

Schmerzfrei radfahren – Die Sattelleinstellung macht's

von bb - Samstag, 3. Februar 2024

https://www.pd-f.de/2017/12/19/schmerzfrei-rad-fahren-die-sattelleinstellung-machts_12037



Viele Radfahrer:innen fahren mit einem falsch eingestellten Sattel. Und das verursacht Schmerzen. Der pressedienst-fahrrad erklärt Ursachen und Hintergründe und zeigt, wie Sie die richtige Einstellung für den Alltag finden.

Die Sitzposition vieler Radfahrer:innen ist ungesund und bereitet Unwohlsein gerade auf längeren Strecken. Doch das ist leicht zu verhindern. „Ganz wichtig ist es, dass man sich persönlich auf dem Rad wohlfühlt und in der Praxis durch Ausprobieren zu seiner persönlichen Wunschposition kommt“, rät Stefan Stiener, Fahrradergonomie-Spezialist und Gründer des Fahrradherstellers [Velotraum](#). Mit nur wenigen Handgriffen können Radfahrende eine bequeme, schmerzfremde Sattelposition erreichen, die zudem ein effizienteres Treten ermöglicht. Dabei handelt es sich nicht um Zauberei, sondern um ein paar Tipps, die man einfach zu Hause umsetzen kann. Die nachfolgenden Erklärungen richten sich deshalb in erster Linie an Alltags- und Gelegenheitsfahrer:innen. Langstreckenradfahrer:innen, Radfahrer:innen mit chronischen Schmerzen oder auch sportliche Radler:innen, egal ob auf [Rennrad](#) oder [Mountainbike](#), sollten eine „[Bikefitting](#)“-Ergonomieberatung bei spezialisierten Händler:innen oder Hersteller in Betracht ziehen.

Schmerzursache eins: Sattel zu niedrig

Für Radeinsteiger:innen und Gelegenheitsfahrer:innen ist die Versuchung groß, den Sattel besonders tief einzustellen. Das verspricht Sicherheit, weil die Füße im Gefahrenfall schneller und sicher am Boden sind. „Bei einer zu niedrigen Sattelposition wird das Knie jedoch stark angewinkelt. Dadurch erhöht sich der Druck auf die Gelenke, die Muskulatur ermüdet schneller“,

erklärt Stierer. Selbst Schmerzen am Gesäß, der Wirbelsäule oder den Füßen können im zu niedrigen Sattel ihre Ursache haben. Dennoch gilt: Eine zeitweise geringfügig niedriger eingestellte Sattelposition ist im Winter durchaus ratsam, da sie mehr Sicherheit bei Fahrten auf rutschigem Untergrund vermittelt.

Schmerzursache zwei: Sattel zu hoch

Weil sich die Kraftübertragung leichter anfühlt und die Sitzposition „sportlicher“ wirkt, neigen vor allem ambitionierte Radfahrer:innen dazu, den Sattel etwas höher zu justieren. So verschiebt sich der Druckpunkt beim Pedalieren von den Fußballen auf die Zehen bzw. Fußspitzen. Dabei werden Nervenbahnen eingeengt, was taube Zehen verursacht. „Ein zu hoch eingestellter Sattel erhöht zudem den Druck im Genitalbereich, weil man versucht, durch eine Beckenrotation nach vorne die Probleme auszugleichen“, beschreibt Lothar Schiffner vom Ergonomiespezialisten [Ergon](#) das Problem. Durch ein verstärktes seitliches Abkippen des Beckens könne zudem die Bandscheibe sehr stark komprimiert werden. Im Alltag mit häufigen Stopps und Starts befördert ein größerer Sattelauszug Unsicherheitsgefühle, da der Abstand zum Boden vergrößert ist.

Schmerzpunkt drei: Sattelleinigung

Um den Druck auf das Schambein zu verringern, neigen manche Radfahrer:innen ihre Sattelspitze nach unten. Das geht allerdings zu Lasten der Rumpf- und Armmuskulatur. Man bekommt das Gefühl, vom Sattel zu rutschen. Rücken, Arme und Hände müssen zusätzliche Stützarbeit übernehmen: Schmerzen sind die häufige Folge. Kippt man den Sattel weit nach hinten, kann man mit Fuß- und Rückenschmerzen sowie Verspannungen am Hüftbeuger rechnen. Der Sattel sollte deshalb möglichst waagrecht auf dem Rad montiert sein und nur um Nuancen individuell geneigt werden. Ist diese Position unangenehm, ist das ein deutliches Zeichen, nach einem anderen Sattel Ausschau zu halten.

Lösung: Sattel richtig einstellen

Wer sich nun auf die Suche nach der passenden Sattelleinstellung begibt, braucht zwei Werkzeuge: eine Wasserwaage und einen Inbusschlüssel bzw. alternativ ein Multitool. Bevor die passende Sattelhöhe eingestellt wird, stellt man zuerst die Sattelleinigung in die Waagrechte. Dazu löst man die Verschraubung des Sattels in der Sattelstütze, legt eine Wasserwaage auf den Sattel, richtet ihn aus und zieht ihn wieder fest. Um zu überprüfen, ob das Fahrrad geradesteht, legen Sie die Wasserwaage zuvor auf den Boden neben das Fahrrad.

Richtige Sattelhöhe bestimmen

Als nächstes wird die Sattelhöhe bestimmt: Als Richtwert für den Gelegenheitsradler:innen eignet sich die sogenannte Fersenmethode, da sie ohne weitere Messgeräte auskommt. Man braucht allerdings am besten eine:n Helfer:in, der oder die einen festhält, alternativ kann man sich an eine Wand lehnen. Radfahrende setzen sich auf den Sattel und das Pedal steht am tiefsten Punkt. Die Ferse wird auf das Pedal gestellt und das Knie sollte nun durchgedrückt sein. Erreicht die oder der Fahrende das Pedal nicht, muss der Sattel tiefer gestellt werden. Ist das Knie noch leicht gebeugt, muss man den Sattel höherstellen. Dafür wird die Schraube bzw. der Schnellspanner an der Sattelstütze geöffnet und die Sattelstütze nach Bedarf verschoben. Sattelstützen mit einer aufgedruckten Skala sind hilfreich, um schnell die passende Einstellung zu finden. Wenn jetzt zusätzlich die Wirbelsäule zusammen mit der Beckenposition ein natürliches Hohlkreuz ergibt, sind Sie auf dem richtigen Weg. Haben Sie aber einen Rundrücken, steht das Becken falsch. Die Wirbelsäule kann nicht mehr „einfedern“ und Schmerzen treten auf. Wer Unterstützung bei der Einstellung braucht, kann die „Fitting-Box“ von Ergon nutzen. „Dabei wird mit Hilfe einer Wasserwaage, einem Lot, diversen Messschablonen und einer detaillierten Anleitung je nach Fahrstil die passende Sitzposition ermittelt. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, einzig man muss die eigene Schritthöhe wissen“.

so Schiffner. Diese messen Sie, indem Sie sich ohne Schuhe mit dem Rücken an die Wand stellen und ein Buch zwischen den Beinen nach oben ziehen. Die Schritthöhe ist der Abstand von Boden bis Buchrücken.

Richtige Sattelposition finden

Wenn die Größe passt, geht es an die Feinjustage, z. B. bei der Sattelposition. Dafür wird die Tretkurbel waagrecht ausgerichtet. Der/die Radfahrende setzt sich auf das Rad und begibt sich in die optimale Pedalierposition. „Der Fußballen steht dabei auf Höhe der Pedalachse, das Knie ist am tiefsten Punkt leicht angewinkelt“, erklärt Stiener. Im Idealfall sollte nun das Lot von der Kniescheibe durch die vordere Pedalachse verlaufen. „Ist dies nicht der Fall, muss der Sattel am Gestell wenige Millimeter nach vorne bzw. hinten verrückt werden“, rät Schiffner. Abschließend die Sattelhöhe nochmals überprüfen und beim Verschieben und Festziehen die waagrechte Neigung des Sattels beibehalten sowie die Schrauben nach den Drehmomentangaben anziehen. Nach diesen einfachen Handgriffen kann die Fahrt losgehen.

pressedienst-fahrrad | Thomas Geisler

[Express-Bildauswahl \(24 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(25 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

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

[Das Traumbike per Mausklick – ganz einfach und doch hochkomplex](#)

[Fahrradsattel und Komfort: Das Märchen von der Polsterung](#)

[Sattel und Gesäß: Fahrradfahren ohne Schmerzen](#)

[Fahrrad kaufen leicht gemacht: Tipps, worauf man achten sollte](#)

[Ergonomie & Komfort – richtig sitzen auf dem Rad](#)

[Rückenfreundlich Radfahren](#)

Passendes Bildmaterial

