

## Fahrradsattel



Sie fahren eine lange Strecke mit dem Rad. Was tut Ihnen irgendwann zuerst weh? Richtig, das Gesäß. Deshalb befasst sich dieser Artikel mit dem Fahrradsattel.

Der Fahrradsattel ist eine wichtige Fahrradkomponente. Er fängt Stöße ab, er muss das Gewicht des Fahrers tragen und er muss bequem sein. Er darf dem Fahrer keine Verletzungen zufügen, darf die Oberschenkelbewegungen nicht einschränken und er muss vor Kälte schützen.

Ein Fahrradsattel muss die Anatomie des Fahrers berücksichtigen. Bei einer Frau liegen die Sitzbeinhöcker am Becken etwas weiter auseinander als beim Mann. Daher ist es sinnvoll, dass Damensättel etwas breiter als Herrensättel sein sollten (siehe Abbildung). Beim Treten darf die „Sattel-nase“ nicht die Oberschenkel wundreiben. Das bedeutet für Damen- und Herrensättel, dass beide eine schmale „Sattelnase“ besitzen müssen. Einige Firmen bieten noch weitere Sattelformen an (bspw. mit einer länglichen Vertiefung von der Sattelnase zur Sitzfläche), die dafür sorgen, dass - vor allem bei Damensätteln - eine Wundreibung im Schritt vermieden wird.

### Citybikes:

Bei der aufrechten Sitzhaltung von Citybikes trägt der Sattel einen großen Teil des Fahrergewichts. Citybikes werden überwiegend für Kurzstrecken im Stadtverkehr genutzt. Deshalb muss der Sattel breit und bequem sein und Stöße von Fahrbahnebenheiten gut abfedern.

### Treckingbikes, Mountainbikes und Rennräder:

Bei einer weiter nach vorn geneigten Sitzhaltung von Treckingbikes, Mountainbikes oder Rennrädern lastet weniger Gewicht auf dem Fahrradsattel. Das Gewicht verlagert sich dabei von dem Sitzbeinhöcker mehr zu den Schambeinkufen. Bei dieser Sitzneigung lastet auch mehr Gewicht auf dem Lenker. Die Sitzfläche der Sättel ist deshalb schmaler als beim Citybike-Sattel. Bei Rennrädern und Mountainbikes sollten die Sättel besonders schmal sein um den Fahrer nicht beim Wiegetritt oder beim Stehen zu behindern. Außerdem sollten diese Sättel möglichst wenig wiegen um das Gesamtgewicht der Räder gering zu halten.

### Kernledersattel:

Eine Besonderheit bilden die gefederten Kernledersättel (siehe Abbildung eines alten Museumsstücks). Sie besitzen eine aufwändig verarbeitete Konstruktion aus Stahlfedern mit einer dicken Kernlederauflage als Sitzfläche. Diese Sättel müssen zunächst „eingefahren“ werden, bevor sie ihren Sitzkomfort entfalten können. Durch den Gewichtsdruck des Fahrers verformt sich der Sattel im Laufe der Zeit, solange, bis letztendlich die Oberflächenform an die Anatomie des Fahrers angepasst ist. Kernledersättel müssen ständig mit Fett gepflegt und vor Nässe geschützt werden. Kernledersättel behält man „ein Leben lang“. Es macht keinen Sinn sie an andere Fahrer weiter zu geben, weil sich die einmal eingeprägte Form nicht mehr verändern lässt.

Allgemein gilt: Fahrradsättel sollten beim Fahren keine Geräusche machen, sie sollten fest auf dem Sattelrohr sitzen und man sollte sie möglichst wenig dem Sonnenlicht aussetzen. Sonst verändert sich ihre Oberfläche und sie beginnen brüchig zu werden. Dies begünstigt das Eindringen von Wasser. Dann saugen sich alte Sättel bei Regen wie ein Schwamm voll Wasser. Wer sein Rad über längere Zeit ungeschützt draußen stehen lassen muss, sollte sich einen Sattelüberzug anschaffen, damit der Sattel geschützt ist.

Der Sattelkauf ist ein sensibles Thema. Ich kenne Radfahrer, die auch nach vielen Jahren des Radfahrens immer noch nicht „ihren“ Sattel gefunden haben. Deshalb ist es beim Kauf eines Fahrrads so wichtig unterschiedliche Sättel auszuprobieren, bis man den richtigen für sich gefunden hat. Gute Fahrradhändler ermöglichen es ihren Kunden, die Sättel für eine gewisse Zeit auszuprobieren und bei Problemen wieder umzutauschen.

