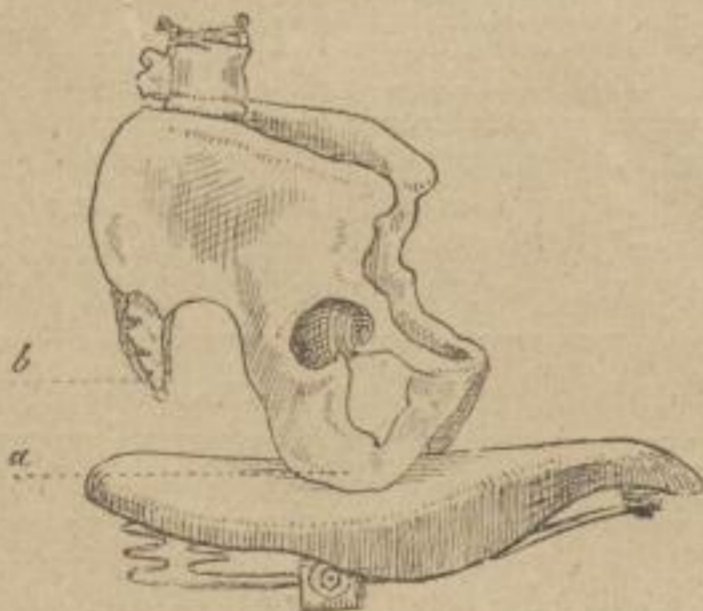


Der Sitz auf dem Fahrrad.



Warum die Behandlung des nachfolgenden Gegenstandes nicht von vornherein mit dem Titel der Fahrradsattel überschrieben wurde, hat seinen einfachen Grund darin, weil der heute zuweilen gebrauchte Sitz des Rades aufgehört hat, ein Sattel zu sein, bei dem der Fahrer den Reitsitz einnehmen muss, sondern sich vielmehr der Sitzart nähert, die man auf einem Stuhl oder einer Bank einnimmt. Die Frage, welcher Art des Sitzes nun der Vorzug zu geben ist, ist bereits zu wiederholten Malen erörtert worden, ohne dass eine endgültige Lösung der



Figur 1.

Seitliche Ansicht des Beckens. Richtigiger Sitz auf normalem Sattel und richtige Stellung des letzteren. a) Sitzknorren, b) Steissbein.

Frage erzielt worden wäre; sie ist in objektiver Weise zu klären versucht worden, teils haben aber auch die subjektiven Darlegungen von „Erfindern“ Verwirrung in die Frage hineingebracht, indem es für sie und natürlich alle „vernünftig“ Denkenden keine andere Lösung geben könne, als in der von ihnen hergestellten Verschlimmderung einer „anatomischen“ Sattelform. Als vor längerer Zeit die Zeitschrift „Praktischer Wegweiser“ in Würzburg den Entschluss fasste, bei Aerzten, Autoritäten des Radsportes und Sattelfabrikanten eine Umfrage zu halten und hierbei verschiedene Punkte zur näheren Diskussion aufstellte, hätte man den Eindruck gewinnen können, dass sich durch Sichten des Materials eine bestimmte Sattelform in Vorschlag bringen liesse. Leider ist dies nicht möglich; es ist nicht einmal möglich, ein annähernd einheitliches Bild über die Urteile wiederzugeben, und so muss es dem Verfasser erlaubt sein, bei den sich oft widersprechenden Aeusserungen, seine persönliche Meinung kundzugeben oder doch hier und da seine Kritik anzuschliessen. So viel scheint aber gewiss, dass sich nach den vielen sachlichen, einleuchtenden und mit einander doch nicht im Einklang stehenden Aeusserungen eben eines nicht für alle schickt; der mit Hämorrhoiden Behaftete wird begreiflicherweise einem weichen Sitzsattel den Vorzug geben, während derjenige, dessen Gesässmuskeln durch längeres Fahren abgehärtet sind, über Schmerzen im Rücken klagt, weil die Nachgiebigkeit des weichen Sitzes nach rechts und links beim Treten in gleicher Weise eine abwechselnde seitliche Biegung der Wirbelsäule bedingt. Ein jeder wird daher gut thun, sich über den organischen Bau der Sitzorgane zu orientieren und so seinen Sattel entsprechend einzustellen und eventuell dann, wenn dieser Sitz ihm noch immer Unbe-

hagen verursacht, Versuche mit neueren Sattelkonstruktionen anzustellen.

Wie aus den Figuren 1 und 2 ersichtlich, ruht die Last des Körpers auf beiden Sitzknorren (oder auch Sitzbeinhöcker genannt), zwei an der Unterseite des Hüftbeines befindliche Knochenvorsprünge (a Figur 1 und 2).

Die Schmerzen, welche sich beim Radfahren an den Gesässsteilen bemerkbar machen und die als „Satteldruck“ bekannt sind, können nun verschiedene Ursachen haben. Als erste, die natürlichste, ist Ueberanstrengung in Betracht zu ziehen, wobei die Schmerzen in der die Sitzknorren bedeckenden Haut entstehen durch die Reibungen bezw. Zerrungen beim Auf- und Niederbewegen der Pedale. Er tritt vornehmlich bei Anfängern auf oder bei solchen Fahrern, die nicht an grössere Touren gewöhnt sind. Eine richtige, nicht zu schmale Form des Sattels und die richtige Stellung desselben vorausgesetzt, pflegt sich der Schmerz durch Abhärtung und Angewöhnung des Sattels meist nicht mehr bemerkbar zu machen. — Die zweite Ursache ist in der unrichtigen Form des Sattels zu suchen; ein Sattel muss genügend breit sein, so dass die Sitzknorren die breiteste Fläche desselben als Unterlage haben; ist der Sattel zu schmal, so ruht die Last des Körpers auf den zwischen den Sitzbeinhöckern befindlichen Weichteilen (Mittelfleisch) und verursacht dort nicht unerhebliche Schmerzen. Die Entfernung der Sitzbeinhöcker von einander ist beim weiblichen Geschlecht grösser als beim männlichen, und zwar um etwa 2 Centimeter, und demgemäss muss auch der Damensattel breiter sein, als der Herrensattel oder -Sitz, für den ersteren muss eine Breite von 22 Centimeter, für letzteren eine solche von 20 Centimetern als Mindestmass gelten. Hier mag gleich beigefügt werden, dass der Mangel eines Schnabelfortsatzes bei den Damensätteln nicht hygienischen Forderungen entspricht, sondern lediglich praktischen Verhältnissen, da jener beim Auf- und Abspringen hinderlich sein würde.



Figur 2.

Hintere Ansicht des Beckens. Richtigiger Sitz auf dem normalen Sattel. a) Sitzknorren, b) Steissbein.

Eine dritte Ursache hat die gleichen Nachteile und das gleiche Schmerzgefühl zur Folge, wie ein zu schmaler Sattel. Steigt ein Sattel (es kann in diesem und dem folgenden Falle nur von Reitsätteln die Rede sein) nach vorn, so wird der Körper ebenfalls nach vorn rutschen und dann nicht auf den Sitzknorren ruhen, sondern die Last wird auf die Weichteile verlegt, welche nun die Schnabelspitze als Unterlage haben; es ist dies in Fig. 3 und 4 anschaulich gemacht. Der Sattel sollte daher, wie in Fig. 1 ersichtlich, ein wenig nach oben gerichtet sein. — Zuletzt sei noch als vierte Ursache eine zu