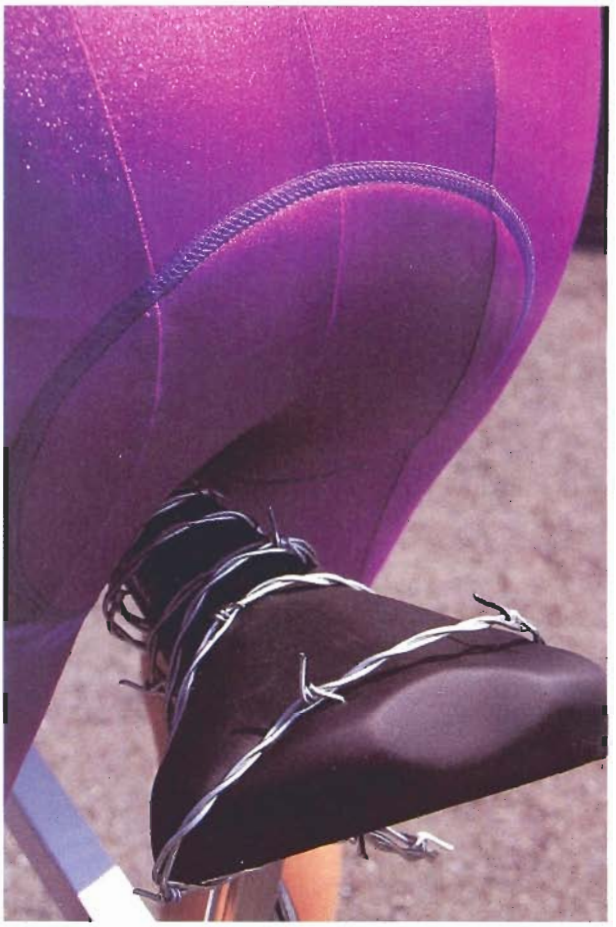
Tabu-Thema Frauensattel

Sitzbeschwerden treten bei Frauen oft im Genitalbereich auf – gesprochen darüber wird kaum

Wundgescheuert durch untaugliche Sättel, quälen sich jährlich Tausende von Frauen über längere Velotouren.
Über den Intimbereich zu sprechen fällt schwer.
Es scheint auch, dass die Sattelhersteller die Anatomie der Frau oft sträflichst ignorieren. Damit ist jetzt Schluss!
Mit dieser Frauenumfrage wollen wir jetzt herausfinden, wo der Sattel am meisten drückt. Zusammen mit einem italienischen Hersteller wird VELO PLUS den von Frauen gewünschten Sattel entwickeln. Das Resultat, ein neuer Frauensattel, stellen wir Ihnen im Frühling vor.



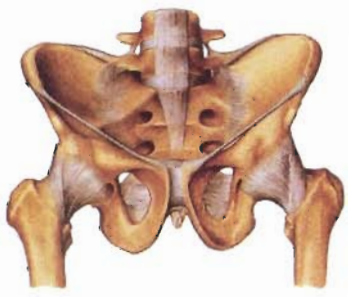
Die Genitalien der Frauen werden oft durch untaugliche Sättel wundgescheuert.

Zeigen Sie mir den bequemsten Sattel! Dies ist gemäss Urs Geyer die Standardfrage im Velo Plus-Laden, wenn es um einen neuen Frauensattel geht. Wagt der Berater nachzufragen, wo der alte Sattel schmerzt, herrscht oft betretenes Schweigen. Spricht die mutige Frau doch über Schamlippen, Klitoris und Schambein, so steigt dem hilflosen Manne langsam die Röte ins Gesicht, und er weiss nicht recht, was nun zu raten ist. Immerhin: 10 von 32 im VELO PLUS-Sortiment sind reine Frauensättel; dennoch ist oft der passende nicht zu finden.

Lieber modisch als bequem

Der anatomische Unterschied zwischen Frau und Mann beschränkt sich nicht nur auf die weiter auseinanderliegenden Sitzknochen der Frau. Dies scheint die von Männern dominierte Sattelindustrie konsequent zu vernachlässigen. Verkauft wird, was im Trend liegt und damit basta. Ferdinando Campagnolo, Geschäftsführer von Selle San Marco aus Rossano Veneto, meinte schulterzuckend: Hersteller wie Selle Italia sind voll auf der Leichtgewichtsschiene. Je weniger Gramm auf der Waage, desto besser verkauft sich das edle Stück. Auf Polsterung wird oft gänzlich verzichtet, die Form huldigt dem Designfieber und nicht der menschlichen Anatomie.

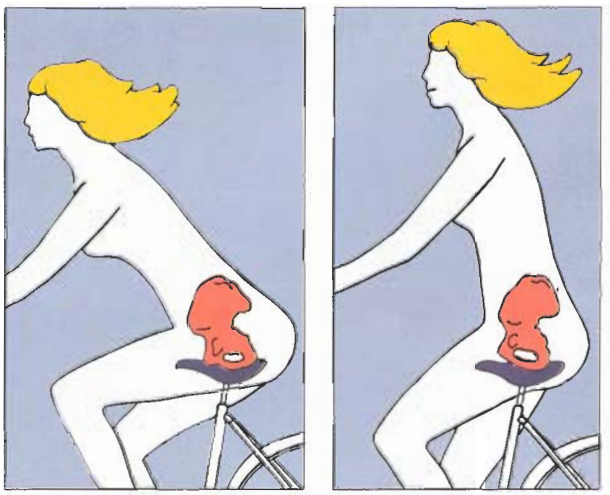
Weibliches Becken...



...männliches Becken: Die unterschiedlichen Becken von Frau und Mann erfordern unterschiedliche Sättel.

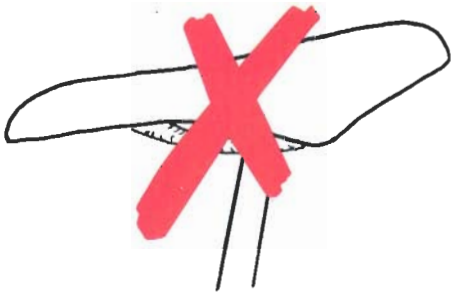
Genitalien werden gequetscht

Die Sitzhaltung entscheidet darüber, wie der Sattel geformt sein muss. Unabhängig vom Velotyp hat sich ein Winkel von zwischen 40° und 50° am besten bewährt. Je flacher der Sitzwinkel ist, desto weiter wird das Becken nach vorne gekippt. Für Frauen heisst dies, dass in einer sehr flachen Rennposition der Druck auf die empfindlichen Genitalien und aufs Schambein zunimmt. Passt der Sattel nicht, so werden die empfindlichsten Stellen wie zwischen einem Mühlstein gequetscht und geschunden.



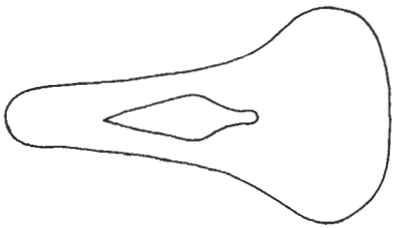
Je flacher die Fahrhaltung, desto mehr wird das Becken nach vorne gekippt.

Verständlich, dass nach solch frustrierend schmerzhaften Erlebnissen das geliebte Bike ernüchtert in den Keller geschoben wird. Was tun? Frauen haben meist etwas kürzere Arme und einen kürzeren Oberkörper, da jedoch besonders bei Mountainbikes nur Standardrahmen verkauft werden, wird dies nicht berücksichtigt. Der Einbau eines kürzeren Lenkervorbaus und das Verschieben des Sattels in der Horizontalen nach vorne bringt etwas Abhilfe. Wir raten davon ab, die Sattelnase nach vorne zu neigen, da sonst die Sitzknochen ständig nach vorne abrutschen.



Loch in Sattelmitte entlastet

Als Triathlonsattel für Männer entwickelt, erfreut sich der Pinnacle immer grösserer Beliebtheit auch bei Frauen.



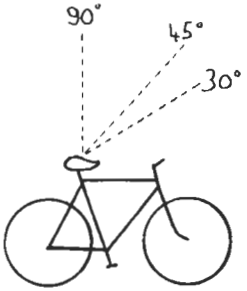
Das Loch in der Mitte bringt die gewünschte Entlastung im Genitalbereich. In der Praxis zeigte sich jedoch, dass die Ränder zu hart sind und die Sattelnase und die Seitenflanken auch nicht für alle passen. Beachten Sie die Produkteneuheiten 1995, da stellen wir schon einige bequeme Frauensättel vor.

Umfrage Frauensattel

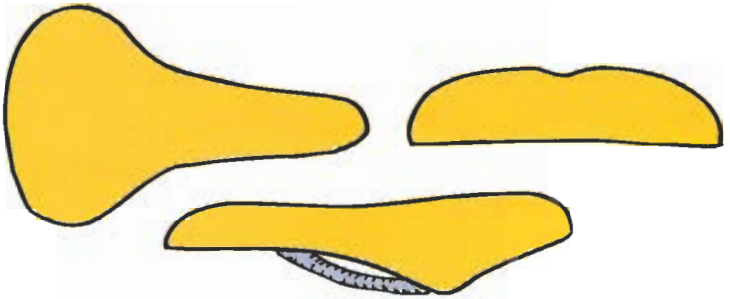
Coupon einsenden an Velo Plus, Postfach, 8620 Wetzikon 1

Meine Sitzhaltung:

❒ gerade 90°
❒ mittel 45°
❒ flach 30°



Mein Satteltyp:



✗ *Druckstellen mit Rot einzeichnen*
✗ *Vorschläge mit Grün einzeichnen*

Eingesandt von:

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ, Ort: _____

Neue Entwicklung durch VELO PLUS

Teilen Sie uns mit, wo Sie der Sattel drückt. Zusammen mit einem italienischen Hersteller wird VELO PLUS den von Frauen gewünschten Sattel entwickeln. Als Dankeschön fürs Mitmachen erhalten Sie einen Gutschein im Wert von Fr. 20.– für den neu zu entwickelnden Sattel.

HEUREKA!

Der neue Frauensattel ist da!

Sitzbeschwerden treten bei Frauen oft im Genitalbereich auf – die Lösung scheint gefunden.

Resultat Sattelumfrage: HEUREKA, der neue Frauensattel von VELO PLUS. Flexible Sattelschale und Vertiefungen in den empfindlichen Zonen.
Art. 205.124 Fr. 39.–

Volltreffer: Über 400 Frauen haben an unserer letztjährigen Sattelumfrage mitgemacht. Dank Ihrer Mithilfe können wir Ihnen jetzt den superbequemen Sattel HEUREKA vorstellen. Der PANIX eignet sich für Frauen mit schmalem Becken oder für Männer mit Druckstellen im Prostatabereich. Die Sättel sind ab sofort für Fr. 39.– erhältlich.

Tabu gebrochen

Mit der Frauenumfrage im Dezember 1994 wollten wir herausfinden, wo der Sattel am meisten drückt. Und siehe da – das Eis ist gebrochen. Völlig überraschend die zahlreichen Einsendungen von Zeichnungen, Skizzen und Vorschlägen. Auch aktive Mithilfe und sogar Gipsabdrücke wurden uns angeboten. Herzlichen Dank für die spontanen Reaktionen.

Umfrage gibt deutliche Hinweise: Genitalien werden gequetscht

Über 80% der Teilnehmerinnen haben Probleme im Genitalbereich. Klar die Forderung: Der vordere Teil der Sattelnase muss frauengerechter werden. Die Sitzhaltung entscheidet darüber, wie der Sattel geformt sein muss. Unabhängig vom Velotyp hat sich ein Winkel von zwischen 40° und 50° am besten bewährt. Je flacher der Sitzwinkel ist, desto weiter wird das Becken nach vorne gekippt. Für Frauen heisst dies, dass in einer sehr flachen Fahrposition der Druck auf die empfindlichen Genitalien und aufs Schambein zunimmt.

Die Sattelschale ist in drei elastische Zonen mit starren Mittelstegen aufgeteilt. So werden Sitzknochen und Schambein flexibel gestützt.

HEUREKA – der bequeme Frauensattel

Etwas schwieriger gestaltete sich die Auswertung der vielen Anregungen. Mit einer Phantomzeichnung des gewünschten Sattels konnten wir zusammen mit einer taiwanesischen Herstellerin das Projekt realisieren. Und nun das Resultat: Die Sattelschale ist in drei elastische Zonen mit starren Mittelstegen aufgeteilt. So werden Sitzknochen und Schambein flexibel gestützt. Vertiefungen in der Polsterung im Bereich von Sitzknochen und Schambein bringen die geforderte Entlastung der empfindlichen Zonen. Absolut abriebfest und wetterbeständig ist das synthetische Obermaterial. Länge 24 cm, Breite 18 cm, Gewicht 415 g.

PANIX für Männer und Frauen

Mit dem gleichen technischen Aufbau wie HEUREKA ist PANIX die Lösung für Männer mit Druckstellen im Prostatabereich. Er eignet sich auch gut für (junge) Frauen mit schmalem Becken. Länge 27 cm, Breite 14 cm, Gewicht 390 g.

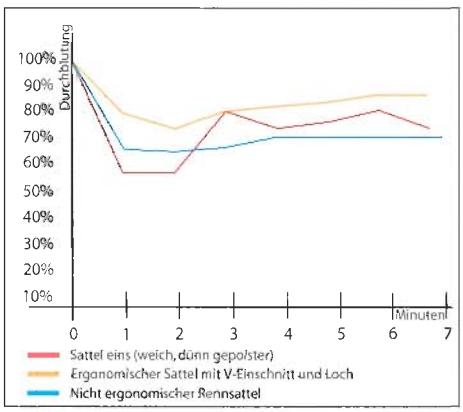
Nebeneffekt Sattelumfrage: PANIX, der neue Herrensattel von VELO PLUS. Flexible Sattelschale und Vertiefungen in den empfindlichen Zonen.
Art. 205.125 Fr. 39.–

Reine Drucksache

Radfahren macht impotent – immer wieder sind diese Schreckensmeldungen in der Boulevardpresse zu lesen. Dr. Frank Sommer von der Uni Köln hat eine neue Untersuchungsmethode entwickelt und gibt Entwarnung, zumindest teilweise.

Eine Sonde am Penis misst die Sauerstoffversorgung

Sitzprobleme beim Radfahren sind ein altbekanntes Problem. Über Männern schwebt zudem die Gefahr der Impotenz als Folge mangelnder Penis-Durchblutung. An der Uniklinik Köln wurde in einer breit angelegten Studie der Zusammenhang zwischen Radfahren und Impotenz erforscht. Zudem hat Privatdozent Dr. Frank Sommer ein schmerzloses Verfahren zur Ermittlung der Sauerstoffversorgung im Penis während des Radfahrens entwickelt. Verschiedene Hersteller lassen ihre Modelle testen. Dr. Roger Minkow, Entwickler des Body Geometry Sattelkonzepts von Specialized arbeitet seit 2003 direkt mit Dr. Sommer zusammen. So konnte die Sauerstoffversorgung des Penis bei den neuen Body Geometry Sätteln auf bis zu 97 % erhöht werden.



Potenzprobleme bei Radfahrern

Eine umfangreiche Studie der Uniklinik verglich 1876 Radfahrer mit achttausend Sportlern anderer Disziplinen. Sie zeigt, dass Potenzprobleme generell im Alter zunehmen, dass aber die Radfahrer zwei bis dreimal so häufig davon betroffen sind. Sportlich völlig inaktive Menschen tragen aber ein noch höheres Risiko, da sie generell gefährdeter sind, eine Gefäßverengung zu erleiden.

Gefäßverengung ist letztendlich auch für die drohende Impotenz verantwortlich. Zwei im Dammbereich verlaufende Arterien sind für die Blutversorgung des Penis zuständig. Alleine durch die Kompression beim Sitzen im Sattel nimmt die Blutversorgung ab. Beeinflussende Faktoren sind dabei das Fahrergewicht, die Sitzposition, die Tritttechnik und der Sattel. Es kann zu einer Dauerschädigung der Blutgefäße mit dauerhafter Verengung kommen. Aber auch eine immer wiederkehrende zeitweise Verengung der Arterien ist gefährlich, wenn die Erholungsphasen nicht mehr ausreichen. Bei etwa 250 Kilometer pro Woche liegt laut Dr. Sommer die Problemschwelle. Spätfolge der mangelnden Sauerstoffversorgung ist eine Verschiebung des Verhältnisses von Muskel- und elastischem Gewebe zu den collagenen Fasern. Die Folge ist Impotenz.

Erholung ist möglich

Die Rückbildung von Collagenfasern ist bei guter Sauerstoffversorgung möglich, solange sie noch nicht zu weit fortgeschritten ist. So schnell die Sauerstoffversorgung beim Platznehmen abnimmt, so schnell erholt sie sich beim Aufstehen wieder, steigt sogar etwas über den Ausgangswert. Auch andere Phasen guter Durchblutung, etwa während einer Errektion bauen Collagen ab. Mit zunehmenden Alter werden diese seltener, so dass auch die Gefahr steigt. Mit einfachen Maßnahmen kann man das Risiko zumindest mindern. Dazu zählt ein passendes Fahrrad mit richtiger Lenker- und Sattelposition, ein passender Sattel im richtigen Design und die richtige Sitzhöhe. Gerade sehr weiche Sättel behindern den Blutfluss übrigens stark. Als aktive Maßnahmen bieten sich regelmäßige Positionswechsel im Sattel, regelmäßiges Aufstehen, aber auch Ausgleichsübungen an. Wer dauerhaft Probleme hat, sollte den Gang zum Arzt nicht scheuen.

BREITENSPORTKALENDER ERSCHIENEN

Ab sofort ist der beliebte „Fiat Breitensportkalender" des BDR erhältlich. Das umfassende Nachschlagewerk für aktive Breitensportlerinnen und Breitensportler listet wieder über 2500 Veranstaltungen mit über 5000 Tourenangeboten von 20 bis 200 Kilometer Länge auf. Darunter auch der bundesweite „BikeOn" Event des BDR am 24. April! Das Buch im Taschenformat bietet zudem jede Menge Adressen. Ausschreibungen und Gesetze, die Radfahrer beachten sollten. Bestellungen über c/o Bund Deutscher Radfahrer, Tel.: 069-9678000 oder info@bdr-online.org