

„Der Radfahrer sitzt ruhig in gewohnter Körperstellung auf seinem stählernen Koffe, ist nicht vorgebeugt wie ein Käufer. Mit den Unterschenkeln, welche er wie die Triebstangen einer Lokomotive bewegt, arbeitet er am meisten. Allein die Ruhe seines übrigen Körpers ist nur eine scheinbare; kleine Bewegungen zur Steuerung sind unerlässlich und der Muskel des Rumpfes bedarf er, um das Gleichgewicht zu halten, und wenn er auf unebenen Wegen fährt, ist der ganze Rumpf in Tätigkeit, selbst die Nackenmuskeln und der Kopf bleiben nicht frei von Mitarbeit.“

„Beim Radfahrer, der die Hände an der Lenkstange festhält, sind auch die Arme in fortwährender Tätigkeit. Dabei ist aber keine Einschränkung des Schultergürtels zu befürchten wie dies beim Arbeiten an engen Schreibtischen vorkommt, denn die Hände sind zu weit voneinander entfernt.“

„Die anstrengende Arbeit des Radfahrens erfordert tiefes Atmen, wodurch die Staunungsluft der Lungen entfernt und der Brustkorb energisch ausgedehnt wird, ohne an seiner Elastizität etwas zu verlieren, so daß der mit dem Zentimetermaß meßbare Unterschied zwischen Ein- und Ausatmung von Monat zu Monat wächst. Leute, bei denen dieser Unterschied vor 6 Monaten kaum 2–3 cm betrug, zeigen jetzt 8–9 cm.“

„Es ist ein ganz guter Rat, wenn man sagt, kränkliche Stubenfiger und Kontoristen sollen sich auf das Fahrrad setzen und gut atmen lernen.“

„Wie unendlich wertvoll eine solche Ausdehnung des Brustkorbes und der Lunge ist, lehrt die Erfahrung, daß sie der beste Schutz ist gegen die verderblichste Krankheit Europas, gegen Tuberkulose.“

„Ferner massiert der Radfahrer mit dem hohen Heben der Schenkel gleichsam seinen Unterleib, macht dadurch den Darm tätig, drängt das Zwerchfell nach oben und zwingt sich so zu tiefem Atmen.“

„Die Anstrengung bringt mit Ausnahme von ganz kurzen und langsamen Fahrten beinahe immer einigen Schweiß, wobei Stoffe ausgeschieden werden, deren Zurückbleiben im Blute den Körper schädigen würden.“

„Die Kräftigung aller Körpermuskeln, welche, wie wir jetzt wissen, der Hauptherd für den Stoffumsatz sind, und die zweckmäßige Ernährung des ganzen Körpers ist die erste Wirkung des Radfahrens.“

„Die gesteigerte Muskelaktivität verbrennt das überschüssige Fett und der leichte Schweiß hilft mit.“

„Die Entfettung des Herzens und der großen Adern hat unberechenbaren Wert, denn der Umlauf des Blutes wird dadurch erleichtert.“

„Aber auch am ganzen übrigen Körper wird das Fett verbrannt und auch dort ist die Entfettung wertvoll, weil das Fett, wie wir bereits besprochen, den Weg für die Adern einengt und dadurch eine unregelmäßige Verteilung des Blutes bewirkt; zwar in der Ruhe bemerkt man dies wenig, aber schon geringe Anstrengungen machen fetten Leuten ein rotes, Blutandrang verratendes Gesicht. Schläfrigkeit, Kopfweh, selbst die Neigung zu Schlaganfällen, Hämorrhoiden sind an der Tagesordnung. Ob die Wegsamkeit der Blutbahnen des Kreislaufes namhaft beeinträchtigt ist, erkennen wir, wenn wir starke Bewegungen machen und dabei alsbald Erhitzung eintritt. Je schneller Pulsbeschleunigung kommt, je baldiger die Bewegung wegen Uebermüdung und Erhitzung ausgefegt werden muß, desto enger ist die Bahn für die Blutgefäße. Man kann diese aber durch Übung erweitern und zuletzt normal machen, wozu das Radfahren recht passend ist.“

„Es ist allen anzuraten, welche nicht in ihrem Berufe schon genügende Bewegung haben.“

„Wie wir bereits zeigten, wird durch das Radfahren der ganze Organismus zur regeren Tätigkeit gebracht, weshalb man sich nicht wundern darf, wenn die Leistungsfähigkeit größer, Schlaf und Ekstase ausgezeichnet werden. In der Tat sieht man, daß Radfahrer Wahlzeiten einnehmen, welche kein Gesunder sonst vertragen würde.“

„Bei diesem Wechsel der Anregung, bei diesem Entlasten der inneren Organe und Belasten der Außenseite des Körpers kommt es auch zu Einwirkungen auf die Nerven, wie sie ein anderes Heilmittel selten zustande bringt.“

„Zene modernen Ueberreizungen, denen kein Stand und Alter jezt entgeht, die Neurasthenie (Nervenschwäche) in allen ihren Formen, vertragen sich nicht mit dem Radfahren. Schon nach wenigen Wochen verschwindet eine quälende Krankheitserscheinung nach der andern. Ich kenne Leute, welche in keine Gesellschaft, in der mehr als 10 Menschen beisammen waren, mehr gehen konnten. Es befiel sie unerträglich Schwindel. Andere brachte das grelle Licht eines Kronleuchters zum Weinen, wieder andere konnten nicht mehr drei Seiten eines Buches ohne Unterbrechung lesen. Ich kenne Maler, die keinen Pinsel mehr in die Hand nehmen konnten; Männer, welche beim Hören von Glockengeläut ganz traurig und still wurden. Diesen allen und vielen anderen war die Ueberreizung nicht allein höchst quälend, sondern oft hing für sie auch die Gefahr daran, das tägliche Brot zu verlieren. Deutzutage versinkt die Mittelmäßigkeit. Nur ausgezeichnete Leute erreichen das ersehnte Ziel, und hierzu sind meist Anstrengungen nötig, welche eine übergroße Anspannung der Nerven erheischen und dann nicht ohne schädliche Folgen bleiben, denn des Schöpfers Wille ist ein solch überreiztes Leben nicht, sonst hätte das Gehirn einen Bau, welcher solche Ueberreizung ohne Schaden ertrüge, gerade so gut, wie der Schöpfer das Herz des Pferdes, welches offenbar von ihm selbst zu schnellem Lauf bestimmt ist, durch einen festen Faden vor dem Zerbrechen geschützt hat. Die jetzige geistige Hege wird weder vom Hirn des Kindes

noch von dem des Erwachsenen schadlos ertragen. Solchen Unglücklichen wird nun das Radfahren oft zum Erlöser von ihren Leiden, wenn sie nebenbei der Hege Einhalt tun.“

„Das Freiwerden des jähren Kopfes, die Schweißfähigkeit der Haut, das Stroden der Muskeln von Blut, der gesteigerte Stoffumsatz, die bessere Blutmischung, die geregelte freiere Blutbewegung, der tiefe Atem mit der vermehrten Sauerstoffaufnahme, das Fortschaffen des hinderlichen überflüssigen Fettes und Wassers, die bessere Ernährung machen den Körper gesund und mit der Gesundheit des Körpers kommt auch die Gesundheit des Geistes. Die Tatkraft kehrt zurück, die Lust zum Leben, die Lust zur Arbeit, der Schaffensdrang und damit der frohe Sinn und die Zufriedenheit. In wenigen Wochen verschwinden die quälenden Reizerscheinungen des Nervensystems.“

„Wir sehen, das Radfahren ist ein ganz hervorragendes Heilmittel, wenn es sorgfältig und richtig benutzt wird.“

„Die Beobachtung, daß die Zahl der radfahrenden Aerzte jedes Jahr zunimmt, ist ein Beweis, daß das Radfahren als durchaus nützlich erkannt wird. Für Leute, welche an Hämorrhoiden und Verdauungsbeschwerden, an Kreuzschmerz und schlechtem Atem leiden, für Leute, welche eine schmale Brust und nur wenig verschiedene Ein- und Ausatmungsmaße haben, endlich für solche, die infolge von Fettbildung einen beengten Blutlauf und eine beeinträchtigte Herz- bewegung zeigen, welche blutarm und leistungsunfähig sind, für das große Heer der nervösen Qualen ist das Radfahren — das Wanderradfahren — ein äußerst lobenswertes Heilmittel.“

Nach Geheimrat von Ruzbaum haben noch viele Sachverständige der medizinischen Wissenschaft eine kräftige Lanze für das Wanderradfahren gebrochen, so Prof. Schwening, Geheimrat von Bergmann, Dr. H. Rickmann, Dr. H. Strittler (Kaiserslautern), Dr. L. Raab (Berlin) und viele andere.

Es sollen aber im Interesse der Sache auch noch einige Sachverständige neuerer Zeit zu Worte kommen. So zunächst Prof. Fürbringer, der bekannte Berliner Gelehrte:

„Eine absolute Altersgrenze gibt es nicht. Auch einem Siebziger ist das Radeln gesund. Nur muß er klug sein. Knaben sollen im allgemeinen nicht vor dem zwölften Lebensjahre, Mädchen vielleicht noch später die Stahlmaschine besteigen. Alle Leute sollen sich, wie angedeutet, keine kräftigen vorwärtsstürmenden Jünglinge als Reisebegleiter nehmen.“

„Bernünftig betrieben ist das Radfahren ein gesunder, vielleicht der gesündeste Sport. Es ist zum Beispiel der angenehmste Appetitzücker bei nervösen Magenleiden. Es stärkt den schwächlichen und selbst kränklichen Körper und erhält und mehrt dem Gesunden die Kraft. Daß dem so ist, zeigt schon das spannkraftige, irische und heitere Aussehen, das ungezählte, vordem blasse, empfindliche, zarte und zagende Naturen gewinnen. Solche Züchtung an Kraft und Lust, Selbvertrauen und Mut spottet der Theorie, wie sie noch heutigentags die von wunderlichem Daß getragenen Radlerfeinde — das unruftige, mürrische und verdrossene Greisenalter stellt die Hauptzahl — ab vertreten.“

Dr. med. Ebing schreibt: „... Wenn der Radsport in jeder Beziehung vorsichtig und zweckmäßig ausgeübt wird, dann gilt von ihm das Wort des berühmten englischen Arztes Dr. Blackland: „Der ganze Arzneischatz enthält kein Stärkungsmittel, das an angenehmer und sicherer Wirkung einem guten Zweirad gleichkommt. Das Zweirad ist der Triumph des menschlichen Gedankens über den trägen Stoff.“

Der Radsportsport ist entschieden ein Segen für unser Geschlecht, für das männliche wie das weibliche, denn unsere ganze Lebensweise ist eine verweichlichende und naturwidrige, wodurch unser Körper in erhöhtem Grad allen Einflüssen der Erkrankung und Schwächung ausgefegt ist. Das haben unsere Aerzte auch eingesehen und sie empfehlen einen methodisch ausgeübten Radsport nach Kräften.

Zum Schluß einige Ausführungen des Dr. med. Wilh. Kühn, Leipzig: „Wenn wir zunächst den Kraftverbrauch beim Radfahren berücksichtigen, so ist von verschiedenen Aerzten zahlenmäßig nachgewiesen, wie sehr der Radfahrer dem Fußgänger in bezug auf Arbeitsleistung überlegen ist. Bei mäßigem Radfahren wird im allgemeinen die gleiche Strecke in der halben Zeit zurückgelegt, die der Fußgänger gebraucht, und hierbei auch nur die halbe Arbeit geleistet. Anders liegt jedoch die Sache, wenn man sich mit der Frage beschäftigt, wie sich die Arbeit, die der Betreffende in einer Stunde leistet, beim Radfahren oder beim Gehen verhält. Nach Dr. Leo Junz (Untersuchungen über den Gaswechsel und Energieumsatz des Radfahrers), der die Arbeitsleistungen beim Gehen mit steigender Geschwindigkeit und Radfahren vergleicht, wird gezeigt, daß der Energieverbrauch beim Radfahren auch bei mäßiger Geschwindigkeit bedeutend größer ist als man glauben würde. So z. B. verbraucht der Radfahrer bei einer Geschwindigkeit von 15 km fast das Doppelte an Energie, das heißt also an Kraft, wie der Fußgänger, der 6 km in der Stunde macht, und doch ist das subjektive Gefühl der Anstrengung bei dem Radfahrer bedeutend geringer als beim Fußgänger. Das kommt wahrscheinlich daher, weil sich beim Radfahren einmal die Anstrengung auf eine größere Muskelmasse verteilt, dann aber der Druck der Körperlast auf die Sohlen und auf die einzelnen Gelenke der unteren Gliedmaßen durch den Sitz aufgehoben ist. Diesem Druck wird ohne Zweifel ein großer Teil des Ermüdungsgefühls beim Gehen zuzuschreiben sein, das also bei größerer Anstrengung ein geringeres ist, worin die schon erwähnte Gefahr liegt.“