

# IX. Die Hygiene des Radfahrers

von

*Dr. med. Martin Siegfried — Berlin-Bad Nauheim.*

## 1. Allgemeines.



MIT der Zahl der Anhänger wächst das Interesse an der gesundheitsmässigen Ausübung eines Sports und gewinnt eine sociale Bedeutung, wenn erstere, wie es beim Radfahrersport der Fall ist, nicht nur in allen Berufsarten und Gesellschaftskreisen, sondern auch in allen Altersklassen und unter dem weiblichen Geschlechte nach Hunderttausenden zählen. Es kann für ein Gemeinwesen nicht gleichgültig sein, wenn die männliche Jugend bei falscher Ausübung des Sports sich durch systematische Heranzüchtung enger Brust und runden Rückens in ihrer Tauglichkeit zur Erfüllung der Wehrpflicht beeinträchtigt, und wenn es wahr ist, dass, wie die Gegner des Radsports behaupten, das weibliche Geschlecht durch seine Ausübung Erkrankungen ausgesetzt ist, welche die Gesundheit kommender Generationen zu gefährden im Stande sind. Es ist daher sowohl für den einzelnen Radsportjünger wie für seine Familie und den Staat von gleicher Wichtigkeit, den Radsport von denjenigen Untugenden zu säubern, die ihm durch seine Herkunft von der Rennbahn her leider häufig noch anhaften, sowie die Grundsätze aufzustellen, durch deren Beobachtung der Radfahrersport nicht nur alle schädlichen Eigenschaften verliert, sondern sogar zu einer den Körper und den Geist in gleicher Weise stählenden Gymnastik wird. —

Das erste Erfordernis einer gesundheitsgemässen Ausübung des Radsports, seine unerlässliche Grundbedingung ist die Einnahme und Bewahrung einer geraden aufrechten Haltung, wie wir sie auf dem Pferde bei dem schulmässigen Reiten in der Reitbahn lernen, und welche ich daher kurz mit dem Namen des «normalen Reitsitzes» bezeichnen möchte. Der Rumpf wird hierbei kerzengerade in senkrechter Richtung aufrecht getragen, ohne die geringste Beugung beziehungsweise Abknickung nach vorne, oder ein Ueberlegen nach hinten zu zeigen. In letzterem Falle tritt nur ein indirekter Schaden für die Gesundheit des Fahrenden ein, indem ein Kraftverlust bei der Uebertragung der als Hebel wirkenden unteren Extremitäten auf die rotierenden Pedale und dadurch schnelle Ermüdung und Ueberanstrengung entsteht. Der erstgenannte Fehler, das katzenbuckelartige Krümmen der Wirbelsäule nach vorne

kann vom gesundheitlichen Standpunkte aus nicht scharf genug bekämpft werden, ganz abgesehen davon, dass diese Haltung einen unästhetischen und lächerlichen Eindruck macht. Ihr schädlicher Einfluss erstreckt sich auf sämtliche Organe der Brust- und der Bauchhöhle, sowie auf das Knochengüst der Wirbelsäule und des Brustkorbes. Zunächst werden die Organe der Bauchhöhle — der Magen, die Leber, der Darm, die Blase, — durch Eindrücken der nachgiebigen, nur aus fleischigen Teilen bestehenden Bauchwand gedrückt und, da sie sich infolge ihres hohen Wassergehaltes nicht auf ein kleineres Volumen zusammendrücken lassen, aus ihrer natürlichen Lage nach oben verdrängt. Hierdurch wird das horizontale, zwischen Brust- und Bauchhöhle liegende Zwerchfell mit grosser Gewalt gleichfalls nach oben verschoben und dadurch dasjenige Organ, welches der Radfahrer nächst dem Herzen am meisten anstrengt, die Lunge, an ihrer freien Entfaltung gehindert. Die unmittelbare Folge hiervon ist, dass die Lunge ihre Hauptaufgabe, bei der Einatmung dem Blute neuen Sauerstoff zuzuführen und bei der Ausatmung die für den Organismus giftige Kohlensäure fortzuschaffen, nur ungenügend erfüllen kann, wodurch eine Aufspeicherung der schädlichen Kohlensäure im Blute um so mehr eintritt, als durch exakte Versuche nachgewiesen ist, dass durch Muskelarbeit die Menge der im ruhenden Organismus gebildeten Kohlensäure um das Vier- bis Fünffache vermehrt wird. Da sämtliche Gewebe und Organe des Körpers den zu ihrer Erhaltung notwendigen Sauerstoff aus dem sie durchströmenden Blute beziehen und dabei gleichzeitig die in ihnen stets in Bildung begriffene schädliche Kohlensäure abgeben, so ist es klar, dass unter obigen Bedingungen eine allmähliche Kohlensäurevergiftung des ganzen Organismus eintreten muss, deren Stärke sich nach der Zeitdauer und der Intensität richtet, während und mit welcher die forcierte Muskelarbeit in dieser Haltung ausgeübt worden ist, eine Vergiftung, die sich zunächst in beginnender Atemnot kundgiebt, und in dem blau verfärbten Gesicht der Racemen nach vollbrachtem Rennen ihren weithin erkennbaren, klassischen Ausdruck findet.

Gleichzeitig wird aber die Lunge ganz unmittelbar dadurch geschädigt, dass durch das Nachvorneziehen beider Schultern die Lungenspitzen eingeengt werden, indem die vordere Wölbung der oberen Rippen, welche