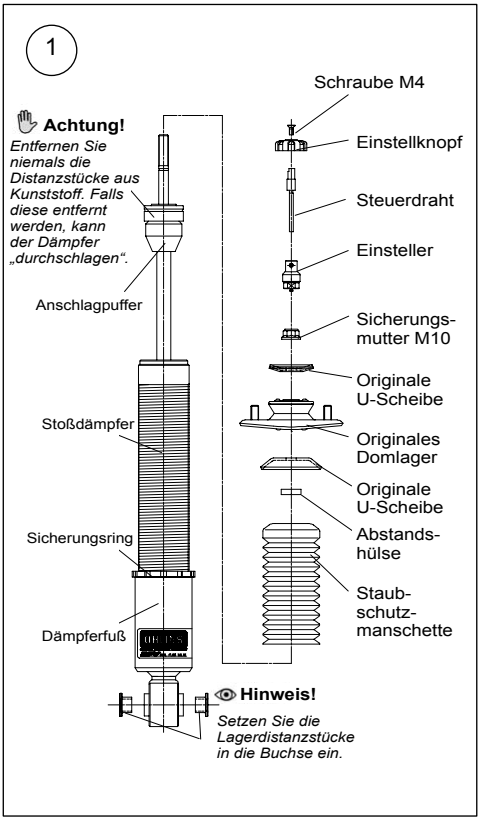
Stellen Sie den Federteller des Federvorspannungseinstellers auf die in Abb. 5 gezeigte Position ein.

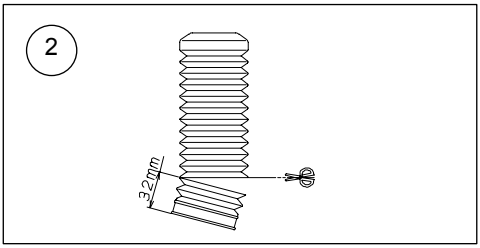
6

Montieren Sie die Öhlins Feder und den Federvorspannungseinsteller am Fahrzeug gemäß Abb. 3.

7

Schneiden Sie, wie in Abb. 2 dargestellt, ein 32mm großes Stück vom unteren Ende der Staubschutzmanschette ab.





MONTAGEANLEITUNG

8

Montieren Sie die Lagerdistanzbuchsen, die Staubschutzmanschette, das Distanzstück, die originale Unterlegscheibe, das originale Domlager, die originale Unterlegscheibe, die Sicherungsmutter und den Einsteller gemäß Abb. 1. Ziehen Sie die Sicherungsmutter mit 30Nm fest.

👁Hinweis!

Beim Festziehen der Sicherungsmutter muss die Kolbenstange des Stoßdämpfers mit einem 5mm Inbusschlüssel gegengehalten werden.

9

Bauen Sie die Öhlins Stoßdämpfer in das Fahrzeug ein.

10

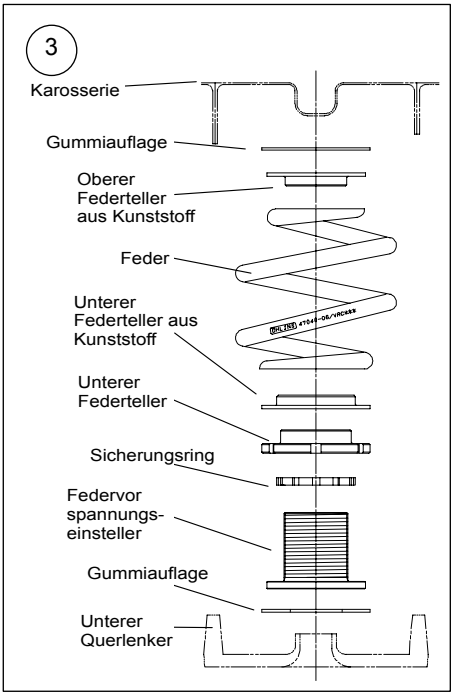
Stellen Sie sicher, dass sich nach dem Wechsel der Stoßdämpfer, alle zuvor demontierten Teile wieder am dafür vorgesehenen Platz befinden.

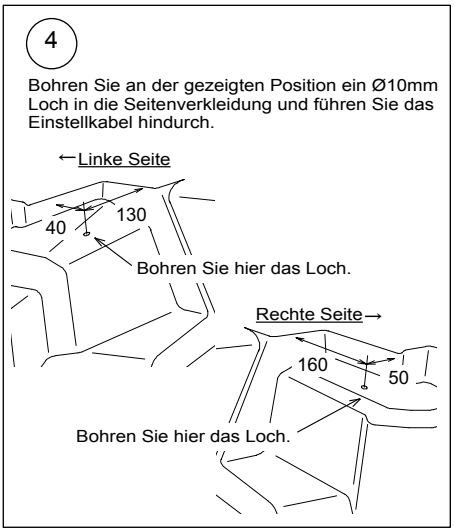
👁Hinweis!

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.

11

Montieren Sie die Verlängerung. Befestigen Sie den Griff, indem Sie die Schraube M4 festziehen. Führen Sie die Verlängerung, wie in Abb. 4 gezeigt, durch das in die Seitenverkleidung gebohrte Ø10mm Loch und verlegen Sie ihn hinter der Verkleidung. Stecken Sie das obere Ende des Drahtes in den Einsteller und befestigen Sie ihn mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel.

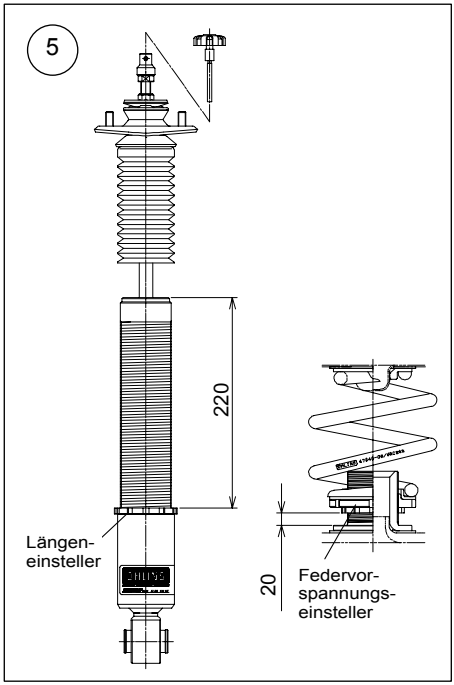




EINSTELLUNGEN

⚠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

Feder

47040-05 (110N/mm)

Die tatsächliche Fahrzeughöhe

Wenn sowohl die Federvorspannung als auch die Höhenverstellung in ihren Standardpositionen eingestellt sind, wird das Fahrzeug im Vergleich zum Originalfahrwerk um ca. 30mm tiefergelegt.
Eine volle Umdrehung des Höhenverstellers entspricht einer Positionsänderung von 1,5mm.

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_MI30S1_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