



Rad fahren und hier speziell Rennrad fahren kann mitunter für das Sitzfleisch zur Tortur werden, vor allem wenn hohe Trittfrequenzen mit hohen Temperaturen einhergehen.

Sitzcremes können hier durch ihre kühlende Wirkung verbunden mit hautschonenden Wirkstoffen Hautreizungen sowie Hautirritationen entgegenwirken.



Foto: M. Hofmann/rund-ums-rad

## VELOCHAMPION Sitzcreme

Die Marke VELOCHAMPION, die sich im Besitz von Maxgear Ltd. England befindet, vertreibt im Internet eine Anti Chafe Creme die mit Luxury Menthol Cooling wirbt. Grund genug der VeloChampion Anti Chafe Cream einmal näher auf den Zahn zu fühlen.

### Erster Eindruck



Foto: M. Hofmann/rund-ums-rad

Die Lieferung der VELOCHAMPION Anti Chafe Creme erfolgt in einem Kunststofftiegel, wie er üblicherweise für Hautpflegeprodukte verwendet wird. Der Inhalt beträgt hier stolze 150 ml.



Neben einem Anwendungshinweis und der Warnung, Augenkontakt mit dem Produkt zu vermeiden befindet sich zusätzlich der Hinweis, dass der einmal geöffnete Tiegel noch mind. 12 Monate haltbar ist.

Die Creme selbst ist von fast flüssiger Konsistenz und riecht etwas nach dem beworbenen Menthol.

## Praxis

Die erforderliche Menge Creme sowie die Stellen, wo die Creme aufgetragen werden soll, hängt von den persönlichen Bedürfnissen sowie von der Sitzposition als auch der Dauer der geplanten Radtour ab. Die Creme ist meines Erachtens recht ergiebig. So reichte bei mir ein in die Creme eingetauchter Finger aus, um damit eine Seite der Sitzfalte zu „behandeln“. Mit zwei Mal Finger Eintauchen ist man dann auch schon mit der Behandlung fertig.

Es empfiehlt sich, die Creme etwas in die Haut einzumassieren, wobei nicht die ganze Creme einmassiert werden muss. Überschüssige Creme kann durchaus an der exponierten Hautstelle verbleiben und trägt so zum Schutz derselben bei.

Kaum hat man dann die Radhose übergezogen, macht sich auch schon der kühlende Effekt des Menthols bemerkbar. Dieser hält auch während der Fahrt noch eine längere Zeit an.

An heißen Sommertagen, die in 2018 ja keine Seltenheit waren, machte sich die VELOCHAMPION äußerst positiv bemerkbar. Vor allem die dünnflüssige Konsistenz der Creme machte sie zu meinem Favoriten an heißen Tagen. Hier klebte die Radhose nicht am Körper, was sonst zu Hautirritationen führen könnte. Der Schutzeffekt war ausgezeichnet und blieb auch nach schweißtreibenden Touren weitgehend erhalten. So waren auch Touren mit über 200 Kilometern ohne Probleme zu bewältigen. Hautreizungen und Entzündungen, wie ich sie ohne Sitzcreme schon erfahren hatte, traten hier nicht auf.

Die VELOCHAMPION verhält sich auch 100% neutral zu den getragenen Textilien sowie auch den Sitzpolstern. Hier waren keine Veränderungen des Materials wie auch keine Verfärbungen feststellbar.

## Warum Sitz- bzw. Chamois-Creme?

Nachfolgend eine kleine Exkursion in die Welt der Sitzcremes, was durchaus ein „schmerzhaftes“ Thema sein kann.

Sitzcremes wurden in einer Zeit erfunden, da die Sitzpolster in den Radhosen noch aus Leder waren und die Radhosen selbst aus Schafwolle. Schweiß und das Waschen machten die damaligen Ledereinsätze hart wie ein Brett. Das Resultat war eine harte, juckende Unterlage in den Radhosen, die wir uns nicht wirklich an unseren intimen Stellen wünschen, zumal die Radhose ja nach wie vor ohne Unterwäsche getragen wird.

Abhilfe schaffte hier die sogenannte Chamois-Creme, die das Leder wieder weich und geschmeidig machte.

Zum Glück sitzen wir nicht mehr auf einem trockenen Lederpolster. Das moderne Sitzpolster besteht aus hoch verdichtetem Schaumstoff, der mit einem aus Kunststoffen gewebten Textil überzogen ist. Schnell trocknend und antibakteriell sollen diese Sitzpolster auch ohne Sitzcreme ein angenehmes Sitzgefühl vermitteln. Dies bedeutet aber nicht, dass hier gänzlich auf Sitzcremes verzichtet werden sollte, denn da ist auch bei modernen Sitzpolstern immer noch viel los: Hitze, Reibung, Druck, Schweiß und Bakterien. All dies kann Schmerzen, Scheuern, Wundblasen und verschiedene andere Krankheiten verursachen.



Foto: M. Hofmann/rund-ums-rad

Anders als früher, wo die Sitzcreme direkt auf das Sitzleder aufgetragen wurde, wird sie heute direkt auf die Haut aufgebracht, und zwar auf die Stellen, wo Reibung und Druck erfolgen. Die benötigte Menge hängt von verschiedenen Faktoren wie das persönliche Gefühl, der eigene Hauttyp, die Länge der Fahrt sowie die Formel der Sitzcreme ab. Nach ein paar Fahrten mit Sitzcreme findet aber jeder die richtige Menge, um beschwerdefrei damit unterwegs zu sein.

Muss es denn unbedingt eine „Sitzcreme“ sein?

Es ist nicht zu empfehlen, andere Cremes oder einfach nur Vaseline zu verwenden, da diese Cremes auf Dauer den Schaumstoff im Sitzpolster schädigen und so die Radhose über kurz oder lang unbrauchbar machen würden.

## Fazit

Sitzcremes können durchaus zu mehr Komfort beim Radfahren beitragen. Immer da, wo Druck und/oder Reibung in Verbindung mit Schweiß auftreten, können Sitzcremes Entzündungen verhindern bzw. abmildern. Nicht umsonst ist bei den Bahnradfahrern aufgrund der hohen Trittfrequenz Chamois-Creme auch heute noch ein Muss.

Bei der VELOCHAMPION Anti Chafe Creme bekommt man eine ausgezeichnete Sitzcreme für kleines Geld, die sich hervorragend für den täglichen Einsatz eignet. Sie ist sparsam in der Anwendung, sehr gut hautverträglich (zumindest für meinen Hauttyp) und erfüllt ihren Zweck, wie ich finde, bravourös. Für mich gehört sie ab jetzt zu meinen Favoriten.

## Bezug

Die VeloChampion Anti Chafe Cream wird z. B. bei Amazon aktuell zum Preis von € 9,95 pro Tiegel angeboten.

Tipp: Noch vor dem endgültigen Brexit mit der Sitzcreme eindecken.

