

Macht Radfahren impotent?

Köln, Mai 2018. Warme Temperaturen locken derzeit wieder auf's Fahrrad. Ob regelmäßig zur Arbeit oder am Wochenende als Familienausflug: Fast jeder Deutsche benutzt hin und wieder den Drahtesel. Viele Männer kennen jedoch das Problem, dass nach längeren Touren die Genitalien einschlafen. Solche vorübergehenden Taubheitsgefühle schaden jedoch der Männlichkeit nicht, darauf weist die Uro GmbH Nordrhein, ein Zusammenschluss niedergelassener Urologen hin.

„Diese Taubheitsgefühle nach längerem Radeln auf harten Sätteln entstehen durch einen eingeklemmten Beckennerv“, erklärt Urologe Dr. Reinhold Schaefer von der Uro-GmbH Nordrhein. „Wird das Kribbeln ignoriert, fühlt es sich gelähmt an.“ Ein wirkliches Problem ist dies jedoch nicht, denn diese Symptome verschwinden in der Regel nachdem der Nerv wieder entlastet wurde. Auch wen bereits Probleme mit der Prostata plagen, kann unbesorgt in die Pedale treten. Zumindest dann, wenn man einige, wenige Regeln beachtet. Für Männer empfehlen sich grundsätzlich im Genitalbereich weich gefederte Sättel. 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. Am besten kauft man sich einen breiten Ledersattel, den man von unten mit Lederfett einreibt und eine Nacht im Backofen bei 50°C erwärmt. Den noch warmen Sattel aufs Fahrrad montieren und mindestens 20 km fahren. Dann hat der Sattel die ideale Körperform des Fahrers angenommen und man hat nie wieder Probleme.

Manchmal empfehlen Urologen ihren Patienten aber auch kurzzeitig auf das Radfahren zu verzichten. Dies hängt in der Regel mit einer bevorstehenden 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. „Rad-

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

fahren zählt zu den gesündesten Sportarten überhaupt und trainiert nahezu alle Muskelgruppen“, schließt Dr. Schaefer. „Es macht keineswegs impotent.“

www.urologen-nrw.de

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65