

Geschlechterunterschiede bei der Sattelwahl

von bb - Montag, 3. Mai 2021

https://www.pd-f.de/2021/05/04/geschlechterunterschiede-bei-der-sattelwahl_15710



Ein Satteltausch kann helfen, Sitzprobleme beim Radfahren zu lösen. Für Männer und Frauen gibt es unterschiedliche Modelle – doch nicht jeder Anbieter hat auch entsprechende geschlechtsspezifische Produkte im Programm. Der pressedienst-fahrrad erklärt die Hintergründe.

(pd-f/tg) Der Sattel wirkt auf den ersten Blick banal, dabei ist er elementar für entspanntes Radfahren. Auf einer relativ kleinen Fläche wird der Großteil des Körpergewichts der Radfahrenden getragen. Dadurch lastet ein hoher Druck im Bereich von Gesäß, Genitalien und Dammbereich. Schnell können Druckstellen entstehen, die auf längeren Fahrten zu Taubheitsgefühlen führen und das reibungslose Vorankommen erschweren. Ein ergonomisch gestalteter Sattel kann Probleme verringern, wenn nicht sogar ganz beseitigen. Doch die Frage, welcher der richtige Sattel ist, und ob es dabei Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt, wird intensiv diskutiert.

Umfangreiche Analysen zur Anatomie

Der Koblenzer Ergonomiespezialist [Ergon](#) teilt sein Sattelsortiment beim Großteil seiner Modelle in männlich und weiblich auf. Die Sättel sind dabei geschlechtsspezifisch gestaltet. Über Jahre hinweg haben die Ergonomiespezialist:innen Befragungen von Radfahrenden durchgeführt, unterschiedliche Informationen gesammelt sowie die Auswirkungen des Radfahrens auf das weibliche Becken wissenschaftlich analysiert. Ein Ergebnis: Frauen sitzen gerade bei sportlicher Fahrweise mehr auf dem Genitalbereich, was hier zu einem hohen Druck weit vorne führt. Bei Männern liegt der Druck hingegen auf dem sensiblen Dammbereich – oftmals der Auslöser unangenehmer Taubheitsgefühle. „Hinzu kommt, dass Frauen das Becken beim Fahren anatomisch bedingt in der Regel mehr nach vorne kippen als Männer“, so Ergon-Brand-Manager Tim Weingarten. Die Ergon-Sättel

für Frauen haben deshalb einen weit vorn liegenden Entlastungskanal und breite Seitenflanken. „Dadurch wird der Genitalbereich entlastet und der Druck auf die knöchernen Strukturen des Sitzbereichs besser verteilt“, erläutert Weingarten. Bei Männer-Modellen wird hingegen der Dammbereich durch einen längeren Entlastungskanal im hinteren Sattelbereich geschont.

Geschlechtsneutrale Modelle

Doch nicht alle Sattlerhersteller bieten eine Differenzierung nach Geschlechtern an. „Der Sitzknochenabstand und die Sitzposition sind die entscheidenderen Kriterien. Es ist deshalb aus unserer Sicht nicht nötig, geschlechtsspezifische Sättel anzubieten“, sagt Martin Buchta von [Messingschlagler](#), dem Importeur des Sattelproduzenten Velo. Der Fahrradhersteller [Ghost](#) bringt bei seinen Mountainbikes der ergonomischen Superfit-Serie noch einen weiteren Ansatz ins Spiel: Die Sättel sind in zwei Positionen breitenverstellbar. Das Superfit-Konzept basiert darauf, dass Radfahrende geschlechtsunabhängig, einzig durch ihre Körpergröße, einem bestimmten Größencluster für die Rahmenhöhe zugeordnet werden. So sollen sie bereits richtig auf dem Rad sitzen und einzig die ergonomische Feineinstellung, wie die Sattelbreite, noch durchführen. „Mit den zwei Größen decken wir den Großteil der gängigen Sitzknochenbreiten ab. Ein Austausch des Sattels ist deshalb nicht nötig“, ist Marketingmanager Felix Pätzold überzeugt.

Wissenschaft kommt zu unterschiedlichen Ergebnissen

Laut den Expert:innen vom Verein Aktion Gesunder Rücken unterscheidet sich die weibliche und männliche Anatomie jedoch deutlich, weshalb unterschiedliche Produkte für Männer und Frauen sinnvoll sind. Der Verein fördert die Forschung zur Verhinderung von Rückenschmerzen und zertifiziert dabei auch unterschiedliche Fahrradsättel bzgl. ihrer Rückenfreundlichkeit. Sportwissenschaftler:innen der Sporthochschule Köln untersuchten hingegen im Auftrag des italienischen Sattlerherstellers [Selle Royal](#) über 60 Proband:innen. Das Ergebnis: Bei sportlicher Fahrweise im [Renntag](#)- und [Mountainbike](#)-Bereich hätten sich von der geschlechtsspezifischen Anatomie abhängige Unterschiede ergeben, im City- und Trekkingbereich hingegen keine. Andere Hersteller berufen sich auf Studien mit gegensätzlichen Ergebnissen. Der Sportwissenschaftler Dr. Kim Tofaute weist deshalb darauf hin, dass bei der Interpretation und Bewertung der Studien immer auch das Studiendesign, die Fragestellung und die Methodik analysiert werden müssten: „Es gibt bei Herstellerstudien oft ein gewünschtes Ergebnis. Leider werden Wissenschaft und Expert:innenmeinungen gerne als Argumente im Marketingkampf eingesetzt.“ Es lohne sich darum, die Dinge differenziert und nicht fundamental zu betrachten. „Im Sportbereich macht die Spezifität für Männer und Frauen aus den genannten und noch weiteren Gründen Sinn. Je aufrechter die Sitzposition ist, desto mehr funktionieren auch universelle Designs“, fasst der Sportwissenschaftler und langjährige Ergonomie-Berater von Ergon seine Ergebnisse zusammen.

Einsatzzweck steht über Geschlechtsmerkmal

Wer sich jetzt zum Frühjahrsstart auf die Suche nach einem neuen Sattel macht, sollte aber nicht zu optimistisch sein, gleich den richtigen zu finden. Rückschläge sind normal. „Die Auswahl ist oft sehr schwierig. Bei vielen ist es ein Try-and-Error-Prozess, bei dem Error überwiegt“, so Dr. Tofaute. Für eine bessere Übersicht helfen im ersten Schritt die Bestimmung von Einsatzzweck und passender Größe. „Mountainbiker:innen sitzen beispielsweise anders auf dem Rad als Trekkingfahrer:innen, was sich auf die Druckverteilung und damit auf die Sattelform auswirkt“, sagt Weingarten. Für die passende Größenanalyse bieten die Sattlerhersteller unterschiedliche Systeme zur Sitzknochenvermessung an. Für eine genauere Analyse rät Dr. Tofaute ambitionierten Radfahrer:innen zu einem Bike-Fitting mit Satteldruckanalyse. Dabei können allerdings auch Überraschungen auftauchen, wie Stefan Stiener, Geschäftsführer des Custom-made-Fahrradanbieters [Velotraum](#), berichtet: „Männer kommen teilweise besser mit einem Frauensattel zurecht und umgekehrt.“ Stiener hat bereits mehr als 20.000 Radanalysen durchgeführt und kann auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Sein Tipp: „Der Sattel muss passen, egal, welches Etikett der

Hersteller draufmacht.“ In der Praxis greifen aber speziell Männer dann doch sehr häufig auch zum Männermodell, weil sie damit laut eigener Aussage auch besser zurechtkommen.

[Express-Bildauswahl \(14 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(51 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Ergonomie: Innovative Lösungen für komfortables Radfahren](#)

[Das passende Fahrrad finden](#)

[Griffkunde: Wie verhindere ich taube Hände beim Radfahren?](#)

[Eine Frage der Sohle](#)

[Zehn Gründe, warum Radfahren gesund macht](#)

Passendes Bildmaterial



