



© Skyshot/Greber

## Ergonomie am Fahrrad: Gesäß

# Das hilft gegen Sitzbeschwerden auf dem Rad

Stefanie Weinberger

Wenn's darum geht, was Radfahren bequem macht, nennen neun von zehn Radlern als erstes den Sattel. Doch wie findet sich das passende Teil fürs Hinterteil?

Alle Jahre wieder geistert ziemlich zuverlässig die Meldung durch die Medienlandschaft, das sonst so gesunde Radfahren könne impotent machen oder mindestens vorübergehende Störungen der sexuellen Funktionen beim Mann auslösen. Auch der

## Artikelstrecke

Ergonomie am Fahrrad



Ergonomie am Fahrrad: Hände  
**Ursachen für schmerzende Hände**



Ergonomie am Fahrrad: Gesäß

Genitalbereich von Frauen käme nicht unbehelligt davon, der Druck des Radsattels auf delikate Zonen könne auch bei Ihnen Anlass für lästige Probleme sein.

## Ursachen für Sitzbeschwerden

Was ist dran an solchen Meldungen? Studien und Erfahrungen in der Fachwelt erhärten die These der Impotenz nicht. So bestätigt der Münchner Urologe Dr. Stefan Staudte, dass ihn Radfahrer aller Spezies nur in seltenen Fällen wegen Problemen mit der Manneskraft, ausgelöst durchs Radfahren, aufsuchten. Vielmehr seien es meist Beschwerden und Schmerzen im Dammbereich, deretwegen sie seinen Rat suchten. In der Mitte des Dammbereichs, also der Zone zwischen dem After und den äußeren Geschlechtsorganen, „läuft der Pudendus-Nerv. Wird er zu stark komprimiert oder gereizt, haben meine Patienten teils dauerhafte Missempfindungen, deren Behandlung schwierig und teils sehr langwierig sein kann, vor allem, wenn die Reizung schon länger besteht.“ Außerdem befinden sich im Dammbereich das hintere Ende der Harnröhre, Gefäß- und Nervenknäuel sowie in der Tiefe die Prostata. „Auch hier sind Reizungen und Entzündungen möglich, wobei die Prostata nur mittelbar betroffen ist.“

## Sitzposition überprüfen

Wichtig sei, „schon bei leichten Schmerzen in diesem sensiblen und verletzungsanfälligen Bereich nicht zu lange abzuwarten“. Staudte empfiehlt bei empfindlichen Radfahrern, die schon leichtere Probleme haben, einen Sattel, der den Dammbereich schont, sowie eine Überprüfung der Sitzposition, am besten durch ein Bikefitting. Wer schon länger leide, komme um diese Maßnahmen nicht herum. Wer bisher von Sitz-Ungemach gänzlich verschont sei, könne rein vorbeugend über derartige Maßnahmen nachdenken und den Sitzkomfort an dieser empfindlichen Körperpartie erhöhen.

Zumindest aus urologischer Sicht weniger problematisch



**Das hilft gegen Sitzbeschwerden auf dem Rad**



Ergonomie am Rad – Sattel  
**So finden Sie den passenden Fahrradsattel**



Ergonomie am Fahrrad – Sitzpolster und Sitzcreme  
**Pufferwirkung**



Ergonomie am Fahrrad: Radschuhe  
**Der richtige Schuh**



Ergonomie am Fahrrad: Füße  
**Das hilft gegen Fußschmerzen**



Ergonomie am Fahrrad: Griffe  
**Schmerzfrei zugreifen**



Ergonomie am Fahrrad: Lenker  
**Lastverteilung am Lenker**



Ergonomie am Fahrrad: Hände  
**Das hilft gegen schmerzende Hände beim Fahrradfahren**



Ergonomie am Fahrrad – Einlegesohlen  
**Einlegesohlen – Unterstützung fürs Fußgewölbe**



Ergonomie am Fahrrad – Pedale  
**Guter Stand – runder Tritt**



Kaufberatung: Sättel für Vielfahrer  
**Beim Sattel lohnt der Gang zum Fachhändler**



Ergonomie-Spezial: Professionelles

sähe es dagegen mit dem (quasi) Hinterteil des Hinterteils aus, also After, Pobacken und Sitzknochen. „Doch auch dort sind Überlastungsbeschwerden der Haut, Muskeln, Sehnen, Muskelansatzpunkte sowie der Knochenhaut denkbar.“ Jedoch hält dieser Bereich mehr aus. Vor allem die Sitzknochen seien am ehesten dafür ausgelegt, das Körpergewicht des Radlers aufzunehmen. Der passende, ergonomische und bequeme Sattel sollte aus Sicht des auf Radfahrer spezialisierten Arztes den Druck möglichst dorthin lenken und dabei eine eher plane, jedenfalls nicht nach oben gekrümmte (konvexe) Oberfläche aufweisen. Bestenfalls sollte die Breite der Sitzfläche auf den individuell unterschiedlichen Abstand der Sitzknochen abgestimmt sein.

Je nachdem, wie aufrecht die Sitzposition ist, nehmen die Sitzbeinhöcker mehr oder weniger Last auf: In kerzengerader Hollandrad-Position sind es nahezu hundert Prozent des Gewichts, in sportlich-gestreckter Haltung rutscht mehr Last auf den Damm und die sogenannten Schambeinäste oder -kufen, was vor allem Frauen Probleme machen kann. „Auch sie profitieren daher von einem dammentlastenden Sattel“, so Staudte.

Wer schon eine Harnröhren- oder Prostata-OP hatte, ist womöglich mit einem nasenlosen, orthopädischen Sattel gut bedient, bei dem das gesamte Körpergewicht nur auf Sitzschalen oder -polstern im hinteren Bereich ruht. Letztendlich findet man den passenden Sattel am besten durch Probieren unterschiedlicher Modelle.

## Mehr zum Thema

[Sattelsurium – So finden Sie den passenden Sattel](#)

[Pufferzone – Sitzpolster und Sitzcreme](#)

**Schlagwörter:** Ergonomie Radfahren Schmerzen



Bikefitting  
**Bikefitting vom Profi**



Kaufberatung:  
Lenker  
**Der richtige Lenker löst viele Probleme**



Kaufberatung: Griffe  
**Die Form macht's**



16-Seiten-Spezial:  
Ergonomisch Rad fahren  
**Die richtige Körperhaltung**



Ergonomie-Spezial  
**So vermeiden Sie Schmerzen auf dem Rad**



Ergonomie-Spezial:  
Sitzposition einstellen  
**Einstellungstest – die richtige Sitzposition**



Buchtipp: Richtig sitzen – locker Rad fahren  
**Ergonomie am Fahrrad**



Report: Specialized Body Geometry  
**Fahrrad nach Maß**



16-Seiten-Spezial:  
Gesund Rad fahren  
**So vermeiden Sie Schmerzen und Überlastung**



Ergonomie-Spezial  
**Soforthilfe bei Schmerzen auf Tour**



Ergonomie-Spezial:  
Ergonomische Produkte  
**Tolle Teile – ergonomische Griffe und Lenker**