

die Lungenspitzen umschliessen, abgeflacht wird. Bekanntlich beginnt die Lungenschwindsucht fast ausschliesslich in den Lungenspitzen, so dass «anhaltender Lungenspitzenkatarrh» für gewöhnlich nur eine schonende Umschreibung der Lungenschwindsucht bedeutet, und jede Vorbeugungsmassregel gegen diese verheerendste aller Krankheiten gipfelt darin, eine möglichst ausgiebige Ventilation gerade der Lungenspitzen herbeizuführen. Nun kennt jeder Radfahrer die Thatsache, dass bei normaler Fahrt sich die Atemzüge in überraschender Weise vertiefen, ohne zunächst an Zahl zuzunehmen, und es muss als ein Verbrechen gegen die Gesundheit bezeichnet werden, wenn der katzbuckelnde Radler sich nicht nur diesen Vorteil entgehen lässt, sondern durch künstliche Verkümmern der Lungenthätigkeit seinem Körper dauernden Schaden zufügt. Bei jugendlichen, noch in der Entwicklung stehenden Radfahrern kommt die Gefahr dazu, dass die Krümmung der Wirbelsäule durch dauernde Erschlaffung der Wirbelbänder und die Abflachung der Brust durch Einbiegung der noch weichen Rippenknorpel zu derjenigen bleibenden Verunstaltung führt, welche man bei dem Schwindsüchtigen als die traurige Folge der Zerstörung einzelner Lungenabschnitte zu beklagen hat.

Ausser dieser verdammungswürdigen Katzbuckelhaltung, welche überall da, wo es sich um noch einer Aufsicht unterstehende Radler handelt, seitens der Eltern, Vormünder, Schulbehörden u. s. w. auf das strengste verboten werden sollte, giebt es noch einige Abarten krummer Haltungen, welche harmloser aussehen, jedoch gleichfalls vom gesundheitlichen Standpunkte aus zu verwerfen sind. Es ist dies zunächst derjenige Sitz, bei welchem zwar das Kreuz — der untere Teil des Rückens — gestreckt gehalten wird, die Schulterblätter jedoch in der oben beschriebenen Weise nach vorne zusammengezogen und der obere Teil der Wirbelsäule ebenfalls nach vorne gekrümmt getragen wird. Bei der zweiten Abart wird der Oberkörper zwar gestreckt, jedoch nicht aufrecht, sondern nach Art eines nicht völlig geöffneten Taschenmessers im Hüftgelenk stumpfwinklig nach vorne abgeknickt getragen.

Die erstere, die «unvollständige Katzbuckelhaltung» birgt dieselben Schädlichkeiten, wie die vollständige, nur in etwas abgeschwächtem Masse, die zweite, die «Taschenmesserhaltung» thut dasselbe und verursacht Druck seitens des schnabelförmigen vorderen Sattelfortsatzes und dadurch bedingte Erkrankungen des Dammes, des sogenannten Mittelfleisches, und zwar mit zunehmender Wahrscheinlichkeit, je stärker die Abknickung nach vorne gewählt wird, je kleiner also der durch Körper- und Sattelachse gebildete Abknickungswinkel ist. Ein zweiter hygienischer Nachteil dieser Haltung wird dadurch bedingt, dass das Körpergewicht seinen Hauptunterstützungspunkt nicht mehr im Sattel, sondern in den auf die tief gestellten Lenkstangengriffe aufgesetzten Armen findet. Diese ganz unnötige und auf der falschen Voraussetzung einer dabei möglichen grösseren Kraft-

entfaltung beruhende Belastung der Arm- und Handmuskulatur hat das gefürchtete Zittern der Hände nach der Fahrt zur Folge, welches, wenn es mit dem Wesen des Rades notwendig verknüpft wäre, seine Benutzung den Vertretern einer ganzen Reihe von Berufsarten unmöglich machen würde, deren Ausübung ohne eine stetige ruhige Hand nicht denkbar ist. *)

Nur eine einzige Haltung wird den hygienischen Anforderungen gerecht, welche im Interesse der Volksgesundheit an eine die Welt erobernde Körperübung gestellt werden müssen: Der aufrechte, gerade Reitsitz mit ungezwungen, lose getragenen und unmerklich in jede Bewegung hineingehendem Oberkörper, zurückgenommenen Schultern, frei gewölbter Brust, so dass Herz und Lunge ihre vermehrte Thätigkeit in gesunder Weise entfalten können, mit lose, nicht ganz, gestreckten Armen und der Lenkstange leicht aufliegenden Händen, das Körpergewicht fest im Sattel ruhend, so dass Radler und Rad wie Reiter und Pferd zu eins verschmelzen. Hierzu kommt, dass bei Einnahme des Reitsitzes nach den Gesetzen der Mechanik die Hebelwirkung der unteren Extremitäten die günstigsten Ansatzpunkte und die ergiebigste Ausnützung findet. Schliesslich ist der Reitsitz die einzige Haltung, welche auch dem ästhetischen Gefühl Befriedigung verleiht, und wenn dieser Punkt an dieser Stelle auch nur gestreift werden kann, so ist er doch von wesentlicher Bedeutung bei der Aufstellung hygienischer Anforderungen, da letztere um so mehr Aussicht haben, anerkannt und befolgt zu werden, je mehr sie sich mit dem ästhetischen Bedürfnisse decken und je mehr dadurch die Möglichkeit gegeben wird, die vom Standpunkte der Gesundheitspflege aus bekämpften Mängel gleichzeitig dem vernichtenden Fluche verdienter Lächerlichkeit preiszugeben.

Bei der Besprechung des Sitzes kann diejenige des Sattels nicht übergangen werden, jedoch sollen hier nur die hygienischen Grundsätze des Sattelbaues im allgemeinen erörtert werden, da der Damensattel später noch eine specielle Berücksichtigung nötig macht.

Dass der Sattel zur Zeit das Schmerzenskind sowohl der Radler wie der Erfinder ist, beweisen die vielfachen Klagen über seine Unbequemlichkeit und die in fast jeder Nummer der Fachzeitschriften auftauchenden Abänderungsvorschläge und neuen Modelle. Letztere entfernen sich zum Teil soweit von der natürlichen Form, dass man nicht mehr einen Reitsattel für Gesunde, sondern Luft- oder Wasserkissen eines Krankenhauses zu sehen glaubt.

Die Schmerzen, welche der Sattel auf der Fahrt verursacht, sind dreierlei verschiedener Art und Herkunft.

Die Betrachtung des knöchernen Beckens lehrt, dass die Last des ganzen Körpers beim aufrechten Sitzen auf den beiden stumpfkegelig hervorragenden Knochenvorsprüngen ruht, welche «Sitzbeinhöcker» genannt werden. Die beim Radeln eintretende ungewöhnliche, dauernde Belastung lässt Schmerzen in ihnen und der sie bedeckenden Haut auftreten,

*) Also bei Malern, Klavier-, Violin-, Cellospielern etc.