

Prostatafreundlich in die Pedale treten

FAHRRADFAHREN Weich gefederte Sättel sorgen dafür, dass die Potenz nicht gefährdet ist

Von **BENJAMIN NELLES**

Profisportler bei der Tour de France tun es und, gerade wenn die Temperaturen wieder steigen, auch viele Männer: kräftig in die Pedale treten.

Keine Sorge, Radfahren macht nicht impotent!

Hartnäckig hält sich die These, dass Radfahren Beschwerden mit der Prostata, einem der wichtigsten inneren Geschlechtsorgane des Mannes, fördert oder gar impotent macht. Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und ärztlicher Geschäftsführer der Uro-GmbH, einem Zusammenschluss niedergelassener Urologen, beruhigt: „Keine Angst, wer einige

Regeln beachtet, tut seiner Gesundheit eher etwas Gutes, als ihr zu schaden. Denn Radfahren zählt zu den gesündesten Sportarten überhaupt und trainiert nahezu alle Muskelgruppen.“

Wenn Urologen ihren Patienten empfehlen, kurzzeitig auf das Radeln zu verzichten, dann hängt das in der Regel mit einer bevorstehenden Blutabnahme zur Bestimmung des PSA-Wertes zusammen, ei-

nem wichtigen Parameter der Früherkennung von Prostataerkrankungen. Der PSA-Wert im Blut steigt kurzfristig durch das Radfahren und verfälscht das Ergebnis.

Damit sich kein Mann um seine Potenz sorgen muss, sollte viel Wert auf die passende Ausrüstung gelegt werden. „Für Männer empfehlen sich grundsätzlich im Genitalbereich weich gefederte Sättel. Echte Ledersättel können von unten eingefettet, über Nacht bei 50 °C in den Backofen gelegt und dann direkt montiert werden. Das schafft den idealen, individuell angepassten Sattel“, weiß Dr. Schaefer, selbst passionierter Radfahrer. Also, liebe Männer, rauf auf's Fahrrad!