

Reportage – Der Sattelflüsterer

von bb - Donnerstag, 14. Juni 2018

https://www.pd-f.de/2018/06/12/reportage-der-sattelfluesterer_12628



[pd-f/kr] Sattel und Hintern müssen zusammenpassen, sonst wird das mit dem Radfahren nichts. Immer mehr Sattelhersteller bieten deshalb ein Ergonomie-Konzept mit Sitzknochenvermessung an. Das klingt nach Hightech, ist aber in der Praxis eher unkompliziert. Der Weg zum perfekten Sattel ist nur so lang wie die Distanz zum Fahrradfachhandel, hat Karen Rike Greiderer festgestellt. Für den pressedienst-fahrrad wagte sie den Selbsttest.

Trotz Dekaden nahezu beschwerdefreier Fahrt spüre ich es in der Blüte meines Lebens dann doch öfters. Die Zehen kribbeln. Der Rücken zwickt. Und auf längeren Strecken beginnen Taubheitsgefühle in den Beinen. Als langjährige Radfahrerin weiß ich, dass es nur drei Kontaktpunkte zwischen mir und meinem Lieblingsgefährt gibt: die Griffe, die Pedale und den Sattel. Nach ein bisschen Netzrecherche zum Thema Fahrradergonomie wird mir klar: Meine Probleme hängen vermutlich mit einem falschen Sattel zusammen. Das soll sich ändern.

Der Weg führt in den Fachhandel

Einen Bekannten auf meine Sitzprobleme angesprochen, rät er mir zu einem Besuch beim Fahrradhof Altlandsberg am östlichen Stadtrand von Berlin. Der Radladen sei bekannt für ergonomische Einstellungen und hätte sogar einen Experten im Haus, der sich nur um das Thema kümmert. Jedes noch so kleine Wehwechen soll danach Vergangenheit sein. Ich bin etwas skeptisch, greife aber zum Telefon und vereinbare einen Termin. Das klappt ganz einfach und ich soll am besten noch am selben Tag zur Sitzknochenvermessung vorbeikommen. Experte Dominique Podlech ist immer mittwochs den ganzen Tag im Shop.

Sitzknochenvermessung klingt für mich im ersten Moment abschreckend. Tut das weh? Und beim flüchtigen Spiegelcheck fällt

mir auf: Ich trage einen luftigen Sommerrock. Geht das dann überhaupt? In Eile stopfe ich eine businesstaugliche Radhose und eine Jeans in die Fronttasche meines [Brompton](#)-Faltrades und radle zur Bushaltestelle. Die knapp 30 Kilometer von Tür zu Tür lege ich halb und halb mit Bus und [Faltrad](#) zurück. Während der sommerlichen Ausfahrt entlang des Berliner Speckgürtels überkommen mich Fragen rund ums Thema Sattel und Sitzknochen: Ist es normal, dass ich bei meinem Sattel während der Fahrt nach hinten rutsche und ich mich regelmäßig wieder neu und mittig justieren muss? Wird mir für mein Faltrad – mit dem ich einen sportlichen Fahrstil pflege – gar ein breiterer Sattel empfohlen? Und: Wie lange dauert die Vermessung – kostet das extra?

Schnell und schmerzlos zum Sitzknochenabstand

Vor Ort begrüßt mich der Ergonomie-Fachmann, denn ich mir komplett anders vorgestellt habe. Statt eines grauhaarigen Herren steht ein junger Mann vor mir. Meine Aufregung steigt. Ich erkläre auf dem Weg zur Sattelabteilung mein Anliegen: Perfekt passender Sattel gesucht. Bisher aber nur kleine Beschwerden bekannt. Alltagsradfahrerin mit Luxusgelüsten. „Gut“, antwortet Podlech knapp. „Dann setzen Sie sich bitte hier hin.“ Er streicht dabei das blaue Gel-Pad auf einem großen quadratischen Hocker glatt. „Rücken gerade! Zehen aufrichten!“ Ich folge. Warte einige Sekunden. „Sie können wieder aufstehen.“ Ehe ich einen Gedanken darauf richten kann, wie es sich anfühlt, auf dem flachen Gel-Kissen zu sitzen, sind wir schon fertig. Ein gutes Gefühl – trotz Sommerrock. Meine Befürchtungen bezüglich der Kleiderwahl waren unbegründet. Doch jetzt kommt die wichtige Frage: Wie ist das Ergebnis? Meine Sitzknochenabdrücke zeichnen sich auf dem Pad als zwei helle Stellen ab, auch noch Minuten nach der Vermessung. Unter dem Gel ist eine Zentimeterskala zu sehen. Der Experte erklärt: „An diesen beiden Stellen haben Ihre Sitzknochen das blaue Gel verdrängt. Der Abstand zwischen den Zentren Ihrer Sitzknochenabdrücke beträgt zwölf Zentimeter – das ist Ihr Sitzknochenabstand.“ Ich prüfe die Zentimetertabelle und bin stolz, meinen Sitzknochenabstand zu kennen. Wozu das nun nütze ist, erklärt mir Podlech am Sattelregal.

Er präsentiert mir einen mittelgroßen, schlanken, unauffälligen Sattel und erklärt, warum der [Selle Royal](#) „Scientia M“ in Typ 2 mein Sattel in Verbindung mit meinem Brompton-Faltrad ist: Die Vertiefung in der Sattelmittle entspricht dem Sitzknochenabstand, der bei mir zwischen elf und 13 Zentimetern liegt. Durch meine Sitzposition mit einem Neigungswinkel im Rücken von ca. 60 Grad brauche ich einen Sattel aus der Moderat-Reihe. Ein kaum sichtbares Plateau soll meinem Problem des Rutschens am Sattel ein Ende setzen. Die gebogene Sattelstrebe räumt dem Sattel ein Bewegungsspiel mit ein. Die 3-D-Skin-Gel-Schicht unter der Oberfläche stehe für hohen Komfort durch die bestmögliche Dämpfung. Das Gel wird überall dort am Sattel eingesetzt, wo am Po im Sitzen weiches Gewebe ist. Ich drücke den Sattel, begleitet von Skepsis. Mein erster und einziger Gelsattel war im Winter gefroren. Im Sommer quetschte sich das Gel zäh aus den Sattelporen, bis er schließlich während einer Radreise platzte. Der Experte reagiert prompt auf meine hochgezogenen Augenbrauen und erklärt: „Das Gel ist besonders haltbar. Es ist hitze- und frostresistent, dazu leicht. Der Sattel hat Premium-Qualität. Da platzt auch bei extrem schwankenden Temperaturen nichts.“ Das Gel nimmt nach jeder Fahrt seinen Ursprungszustand ein. Kein Verformen, kein Mitwachsen, aber auch kein kilometerlanges „mit dem Sattel eins werden“-Prozedere, wie man das von Ledersätteln kennt. War das schon alles? So einfach? Bedeutet das für mich tatsächlich keine Schmerzen, kein Rutschen und keine Kribbelzehen mehr? Oder braucht es noch etwas?

Passender Sattel verhindert spätere Probleme

„Ein passender Sattel ist kein Luxus. Er ist die Basis“, sagt der Ergonom. Entspricht das Rad den ergonomischen Anforderungen des Fahrers und sind die Kontaktstellen optimal eingestellt, stellen sich eine gesunde Haltung, effiziente Kraftübertragung, geringere Ermüdungserscheinungen, Schnelligkeit und damit hoher Fahrkomfort wie von selbst ein. Schmerzen, selbst kleine Wehwechen, sind Warnsignale. Der Körper teilt klar mit, dass etwas nicht passt. In unserer rastlosen Kultur, verortet zwischen Schmerzunterdrückung durch „Indianer-stark-sein“ und Wegschlucken durch „Mittelchen“, wird Schmerz eher selten als erster

Schritt zur Genesung erkannt. Gerade beim Thema Fahrradsattel und Schmerz ist dieser Erkenntnisschritt jedoch ein darwinistischer Erfolgsgarant. Schmerzen, durch einen nicht passenden Fahrradsattel ausgelöst, haben weitreichende negative Konsequenzen auf das komplette somatische Fahrerlebnis: Es kommt irgendwann zu Problemen bei Knie oder Hüfte. Druck- und Reibstellen am Po, entzündete Haarwurzeln inklusive. Verspannungen in Rücken und Schulter, die wiederum Kopfschmerzen auslösen können. Darunter leidet der Fahrspaß. Am Ende bleibt das Rad stehen – weil Radfahren nicht gut tut. Deshalb gibt es Leute wie Dominique Podlech. Sie erkennen die Schmerzpunkte und wissen sie richtig zu behandeln. Echte Sattelflüsterer eben.

Ein Sattelmodell, drei Cluster, drei Sitzpositionen

Ich möchte noch mehr über das Thema Ergonomie erfahren und nutze deshalb die Gelegenheit, um ein paar Fragen zu stellen. Ob ich diesen Sattel mit anderen teilen kann, frage ich. „Ja. Der Sattel ist übertragbar auf Rad und Mensch. Was zählt, sind der Neigungswinkel des Rückens beim Sitzen und der Sitzknochenabstand. Das Modell verkaufen wir am häufigsten – die Goldene Mitte ...“ Für unseren autofreien und vielseitigen Familien-Fahrrad-Fuhrpark beutet das: Der Sattel passt neben dem Faltrad auch aufs täglich genutzte [Lastenrad](#) von [Riese & Müller](#) und schmeichelt dort dem Po des Partners. Unsere Sitzknochen befinden sich im gleichen Cluster. Überraschend finde ich, dass Selle Royal bei seiner ergonomischen Scientia-Reihe die Einteilung äußerst nutzerfreundlich und verständlich gemacht hat. Die Sättel basieren auf drei Größen und drei Typen, welche miteinander kombiniert werden. Der Aufbau ist stets identisch. Optisch unterscheiden sich die Modelle „Athletisch“, „Moderat“ und „Relaxed“ durch kontinuierlich breiter werdende Sattelflanken je nach Sitzknochenabstand. Eine weitere Besonderheit ist ein klares Unisex-Statement. Basierend auf den Ergebnissen einer Studie der Sporthochschule Köln – es wurden 120 Männer und 120 Frauen vermessen – kam man zum Schluss: Nur bei einer extrem sportlichen Fahrposition unter zehn Grad Rückenneigung ist ein Unterschied zwischen den Geschlechtern hinsichtlich Druckstellen am Sattel ausfindig zu machen.

Ändere Räder – anderes Sitzen!

„... und nein!“, vervollständigt der Experte seine Antwort bezüglich der Kompatibilität. „Je nach Neigungswinkel der Sitzposition variiert Ihr Sitzknochenabstand und damit die Kontaktpunkte zwischen Gesäß und Sattel. Je mehr sich die Wirbelsäule biegt, desto mehr verschiebt sich der Kontaktpunkt von Sitzknochen in Richtung Schambein.“ Einfacher ausgedrückt: Je sportlicher die Sitzposition, desto geringer der Sitzknochenabstand. Auf mein Brompton „S-Type“ gehört damit das Moderat-Modell, auf mein Hollandrad von [Winora](#) das Relaxed-Modell. Der Neigungswinkel des Rückens liegt da nämlich bei 90 Grad. Bei sportlicheren Rädern mit einem Sitzwinkel von ca. 45 Grad bietet sich ein Athletic-Modell an.

Darum zum Händler

Etwas verhalten stelle ich meine Frage nach den Kosten des Sattels und der Vermessung. Jetzt, wo ich meinen Sitzknochenabstand kenne, könnte ich natürlich prompt online ein Schnäppchen schießen. „Sie können den perfekten Sattel natürlich online bestellen. Wird dieser aber nicht richtig montiert und sind zusätzlich die weiteren Kontaktstellen nicht individuell auf Sie eingestellt, war Ihr Schnäppchen zwecklos. Ihr Körper ist klug. Er nimmt beim Fahren einfach eine Schmerzenminimierende Haltung ein. Egal, wo's zwicket. Und damit sind Verspannungen schon vorprogrammiert“, erklärt Podlech. Das leuchtet mir ein und wir machen uns auf zum letzten Schritt. Der Fachmann nimmt mein Faltrad und mich komplett ins Visier und fängt an zu optimieren, bis alles passt. Am Ende des Tages kosten die Vermessung und die Beratung nichts extra. Für den Sattel bezahle ich 79,90 Euro. Ich könne den Sattel nach 14 Tagen Testfahren sogar kostenfrei zurückgeben.

Mein Fazit: Der Besuch beim Spezialisten ist unglaublich sinnvoll. Er ist der Ergonomie-Experte und formt aus Rad und Fahrer eine symbiotische Einheit. Auf meiner Weiterfahrt zum nächsten Termin nach Berlin genieße ich den feinen Unterschied und danke dem Sattelflüsterer.

[Express-Bildauswahl](#) (13 Bilder)

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

Passende Themen beim pd-f:

[Zehn Wünsche an ein neues Fahrrad](#)

[Innovationen und spannende Entwicklungen: Sieger der Saison 2018 \(Teile\)](#)

[Zehn zum Zehnten: Was Passendes für jeden Hintern](#)

[Reparaturen und Upgrades am Fahrrad 2018](#)

[Schmerzfrei Rad fahren – Die Sattelleinstellung macht's](#)

[Zehn Tipps für die Fahrradtour zu zweit](#)

[„Auch der beste Sattel scheitert an der Hosennaht“](#)

Passendes Bildmaterial



