

## Allgemeines

Wichtig ist zuerst, dass Ihr Fahrrad zu Ihren Körpermaßen passt. Vor allem die Rahmenhöhe muss stimmen, die wiederum von Ihrer Beinlänge abhängt. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten und verzichten Sie keinesfalls auf eine Probefahrt. Sie müssen selbst spüren, ob Sie sich auf dem Rad wohl fühlen. Dann geht es an die Feineinstellung.



Ausführliche Infos siehe:

<http://www.fa-technik.adfc.de/Ratgeber/Sitzen/>

### Sitzposition

Ideal ist ein leicht nach vorn gebeugter Oberkörper im Winkel von etwa 45 Grad.

Der Sattel ist richtig eingestellt, wenn man bei waagrechter Pedalstellung auf dem Sattel sitzend, ein Lot an der Kniescheibe anlegt und dieses auf die Mitte des Tretlagers zeigt.

### Sitzhöhe

Den Sattel genau waagrecht einstellen. Die Höhe ist richtig, wenn der Fuß mit der Ferse, bei senkrechter Pedalstellung, horizontal auf dem unteren Pedal steht und das Knie dabei noch etwas gebeugt ist.

### Arm- und Handstellung

Die Ellenbogen sind leicht angewinkelt. Die Hände umfassen mit geradem Handgelenk die Lenkergriffe.

### Lenkerhöhe

Der Lenkergriff sollte beim Stadtrad für kurze Strecken etwa 10 bis 15 cm höher liegen als die Satteloberkante. Trekkingrad ca. 3 cm über Sattelhöhe. Bei Sporträdern, wie Mountainbikes oder Rennrad, ist er auf gleicher Höhe wie der Sattel oder noch etwas drunter.

## Touren ohne Torturen

Wunder Po, kribbelnde Hände, dicke Füße machen die schönste Tour zur Pein. Oft liegt es ja nur an der falschen Einstellung von Lenker oder Sattel.

Po-Schmerzen, Kribbeln in den Fingern und Schwellungen kennen viele zur Genüge: Mehr als 90 Prozent der deutschen Freizeitradler klagen über solche typischen Beschwerden – das ergab eine Umfrage der Deutschen Sporthochschule Köln bei mehr als 1000 Radfahrern. „Beschwerden treten vor allem an den drei Kontaktpunkten Lenker – Hände, Sattel – Gesäß und Pedale – Füße auf“, weiß Ingo Froböse, Leiter der Studie und Professor für Rehabilitation und Prävention.

Wenn es Ihnen genauso geht, dann sollten Sie Ihr Fahrrad einmal genauer unter die Lupe nehmen. Passt das Rad überhaupt zu Ihnen? Ist es sinnvoll ausgerüstet? Ist alles richtig eingestellt? Für viele Probleme gibt es nämlich recht einfache Lösungen.

### Lenker

#### Problem: abgeknickte Handgelenke

Wenn die Handgelenke am Lenker ungünstig abknicken, können Nerven eingeklemmt oder gedrückt werden. Die Folge sind Taubheits- oder Kribbelgefühle.

#### Die Lösung: Lenkerposition:

Die Handgelenke dürfen beim Fahren nicht geknickt sein. Der Lenker sollte so eingestellt sein, dass die Arme leicht angewinkelt sind. Nur so können sie Stöße durch „Einfedern“ im Ellbogengelenk wirkungsvoll abmildern. Um Knickbildungen im Handgelenk zu vermeiden, sollte die Lenkerbreite ungefähr der Schulterbreite entsprechen.

Ergonomische Fahrradgriffe: sie sind nützlich, weil sie die Auflagefläche vergrößern und den Druck auf wichtige Nerven im Handballen verringern.

Abhilfe kann auch die Nachrüstung mit einem ergonomisch geformten Lenker oder Zusatzteilen haben.

Ideal sind beispielsweise montierte Hörnchen am Ende der Lenkerstangen. Sie erlauben es, während des Fahrens verschiedene Griffpositionen einzunehmen. Das entlastet die Handgelenke.

### Sattel

Die relativ kleine Sitzfläche, die ständige Reibung der Schenkelinnenseiten am Sattel durch das Treten und zum Teil auch eine falsche Form machen den Kontaktpunkt Sattel - Po zum größten Blessurenverursacher für Radler.



### Typisch Frau

Besonders bei Frauen, die viel im Sattel sitzen, können Beschwerden in der Schamgegend auftreten.

Mitunter kommt es zu Wundreibungen, Entzündungen der Haarwurzeln im Schambereich oder zu einer zeitweiligen Unempfindlichkeit der Klitoris.

### Die Lösung:

Ein Frauensattel muss aufgrund der unterschiedlichen Anatomie breiter als ein Männer-sattel sein. Die Sitzbeinhöcker liegen bei Frauen normalerweise weiter auseinander, das soll der Sattel unterstützen.

Die „Nase“ des Sattels darf weder zu breit noch zu schmal sein. Achten Sie auf Bewegungsfreiheit und eine gute Polsterung. Probieren Sie beim Neukauf verschiedene Sattelmodelle aus.

Tragen Sie gut gepolsterte Radhosen oder Radunterhosen. Das schützt den empfindlichen Genitalbereich vor Reizungen. Oft hilft es, die Position im Sattel zu wechseln. Stehen Sie ab und zu in den Pedalen auf. Wichtig ist die richtige Hygiene im Genitalbereich. Also: klares, kaltes Wasser und synthetische Waschstücke, so genannte Syndets, mit einem pH-Wert um

5,0. Wenn Sie Waschlotionen verwenden wollen, achten Sie darauf, dass diese nach Möglichkeit keinen Parfümstoff enthalten. Viele Duftstoffe können bei einem langfristigen Gebrauch Hautunverträglichkeiten und Reizungen auslösen. Wichtig: Verwenden Sie nur so viel Reinigungsmittel wie nötig und so wenig wie möglich. Spülen Sie mit reichlich klarem Wasser nach. Verzichten Sie auf Seife. Sie kann die natürliche Bakterienflora der Scheide verändern, weil sie das saure Scheidenmilieu stört.

### Typisch Mann

Für viele Männer sind Druckbeschwerden an den Genitalien unangenehm und peinlich zugleich.



Schuld daran ist meist ein zu schmaler Sattel. Er drückt auf den Damm des Fahrers, die Körperregion zwischen After und Hoden. Das kann unangenehme Folgen haben. Denn die Arterien, die dort verlaufen und den Penis mit Blut versorgen, können abgeklemmt werden, so dass die Durchblutung beim Radfahren um bis zu 70 Prozent abnimmt.

Das fand eine Arbeitsgruppe um den Urologen Dr. Frank Sommer von der Universitätsklinik Köln heraus.

### Die Lösung:

Wechseln Sie beim Fahren öfter einmal die Körperhaltung. Wenn Sie sich zwischendurch ab und zu in die Pedale stellen, normalisiert sich die Durchblutung der äußeren Genitalien.

Wählen Sie als Amateur keinen zu schmalen Sattel. Wer sich häufig auf einen schmalen, schnittigen Rennsattel schwingt, mutet seiner Dammregion eine arge Belastung zu.

Ein Sattel mit Geleinslagen kann den Druck des Körpergewichtes puffern und Stöße größtenteils abfedern, die sonst an den Damm und an die Hoden weitergegeben werden.

Wer Angst vor Erektionsproblemen hat oder bereits darunter leidet, sollte eine möglichst aufrechte oder nur leicht nach vorne gebeugte Sitzposition einnehmen.

Vor allem Dauerradler verzichten besser auf die stark vorgeneigte Rennradposition.

### Problem Wärmegefühl

Bei längerem Fahren entsteht oft ein unangenehmes Wärmegefühl am Gesäß. „Wir wissen, dass dort ein Anstieg der Temperatur um nur 0,2 bis 0,4 Grad das Wohlbefinden im Sattel entscheidend beeinträchtigen kann“, weiß Frobose.

### Die Lösung:

Sättel mit einer Schale aus Gummi oder Leder können Auslöser für den Hitzestau sein. Moderne Sättel sind aus Kunststoff gefertigt, die die entstehende Wärme gut ableiten, so dass genau dies verhindert wird. Zur Not tut es auch ein entsprechender Sattelüberzug.

Damit der Schweißtransport reibungslos funktioniert, sollten Radhose und Unterhose aus atmungsaktivem Material sein.

### Pedale

#### Problem brennende oder taube Fußsohlen

Häufige Ursache ist ungeeignetes Schuhwerk und zu viel Druck auf der Fußsohle.

### Die Lösung:

Wer mit zu weicher Sohle in die Pedale steigt, drückt den Fuß bei jedem Tritt platt. Besser sind anatomisch geformte Schuhe mit Fußbett und harter Sohle.

Die Pedale müssen den Vorderfuß gut abstützen. Zu kleine oder zu schmale Pedale erhöhen die Druckbelastung auf die Fußsohle stark.

Ungünstig sind auch die früher üblichen gezackten Pedale.

Stand 02/2012/RH/PD



## Tipps für ein beschwerdefreies Radfahren

### Herausgeber:

**ADFC Kreisverband Fürstfeldbruck**  
Niederbronnerweg 5  
82256 Fürstfeldbruck  
Telefon: 08141/535 418  
E-Mail: [kontakt@adfc-ffb.de](mailto:kontakt@adfc-ffb.de)  
Internet: <http://www.adfc-ffb.de>