

Druckes auf das Mittelfleisch, den Beckenboden und seine Organe. Aus der Betrachtung der beiliegenden Zeichnungen (Fig. a—c) geht ohne weiteres hervor, dass die Gebilde des Mittelfleisches nur dann einem Drucke unterworfen sind, wenn die Sitzfläche schmaler ist als die Entfernung beider Sitzbeinhöcker von einander beträgt. Dies ist der Fall, wenn der Körper auf dem Sattel nach vorne gleitet, wie es durch die Eigenart der Radfahrbewegung auch bei horizontal gestelltem Sattel geschieht, so dass dann die Sitzbeinhöcker durch das von oben wirkende Körpergewicht unter das Niveau der Sattel-Oberfläche gedrückt werden. Dass in diesem Falle ein schädlicher Druck auf das Mittelfleisch ausgeübt werden muss, leuchtet um so mehr ein, da die betreffenden Weichteile durch das knöcherne Beckendach verhindert sind, nach oben auszuweichen. Sie werden vielmehr zwischen dieses und den von unten eindringenden Sattel wie von einem Schraubstock zusammengepresst.

Dass die ganze Gefahr vermieden ist, wenn das Becken mit seinen beiden Sitzbeinhöckern auf der breiten eigentlichen Sitzfläche des Sattels ruht, geht unwiderleglich aus Fig. b hervor, welche ausserdem anschaulich macht, dass selbst bei einer beträchtlichen Hebung des Sattelschnabels bei dieser Position ein Druck auch seitens des erhobenen Sattelschnabels auf den Beckenboden ganz unmöglich ist.

In dieser steilen Stellung des Sattels besteht das beste und völlig ausreichende Gegenmittel gegen jene gefürchteten Druckerkrankungen, die in den Köpfen von Theoretikern das Rad bereits als ein den Körper und das Nervensystem zerrüttendes Werkzeug erscheinen liessen. Wer pneumatische Sättel, geteilte Sättel, solche mit oder ohne Schnabel vorzieht, mag seiner Liebhaberei folgen: eine Notwendigkeit sind alle diese Erfindungen nicht, und kein Polster und kein Luftkissen kann die geschmeidige Elastizität des einfachen Ledersattels und den ruhigen festen Halt ersetzen, den ein richtig, d. h. aufrecht stehender Schnabel dem Reiter gegen seitliche Verschiebungen auf dem Sattel gewährt. Das hygienische Haupterfordernis eines Sattels ist Vorhandensein einer Vorrichtung, welche seine Drehung um eine horizontale Achse ermöglicht, wie es u. a.

dadurch geschieht, dass die von vorne nach hinten ziehenden stählernen Stützstangen nicht in gerader Linie, sondern in der Form eines Kreisabschnittes verlaufen, zu welchem der horizontale Ast der Sattelstütze die Tangente bildet.

Die Kleidung des Radlers muss die von Jaeger zuerst aufgestellte Forderung der Durchlässigkeit aller Schichten erfüllen, wenn sie den Radler vor Ueberhitzung und nachheriger Erkältung schützen soll. Seitdem es der Industrie gelungen ist, auch Baumwolle*) und Leinwand**) in poröser Modifikation herzustellen, ist es jetzt möglich, eine Kleidung zu tragen, welche äusserlich den Ansprüchen der Eleganz und innerlich den Forderungen der Hygiene entspricht. Nach meinen fünfjährigen fast täglich auf dem Rade gemachten Erfahrungen, die sich auf alle Witterungsverhältnisse und Jahreszeiten erstrecken, erscheint mir folgende Zusammenstellung des Anzuges für das Radeln am geeignetsten:

am geeignetsten:

Unmittelbar auf der Haut ist keine Wolle zu tragen, da diese die Haut weich, fettig und empfindlich macht, sondern eine grobe, knotenfreie Netzjacke aus reiner Flachsfaser, welche das darauf liegende **kurze***)**, aus poröser Leinwand gefertigte Hemd von der Haut durch eine isolirende, schlechtleitende Luftschicht trennt. Diese Luftschicht verhindert zu schnelle Abkühlung, sowie zu schnelle Ueberhitzung, ähnlich wie Doppelfenster durch die eingeschlossene Luftschicht wirken, nicht durch die Verdoppelung des Glases. Die Oberkleidung (Weste, Rock, Beinkleid) von gewebtem oder gestricktem **Wollen**stoff enthält Futter aus leichter «Jaegerwolle». Die Unterbeinkleider sind am besten aus Reformbaumwolle, die langen Beinkleider auf Façon gestrickt, so dass sie dem sich beugenden Knie nicht den geringsten Widerstand darbieten, sich beim Radeln ausserdem nicht in die Höhe ziehen und gleichzeitig zur Ausübung jeden Berufes getragen werden können, ohne auch nur im Geringsten auffallend zu wirken.

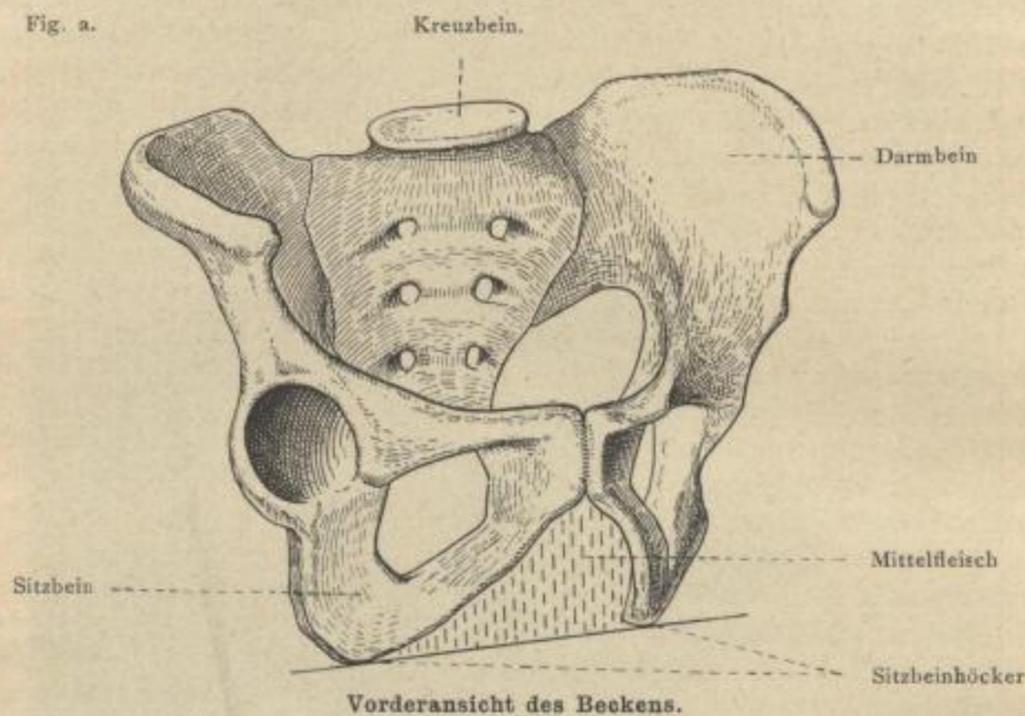
Als Handschuhe sind im Sommer nur solche

*) Die Lahmann'sche Reform-Baumwolle.

**) Durch die Firma Schönherr & Cie. in Köln, Bazar Nürnberg in Berlin, Französ. Strasse.

***) Bis zum Schritt, nicht bis an die Knie (!) reichende. Vgl. meine Broschüre «Wie ist Radfahren gesund?» S. 44.

Fig. a.



Der Abstand der beiden Sitzbeinhöcker beträgt 10 cm beim männlichen, 12 cm beim weiblichen Geschlecht. Deshalb muss auch der Damensattel mindestens 2 cm breiter sein als der Herrensattel. Von den Sitzbeinhöckern bis an den Sattelrand sollten beim normalen Sattel immer noch circa 5 cm Raum verbleiben, woraus sich die Gesamtbreite des Herrensattels mit circa 20 cm, des Damensattels mit 22 cm ergibt.