

Fahrradfahren: Auf geeignete Ausrüstung kommt es an

Ledersattel sollte in den Backofen

Köln, Juni 2017. Eine Radtour im Sommer – für viele gibt es kaum etwas Schöneres als mit dem Rad durch grüne Wälder und goldgelbe Felder zu touren. Während bei Frauen klar ist, dass Radfahren nur positive Wirkungen hat, scheuen sich manche Männer aus Angst um ihr bestes Stück davor, auf den Drahtesel zu steigen. Doch kräftig in die Pedale zu treten, verstärkt weder Beschwerden mit der Prostata noch macht es impotent. Zumindest dann, wenn man einige, wenige Regeln beachtet.

„Radfahren zählt zu den gesündesten Sportarten überhaupt und trainiert nahezu alle Muskelgruppen“, erklärt Urologe Dr. Reinhold Schaefer von der Uro-GmbH Nordrhein. „Wenn Urologen ihren Patienten empfehlen, kurzzeitig auf das Radeln zu verzichten, dann hängt das in der Regel mit deren bevorstehender Blutabnahme zur Bestimmung des PSA-Wertes zusammen, einem wichtigen Parameter zur Früherkennung von Prostataerkrankungen.“ Der PSA-Wert im Blut steigt kurzfristig durch das Radfahren und verfälscht das Ergebnis, denn ein erhöhter Wert gilt auch als Hinweis für Veränderungen der Prostata wie zum Beispiel eine Vergrößerung oder Krebserkrankung. Da die Ergebnis-Interpretation viel Erfahrung erfordert, gehören solche Tests auch in die Hände von Urologen. Wer sich aus Sorge um seine Potenz nicht aufs Rad traut, befolgt am besten Ratschläge zur Ausrüstung. „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. Zudem bei längeren Touren Pausen machen, damit die beim Radfahren entstehende Hitze in der Beckengegend verschwindet. Auch lieber in kleineren Gängen fahren, dass verringert den Druck zwischen Genitalien und Sattel.

www.urologen-nrw.de

Pressekontakt

Robst PR - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf
robst@robst-pr.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Hohenstaufenring 48-54 - 50674 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65