

# Erst gürten, dann starten?

Der Nierengurt – ein Kleidungsstück der aussterbenden Art? Fakt ist: Immer mehr Gurtmuffel fahren ohne, und selbst unter Medizinern wird sein Nutzen kontrovers diskutiert. Was spricht für den Gurt? Wir lassen zwei Experten zu Wort kommen und stellen aktuelle Gurte vor.



Schon vor 16 Jahren veröffentlichte unsere Schwesterzeitschrift TOURENFAHRER bemerkenswerte Statements von Medizinern zum Thema Gurt. Deren Standpunkt 1995: Fett und Muskeln bewahren die Nieren hinreichend vor Erschütterung, geeignete Schutzbekleidung schützt sie vor Zugluft und Verletzungen. Hört man sich heute bei Ärzten um, wird man auf ähnliche Meinungen treffen. Unsere beiden Experten bringen allerdings Argumente pro Gurt ins Spiel. Der Urologe hält das Tragen bei

empfindlicher Wirbelsäule bzw. Muskulatur sehr wohl für sinnvoll, und der Unfallforscher sieht den Gurt als sinnvolle Ergänzung der Schutzbekleidung, um den Rumpf vor Verletzungen zu bewahren.

Schaden kann der Gurt jedenfalls nicht, und die Standpunkte der beiden Experten sind schlüssig und nachvollziehbar. Und Gurt ist sowieso nicht gleich Gurt, wie unsere Auswahl von konventionellen und Spezialgurten belegt. Leder, perforierter Stretch, einzipbares Futter, Heizung, integrierter Protektor, orthopädische Konstruktion – alles zu haben, für jegliche Befindlichkeit des Benutzers, und mit den Standard-Bauchbinden von früher nicht mehr zu vergleichen. Ob man also doch wieder – oder weiterhin – gurtet, bleibt eine individuelle, in keinem Fall aber falsche Entscheidung.

Text: Dieter Höner

Fotos: Christina Guldénring

## BF Pro II

Anbieter: BF Hardwear.  
Preis: 19,90 Euro.

**Material:** Polyester.  
**Größen:** S–XXXL.  
**Verschluss:** Klett.  
**Gewicht (XL):** 220 g.  
**Höhe Bauch/Rücken:** 14/22,5 cm.  
**Weitenregulierung (XL):** ca. 88–102 cm.  
**Ausstattung:** gepolstertes, hohes Rückenteil, zwei diagonale Stabilisierungsstreben; seitlich je ein zusätzlicher doppelter Stretchgurt mit Klettlasche.  
**Beurteilung:** rundum angenehmes Stützgefühl, straffer Sitz, gute Passform; Flexibilität im

### Wertung

<b>Tragekomfort</b>	●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●●

**Fazit:** Sehr günstiger, gut stützender Gurt, der sich komfortabel bedienen lässt.

Rücken wegen des kräftigen Materials leicht eingeschränkt. Seitliche Nachspanngurte ermöglichen eine sehr exakte Einstellung.



## Bezugsnachweis

**BF:** Tel. 04421/500166, www.bf-hardwear.de; **BMW:** Tel. 0180/5001972, www.bmw-motorrad.de; **Büse:** Tel. 02471/12690, www.buese.com; **Difi:** Motoport, Tel. 04451/915210, www.motoport.de; **Germot:** Tel. 06103/459100, www.germot.de; **Hein Gericke:** Tel. 0180/5229522, www.hein-gericke.de; **Held:** Tel. 08321/66460, www.held.de; **IXS:** Tel. 07631/18040, www.ixs.com; **Kahedo:** Tel. 07476/2305, www.kahedo.de; **Klan:** Rex-TEX, Tel. 0931/7208990, www.rextex.de; **Louis:** Tel. 040/73419360, www.louis.de; **Polo:** Tel. 02165/8440200, www.polo-motorrad.de; **Rukka:** Tel. 040/5511055, www.rukka.com; **Touratech:** Tel. 07728/92790, www.touratech.de.

## Büse Classic

Anbieter: Büse.  
Preis: 44,95 Euro.

**Material:** Rindleder, Polyester.  
**Größen:** S-XXL. **Verschluss:** zwei Lochschnallen-Gurte. **Gewicht (XL):** 280 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 15/23 cm. **Weitenregulierung (XL):** ca. 109-120 cm. **Ausstattung:** mittig stark erhöhtes Rückenteil. Rundum mit dickem Polyesterfleece gefüttert. An der Front zwei Taschen. Lochschnallenbereich mit Windsperre unterlegt. **Beurteilung:** dank weicher Materialien und üppiger Polsterung sehr bequem; gute Wärmeisolierung. Überstehende Riemenenden ohne Fixie

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●

**Fazit:** Bequemer, gut gepolsterter Ledergurt im klassischen Stil, der vor allem Traditionalisten ansprechen dürfte.

runglaschen. Rundum hochgeschritten, aufgrund des flexiblen Materials keinerlei Einschränkung der Bewegungsfreiheit.



## Difi Balance

Anbieter: Motoport.  
Preis: 22,95 Euro.

**Material:** Polyester. **Größen:** S-XL. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (L):** 110 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 12/21 cm. **Weitenregulierung (L):** ca. 91-103 cm. **Ausstattung:** temperaturregulierendes Outlast-Gewebe. Hohes Rückenteil, zwei integrierte Stabilisierungsstreben; Innenseite mit Mikrofleece-Futter. Mit breiten Stretchbändern angesetzte Seitenteile. **Beurteilung:** Leichtgewicht, sehr flexibles, straff anliegendes

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●●

**Fazit:** Dünner, blitzschnell angelegter Gurt, der sich eng an den Körper anschmiegt.

Material. Sehr gute Passform. Trägt überhaupt nicht auf; Stabilisierungsleisten passen sich Körperformen gut an. Befriedigende Stützfunktion.



## Germot Dover

Anbieter: Germot.  
Preis: 24,90 Euro.

**Material:** cotex 500D, Thermoax Fleece, Thinsulate. **Größen:** 1 bis 4. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (3):** 200 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 14/23 cm. **Weitenregulierung (3):** ca. 88-116 cm. **Ausstattung:** mittig stark erhöhtes Rückenteil, zwei horizontal eingearbeitete Spezialschaum-Einsätze. Innenseite mit Steppfutter. Rückseitig RV-Tasche mit herausnehmbarem Fleece-Pad (39 x 18 x 2 cm). **Beurteilung:** rundum angenehmes Stützgefühl, gute Passform, hinreichend fle-

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●●

**Fazit:** Gut stützender Gurt mit sehr breitem Klettbereich und geschmeidig straffem Sitz.

xibles Material. Lässt sich dank langer, extrem haftstarker Klettfläche sehr stramm einstellen. Mit dem eingesetzten Fleece-Kissen guter Warmhalteeffekt.



EMPFEHLUNG  
Motorradfahrer

## Hein Gericke Two-in-one

Anbieter: Hein Gericke.  
Preis: 21,95 Euro.

**Material:** Polyester. **Größen:** S-XXL. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (XL):** 220 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 13/23 cm. **Weitenregulierung (XL):** ca. 96-107 cm. **Ausstattung:** Rückenbereich stark erhöht, mit zwei Stabilisierungsstreben versteift. Innenseitig mit Klett fixiertes Thermopad (54 x 22 x 0,5 cm). Reflexmaterial. **Beurteilung:** hohe, geschmeidige Klettbinde, gute Passform,

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●●

**Fazit:** Günstiger, gut ausgestatteter Gurt mit hohem, stabilem Rückenteil.

solider Stützeffekt. Weiches, wärmeisolierendes Thermopad deckt Rücken und seitliche Taille ab. Stabile Streben im Rückenteil.



EMPFEHLUNG  
Motorradfahrer

## AUSRÜSTUNG NIERENGURTE

### Rukka Outlast

Anbieter: Rukka.  
Preis: 39,95 Euro.

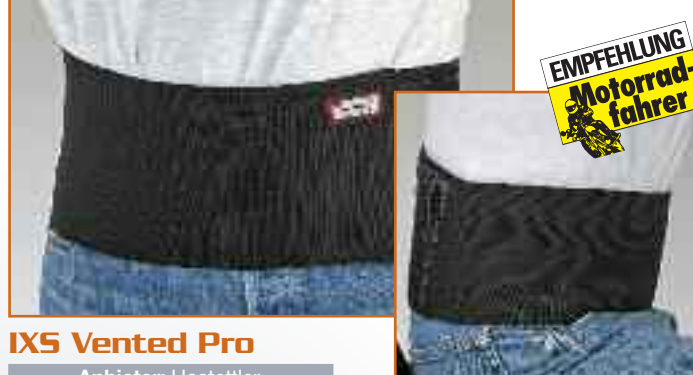
**Material:** Polyester. **Größen:** XS–L. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (M):** 120 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 16/23,5 cm. **Weitenregulierung (M):** ca. 80–106 cm.

**Ausstattung:** temperaturregulierendes Outlast-Gewebe. Mittig deutlich erhöhtes Rückenteil, drei senkrechte Stabilisierungsleisten. **Beurteilung:** Leichtgewicht, sehr flexibles Material, straff einstellbar, gute Passform. Trägt überhaupt nicht auf. Befriedigende

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●

**Fazit:** Dünner, blitzschnell angelegter Gurt, der sich eng an die Körperkonturen anschmiegt.

Stützfunktion. Passt sich dank zweigeteilter Seitenstreifen auch in der Rumpfbiegung gut an Körperform an.



### IXS Vented Pro

Anbieter: Hostettler.  
Preis: 23,50 Euro.

**Material:** Polyester, Polyamid, Elasthan. **Größen:** S–XXL. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (XL):** 150 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 15/20 cm. **Weitenregulierung (XL):** ca. 78–102 cm.

**Ausstattung:** mittig leicht erhöhtes Rückenteil, drei senkrechte Stabilisierungsstreben. Rückenbereich mit perforiertem Polyester gefüttert. Frontseitig links ebenfalls perforiert.

**Beurteilung:** Leichtgewicht, sehr flexibles, rundum straff anliegendes Material. Prima Passform,

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●●●

**Fazit:** Dünner, anschmiegsamer Gurt mit sehr breitem Klettverschlussbereich und gutem Stützeffekt.

sehr gute Stützfunktion. Kräftige, aber flexible, nach innen weich gepolsterte Versteifungen im Rücken, die sich den Körperkonturen gut anpassen. Hohe Atmungsaktivität.

### Thermoboy 2-in-1

Anbieter: Polo.  
Preis: 26,95 Euro.

**Material:** Polyester. **Größen:** S–XL. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (XL):** 300 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 13/23,5 cm. **Weitenregulierung (XL):** ca. 94–109 cm.

**Ausstattung:** Rückenbereich stark erhöht, zwei senkrechte Stabilisierungsstreben. Stormproof-Membran, atmungsaktiv und windabweisend. Eingeknüpftes, herausnehmbares Polyesterfleece-Winterfutter (53 x 23 x 0,5 cm). **Beurteilung:** weiches, kräftiges Material, sehr stabile Stretchbänder. Hohe Rückenpartie, gute Passform, angenehmes

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●

**Fazit:** Gut ausgestatteter, solide stützender Gurt mit hohem, stabilen Rückenbereich.

Stützgefühl. Im Rücken weich und »warm« gepolstert. Druckknopfhalter des Fleece-Einsatzes sperrig ausgeführt. Steife, wenig flexible Streben im Rückenteil.



### Vanucci Windmaster

Anbieter: Louis.  
Preis: 24,95 Euro.

**Material:** Tactel, Polyester. **Größen:** S–XXXL. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (XL):** 120 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 15/22 cm. **Weitenregulierung (XL):** ca. 98–120 cm.

**Ausstattung:** mit Polyester unterfüttertes, hohes Rückenteil, vier integrierte Stabilisierungsstreben/-elemente. Sympatex-Windmaster-Membran, winddicht und atmungsaktiv. Rechtes Seitenteil perforiert. Reflexeinsätze. **Beurteilung:** Leichtgewicht, sehr weiches, anschmiegsames Material, trägt

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●

**Fazit:** Geschmeidiger, komfortabel sitzender Gurt, der sich eng an den Körper anschmiegt.

überhaupt nicht auf. Über einen sehr großen Verstellbereich straff justierbar. Gute Passform. Vergleichsweise hohe, flexible Bauchbinde. Rückenbereich eher flach. Stützfunktion befriedigend.



**Die Meinung von Experten**



**Der Urologe**

Prof. Dr. med. Axel Baumüller ist Facharzt für Urologie und Chefarzt der Abteilung Urologie am Städtischen Krankenhaus Marienhospital in Arnsberg, Westfalen. Mit Motorrädern ist er bestens vertraut – Baumüller fährt abwechselnd BMW K 75 Ultima und R 1200 GS und besitzt auch noch eine R 75/5 – und seine Erfahrungen in Hobby und Beruf bündelt er als Erster Vorsitzender der AMA (Arbeitsgemeinschaft Motorradfahrender Ärzte Deutschland e. V.).

**Halten Sie es aus medizinischer Sicht für sinnvoll, einen Nierengurt zu tragen?**

Axel Baumüller: Das Tragen eines Nierengurtes ist für Patienten mit empfindlicher Wirbelsäule oder Rückenmuskulatur durchaus sinnvoll, um Unterkühlungen zu vermeiden.

**Was schützt denn eigentlich der Nierengurt: die Nieren, das umgebende Gewebe, Muskulatur, Organe?**

Axel Baumüller: Ein Nierengurt schützt nur die Muskulatur und die Wirbelsäule im gegebenen Bereich, die Nieren selber liegen so gut geschützt und tief im Körper, dass eine Schutzfunktion nicht zutrifft. Auch sind die Nieren so gut durchblutet, dass eine Unterkühlung nicht möglich ist. Es profitiert wie gesagt die Rückenmuskulatur von der Wärme.

Früher wurde das Tragen eines Nierengurtes meist empfohlen, »um die Nieren warm zu halten«. Ist der Nierengurt nur etwas für kalte Tage?

Axel Baumüller: Das Tragen eines Nierengurtes ist an kalten Tagen bei empfindlichen Menschen sicherlich sinnvoll. Eine Schutzfunktion hinsichtlich der Nieren ist allerdings nicht zu erwarten.



**Der Unfallforscher**

Prof. Dipl.-Ing. Dietmar Otte ist Leiter der Verkehrsunfallforschung an der Medizinischen Hochschule Hannover. Die Arbeitsgruppe befasst sich wissenschaftlich mit Verletzungen und Verletzungsfolgen im Straßenverkehr. Dietmar Otte ist Sachverständiger für Unfallrekonstruktion und Biomechanik und hat die internationale Datenbank »German in-Depth-Accident-Study« (GIDAS) aufgebaut, deren Daten weltweit zur Verbesserung der Verkehrssicherheit genutzt werden.

**Sollten Motorradfahrer einen Nierengurt tragen?**

Dietmar Otte: Als Unfallforscher kann ich den Nierengurt aus Sicherheitsgründen durchaus befürworten! Ein Nierengurt kann in Ergänzung zu einer Schutzkleidung den doch darin nicht mit speziellen Protektoren bedachten Teil des Abdomens schützen. Etwa zehn bis 20 Prozent der verunfallenden Motorradfahrer erfahren

Verletzungen im Bereich des Abdomens (Anm. der Red.: Bauchbereich; der Teil des Rumpfes zwischen Brust und Becken), davon sind drei Viertel sogenannte Weichteilverletzungen (Schädigung von Haut, Muskulatur und Nerven).

**Was schützt denn eigentlich der Nierengurt? Die Nieren, das umgebende Gewebe, Muskulatur, Organe?**

Dietmar Otte: Neben der Schutzmöglichkeit der Nieren gegen Unterkühlung kann der Nierengurt auch vor Verletzungen im Abdominalbereich schützen. Besonders häufig sind bei Motorradfahrern Weichteilverletzungen durch Rutschen auf der Straßenoberfläche und Anprallsituationen gegen kantige Gegenstände des eigenen Zweirades und/oder der Kollisionsobjekte. Es zeigten sich bei einer Auswertung realer Unfälle von über 1000 Motorradfahrern in lediglich vier Prozent Hautverletzungen wie Schürfwunden, Prellungen, Risswunden im Abdominalbereich.

**Kann sich das Tragen eines Nierengurtes bei Unfällen positiv auswirken?**

Dietmar Otte: Sicherlich hat der Nierenschutz in herkömmlicher Weise keine eingebauten Protektoren, doch kann er, zusätzlich zur Schutzkleidung verwendet, einen ergänzenden optimalen Schutz vor Verletzungen geben. Er schützt zuverlässig bei Gleitvorgängen auf der rauen Straßenoberfläche. Ein Schutz vor inneren Organverletzungen durch den Nierengurt konnte statistisch nicht nachgewiesen werden. Es ist anzunehmen, dass er aber auch hier die Belastung mindert und auch gegen Penetration schützen kann. Eine höhere Nutzungsquote wäre anzustreben, trugen bei Unfällen bislang nur ein Drittel der Motorradfahrer einen Nierengurt, allerdings zwei Drittel eine Schutzkleidung.

**BMW Premium**

Anbieter: BMW.  
Preis: 75 Euro.

**Material:** Tactel. **Größen:** S–XL. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (L):** 420 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 14/33 cm. **Weitenregulierung (L):** ca. 95–106 cm. **Ausstattung:** Basisgürtel aus perforiertem Material, zwei Stabilisierungsstreben im Rückenbereich. Von außen anziehbar: Rückenteil mit Protektor-Element für untere Wirbelsäule. Von innen wahlweise zusätzlich anziehbar: fleecybeschichtetes Gore-Windstopper-Element oder schoeller-ComforTemp-Element mit temperaturregulierendem PCM-Material.

**Spezialitäten –**

**Held Backbone**

Anbieter: Held.  
Preis: 29,95 Euro.

**Material:** Polyester. **Größen:** S–XL. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (XL):** 220 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 12/22,5 cm. **Weitenregulierung (XL):**

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●●●

**Fazit:** Leichter, anschmiegsamer, blitzschnell angelegter Gurt mit integriertem Schutz für die untere Wirbelsäule.

**Klan Heiznierengurt**

Anbieter: Rex Tex.  
Preis: 68,90 Euro.

**Material:** Polyester. **Größen:** universal. **Verschluss:** Klett. **Gewicht:** 300 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 13,5/25,5 cm. **Weitenregulierung:** ca. 83–98 cm. **Ausstattung:** stark erhöhtes Rückenteil, spiralförmig

Wertung	
<b>Tragekomfort</b>	●●●●●
<b>Ausstattung</b>	●●●●●
<b>Preis/Leistung</b>	●●●●●

**Fazit:** Anschmiegsamer Gurt mit guter Stützfunktion und zuschaltbarer, hochwirksamer Heizung.



Wertung	
Tragekomfort	●●●●
Ausstattung	●●●●●
Preis/Leistung	●●●●

**Fazit:** Exzellent ausgestatteter Gurt mit Wirbelsäulenschutz, der alle Körperbefindlichkeiten abdeckt.

**Beurteilung:** angenehmes Stützgefühl, straff einstellbar, auch seitlich flexibel und anpassungsfähig. In der Basisversion mit hoher Atmungsaktivität gegen Schweißbildung, mit dem PCM-Polster gut wärmeisolierend. Protaktor zweigeteilt, deckt auch Steiß ab, trägt dort etwas dicker auf.

## Kahedo Svevotec Thermo Belt

Anbieter: Kahedo.  
Preis: 189 Euro.

**Material:** Cordura 500. **Größen:** L, XL. **Verschluss:** Klett. **Variante:** unbeheizte Taschen, 149 Euro. **Gewicht (L):** 550 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 15/22,5 cm. **Weitenregulierung (L):** ca. 106–120 cm. **Ausstattung:** gepolstertes hohes Rückenteil; seitlich aufgesetzte Einschubtaschen; Füllmaterial aus Vlies. Auf Höhe der Seitentaschen integrierte Heizmatten. Fest eingebautes Spiralkabel mit 12-V-Bordsteckdosen-Stecker. Transporttasche. **Beurteilung:** robustes, dickes Material. Frontseitig sehr hoch, am Bauch etwas sperrig. Große Taschen für die Sozia-Hände, die

in nicht zu dicken Handschuhen spürbar von der abgestrahlten Wärme profitieren. Stark dehnbares Spiralkabel (bis ca. 230 cm); kann bei Nichtgebrauch nicht vom Gurt getrennt werden. Als »Handwärmer« muss der Gurt über der Jacke getragen werden.

Wertung	
Tragekomfort	●●●
Ausstattung	●●●●●
Preis/Leistung	●●

**Fazit:** Ein Leibgurt, der die Fahrerjacke dicht am Körper hält, primär aber als Kälte-, Wind- und Regenschutz für die Hände der Sozia dient.

## die mit dem gewissen Extra



ca. 105–122 cm. **Ausstattung:** Rücken und Seiten mit Mikro-fleece-Futter, temperaturregulierendes Outlast-Gewebe. Mit Klett verschlossene Rückentasche, darin zertifizierter SAS-TEC3-D-Protector aus

viscoelastischem Weichschaum. **Beurteilung:** leichtes, sehr flexibles Material, gute Passform. Straff einstellbar. Stützfunktion gut, flexibler, an die Körperkontur anpassungsfähiger Protector.



integrierte, bis in die Seiten verlegte Heizdrähte. Heizleistung 24 Watt. Seitlich Steckanschluss für Stromversorgung. 120 cm langes Bordnetz-kabel mit Batterieanschlussklemmen. Zwischengeschaltete, 78 cm lange 12-V-Leitung mit zweistufigem Temperaturregler.

**Beurteilung:** im Frontbereich schlanke, hinten hohe Bauchbinde mit sehr guter Passform. Zugkräftiger Stretchgurt, straff einstellbar. Guter Stützeffekt. Schnell ansprechendes Heizelement, gleichmäßig verteilte, kräftige Wärmeabstrahlung.



## Ortema Lubo X Enduro S

Anbieter: Touratech.  
Preis: 49,90 Euro.

**Material:** Polyester, Elasthan. **Größen:** S–XL. **Verschluss:** Klett. **Gewicht (XL):** 400 g. **Höhe Bauch/Rücken:** 14/24 cm. **Weitenregulierung (XL):** ca. 96–110 cm. **Ausstattung:** stark erhöhtes Rückenteil, zwei parallel zur Lendenwirbelsäule eingearbeitete, flexible Schutzelemente gegen äußere Krafteinwirkung. Gurt fast durchgehend aus luftdurchlässigem Material. Seitlich je ein zusätzlicher Stretchgurt mit Klettlasche. Kombinierbar mit Ortema-Rückenschutzelement P1 light (ab 99,90 Euro). **Beurteilung:** rundum

angenehmes Stützgefühl, straffer Sitz, gute Passform; seitliche Nachspanngurte mit sehr hoher Zugkraft, ermöglichen individuelles, exaktes Einstellen. Stabile Schutzelemente beidseits der Wirbelsäule, passen sich der Rückenkrümmung flexibel an.

Wertung	
Tragekomfort	●●●●●
Ausstattung	●●●●●
Preis/Leistung	●●●●●

**Fazit:** Anatomisch ausgefeilter Gurt mit hohem Tragekomfort und eingebautem Schlagschutz.