

# Welcher Fahrradsattel ist der richtige?

24.07.2019



Mit dem richtigen Fahrradsattel entspannt auf Tour (Foto:stock.adobe.com)

**Fahrradfahren ist gesund und macht Spaß – wenn allerdings Schmerzen ins Spiel kommen, lässt die Freude am Zweirad schnell nach. Insbesondere Beschwerden im Gesäßbereich, häufig ausgelöst durch einen ungeeigneten Fahrradsattel, können selbst die schönste Fahrradtour vermiesen. Deshalb ist es ratsam herauszufinden, welcher Fahrradsattel für Sie optimal ist. Es gibt Sättel in den unterschiedlichsten Größen und Ausführungen, aber welches Modell eignet sich für welchen Einsatzbereich? Ist ein weicher Sattel grundsätzlich besser als ein harter? Und müssen Männer und Frauen unterschiedliche Sättel benutzen? In diesem Beitrag erläutern wir, wie Beschwerden beim Fahrradfahren entstehen können, worauf Sie beim Kauf besonders achten sollten und welche Vorteile Ihnen welche Fahrradsättel bieten.**

## **Welcher Fahrradsattel gewährleistet eine perfekte Sitzposition?**

Nicht immer ist der Fahrradsattel ursächlich für Schmerzen, zumindest nicht ausschließlich. Die Sitzposition selbst, auf welchem Fahrradsattel auch immer, ist das A und O für schmerzfreies, ergonomisches Radfahren. Sie setzt sich zusammen aus der für Sie richtigen Sattelhöhe und -neigung, der Handhaltung und dem Abstand zum Lenker. Insbesondere Schmerzen im Rücken und in den Handgelenken deuten eher darauf hin, dass etwas mit der Sitzposition nicht stimmt. Bevor Sie sich also nach einem neuen Fahrradsattel umsehen, sollten Sie zuerst prüfen, ob Ihre Beschwerden eher einer falschen Sitzhaltung geschuldet sind als einem ungeeigneten Sattel. Detailliertere Informationen finden Sie im Artikel [Fahrrad-Ergonomie](#).

## Welcher Fahrradsattel passt zu welchem Fahrrad?

Welcher Fahrradsattel der passende für Sie ist, hat auch mit der Art des Zweirads zu tun, das Sie nutzen möchten. Auf einem **Rennrad oder einem Mountainbike** sitzt man in der Regel sehr gestreckt, wodurch mehr Gewicht auf den Armen und weniger Gewicht auf dem Gesäß liegt. Beim eher sportlichen Radfahren ist es wichtig, den Dammbereich zu entlasten, daher verfügen entsprechende Sättel häufig über Vertiefungen oder Aussparungen, was Schmerzen und Taubheitsgefühlen vorbeugt. Eine zu starke Polsterung führt, wenn Sie kräftig in die Pedale treten, übrigens schnell zu unangenehmer Reibung. Daher sollten Sie hier eher auf einen sportlichen, schmalen Sattel zurückgreifen und zusätzlich eine hochwertige gepolsterte Radhose in Betracht ziehen. Auf einem **Touren- oder Trekkingrad** ist die Position schon weniger gestreckt, daher liegt mehr Gewicht auf dem Gesäß. Dementsprechend sollten Sie hier einen **breiteren Sattel** wählen, um Ihr Körpergewicht auf einer größeren Fläche zu verteilen. So verringert sich die Druckbelastung, wenn Sie mit entspannter Körperhaltung fahren. Und welcher Fahrradsattel eignet sich für **Holland- und Cityräder**? Bei einer komplett aufrechten Sitzhaltung ist ein **sehr breiter Sattel** zu empfehlen, der das Gesäß besonders entlastet und auf dem das Gewicht optimal verteilt wird. Bei allen Fahrradtypen ist übrigens auch die **Länge des Sattels** von Bedeutung: Als bester Fahrradsattel für lange Touren gilt ein Sattel, bei dem es möglich ist, gelegentlich nach vorne und nach hinten zu rutschen. So können Sie die Sitzhaltung wechseln und Ihr Gesäß dadurch entlasten.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Unternehmen, die Fahrradsättel für die verschiedensten Fahrradtypen und anatomischen Bedürfnisse anbieten, beispielsweise **SQlab, Terry und Brooks**. Letztere Marke hat sich auf klassische Kernledersättel spezialisiert. Diese müssen über lange Strecken eingefahren werden, bis sie sich der Körperform des Nutzers angepasst haben, sind danach jedoch sehr komfortabel.

## Welcher Fahrradsattel ist besser: hart oder weich?

Viele schwören auf weiche Polsterung, andere mögen es eher asketisch hart. Doch ist ein weicher Fahrradsattel wirklich immer bequemer und gesünder? Eine [Studie](#) und Dissertation der Sporthochschule Köln ergab, dass zu weiche Fahrradsättel erhebliche Sitzprobleme verursachen können. Durch das Polstermaterial wird der Sitzdruck nach außen verlagert, das Polster bildet Wülste und diese erzeugen nach einer Weile Schmerzen. Laut Studienergebnissen ist ein harter Sattel in Kombination mit gepolsterter Radhose und gegebenenfalls Sitzcreme die gesundheitsgerechteste Kombination.

## Welcher Fahrradsattel gut zu Ihnen passt, ist auch eine Frage der Anatomie.

Die häufigsten Gesäßbeschwerden entstehen durch zu großen oder ungewohnten Druck auf die Sitzknochen und den Dammbereich. Um das Sitzbein zu entlasten, sollten die Sitzknochen unmittelbar auf dem Sattel aufliegen. Leider gibt es keine universell nutzbare Fahrradsattel-

Größentabelle. Um herauszufinden, welcher Fahrradsattel für Sie optimal ist, muss die entsprechende Sattelbreite ermittelt werden. Dafür ist der individuelle Sitzknochenabstand zu berücksichtigen, denn dieser ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Mithilfe einer **Sitzknochenvermessung** kann der Abstand zwischen den Sitzknochen ganz einfach festgestellt werden. Eine solche Messung ist relativ simpel und kann entweder beim Fachhändler oder zu Hause vorgenommen werden. Der Fachhändler hat einen speziellen Messschemel mit Griffen, in dessen Mitte ein Stück Wellpappe gelegt wird. Setzt man sich auf diesen Schemel und zieht fest an den besagten Griffen, erhält man den Abdruck der Sitzknochen auf der Pappe und kann so den Abstand feststellen. Wenn Sie diese Messung zu Hause vornehmen möchten, legen Sie einfach ein Stück weiche Pappe auf einen Hocker, setzen sich darauf und verlagern Ihr Gewicht so kräftig wie möglich auf die Sitzknochen. Anschließend messen Sie den Abstand der Eindrücke auf der Pappe. Übrigens: Wenn Sie Ihren jetzigen Fahrradsattel ausmessen und das Ergebnis mit Ihrem Sitzknochenabstand vergleichen, kann das schon ein erster Hinweis darauf sein, ob Ihr Sattel für Sie passt oder nicht.

Die männliche und weibliche Gesäßanatomie unterscheidet sich ganz offenbar – und deshalb stellt sich zwangsläufig die Frage: Welches ist ein richtiger Fahrradsattel für Männer und welches ein richtiger Fahrradsattel für Frauen? Die früher einmal übliche Unterscheidung in Damen- und Herrensattel ist inzwischen relativ obsolet geworden, da erkannt wurde, dass ausschließlich die Sattelbreite und eine optimale Einstellung des Sattels relevant sind. Dementsprechend geht der Trend mittlerweile eher zu Unisex-Fahrradsätteln, die in den verschiedensten Größen, oder besser gesagt: Breiten, verfügbar sind.

## **Welcher Fahrradsattel ist gut für die Prostata?**

Ein zu großer Druck auf den Dammbereich, der durch eine ungünstige Sitzposition oder einen ungeeigneten Fahrradsattel entstehen kann, wirkt sich negativ auf die Prostata aus und kann Taubheitsgefühle, Reizungen und Entzündungen verursachen. Wenn Sie unter entsprechenden Beschwerden leiden, sollten Sie sich gegebenenfalls für einen speziellen **Prostata-Sattel** entscheiden, der den Dammbereich entlastet. Bei gravierenden Problemen ist ein spezieller Fahrradsattel für die Prostata oft die einzige Möglichkeit, um überhaupt noch mit dem Zweirad fahren zu können. Darüber hinaus ist die Nutzung solcher Sättel nicht nur bei bereits bestehenden Prostatabeschwerden hilfreich – sie können auch vorbeugend eingesetzt werden, um den Dammbereich zu entlasten und eine verbesserte Durchblutung der Genitalien zu erzielen. Mittlerweile bieten viele Hersteller solche medizinischen Sättel an, entweder als Stufensattel, der mehr Raum für den Damm bietet, oder mit spezieller Polsterung in der entsprechenden Sattelzone, bzw. einem gesenkten Mittelkanal. Die eindeutig größte Entlastung für den Damm bieten Sättel, die eine tiefe Sattelnase verfügen oder komplett auf eine Sattelnase verzichten. Welcher Fahrradsattel bei Ihnen persönlich den größten Nutzen hat, lässt sich tatsächlich nur durch Ausprobieren herausfinden. Es ist zudem zu beachten, dass sich solche Sättel nur für Fahrräder eignen, auf denen man aufrecht sitzen kann, und somit nicht für Mountain- oder Fitnessbikes und auch nicht für Rennräder. Außerdem müssen Sie für die Gewöhnung an einen Fahrradsattel für die Prostata mit einer solch tief liegenden bzw. fehlenden Sattelnase ein wenig mehr Zeit einplanen. Am besten fahren Sie anfangs mehrmals pro Woche kürzere Strecken – nach etwa zwei Wochen sind Sie dann auch für längere Touren fit.

Noch einige wichtige Hinweise:

- Generell sollte bei Prostatabeschwerden auf jeden Fall ein Arzt konsultiert werden.
- Nach einer Prostata-Operation oder im Falle einer akuten Prostata-Entzündung ist vom Radfahren abzuraten, bzw. eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erforderlich.
- Vor einer Ermittlung des PSA-Werts (prostataspezifisches Antigen) sollte drei Tage aufs Radfahren verzichtet werden, da dieses das Ergebnis des Tests verfälschen kann.

## **Welcher Fahrradsattel garantiert Radfahren ohne Druckstellen und Schmerzen?**

So ernüchternd das auch klingen mag: keiner. Jedenfalls nicht immer und unter allen Umständen. Beim Radfahren lastet der größte Teil des Körpergewichts auf einer verhältnismäßig kleinen Fläche – da drückt es dann schon mal ein bisschen. Und insbesondere nach einer längeren Fahrpause, wenn die Muskulatur nicht mehr an die Belastung gewöhnt ist, schmerzt der Po schon allein aufgrund der muskulären Überbeanspruchung. Trainiert bzw. radelt man wieder regelmäßig, verschwinden solche Beschwerden von selbst. Wenn Schmerzen dieser Art allerdings eine gewisse Stärke überschreiten, ist Vorsicht geboten, bzw. ein anderer Sattel. Anzeichen dafür, dass Sie unter Umständen den falschen Sattel nutzen, sind bei Frauen Taubheitsgefühl, Wundheit und Entzündungen im Schambereich. Bei Männern ist die Liste länger und geht von genitalen Druckbeschwerden, Wundreibung und Entzündungen über Taubheitsgefühl und Schmerzen im Dammbereich bis hin zu Prostatabeschwerden.

Welcher Fahrradsattel nun wirklich optimal für Sie ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Der richtige Fahrradsattel:

- passt sich Ihrem Körper an
- hat eine ihrem Sitzbeinhöckerabstand angemessene Breite
- gibt Ihnen genug Bewegungsfreiheit
- passt zu Ihrem Fahrrad / Ihrer Sitzposition

Generell ist das Prädikat „Ergonomischer Fahrradsattel“ übrigens nicht ausreichend – dass ein Sattel ergonomisch ist, kann mittlerweile als selbstverständlich angenommen werden. Auch die Optik des Sattels sollte nicht ausschlaggebend für Ihre Kaufentscheidung sein, was gut aussieht, muss sich nicht automatisch gut anfühlen. Lassen Sie sich also ausreichend Zeit, um zu entscheiden, welcher Fahrradsattel zu Ihnen und Ihrem Körper passt. Und nehmen Sie im Zweifelsfall fachkundige Beratung in Anspruch, viele Fahrradgeschäfte sind mittlerweile bereit, einen Fahrradsattel im Rahmen einer sogenannten Wohlfühlgarantie zurückzunehmen, falls er sich als suboptimal für Sie erweist.

Quelle: Wertgarantie/Fahrradverliebt