Aufmerksamkeit, die unausgesetzte Inanspruchnahme der Intelligenz und des Verstandes schliesst die Möglichkeit, Träumereien nachzuhängen, gänzlich aus: des süssen Träumers harrt ein sofortiges, unsanftes Erwachen in dem stets bereitwilligst geöffneten Chausseegraben. —

Hunger und Durst kennzeichnen den «radgerechten» Radler auf der Tour — Appetitlosigkeit bei Beendigung der Fahrt ist ein sicheres Kennzeichen vorausgegangener Ueberanstrengung — und so drängt sich die hygienisch bedeutsame Frage auf: «Wann und was soll man trinken?»

Aerzte und Laien sind darüber einig, dass auch bei erhitztem Körper jederzeit kalt getrunken werden kann, wenn die Muskelarbeit gar nicht oder doch nur, so weit es die Einnahme des Trunkes notwendig macht, unterbrochen und dann weiter fortgesetzt wird. Anders steht es mit der Beantwortung nach dem Nutzen oder Schaden, welchen der Genuss alkoholhaltiger Getränke auf der Fahrt mit sich bringt. Letztere sind unbedingt dann zu verwerfen, wenn es sich um Touren, und zwar solche, welche in der **warmen Jahreszeit** ausgeführt werden, handelt. Wer sein Rad zur Beförderung im Beruf, oder zu kleinen Nachmittagsspazierritten benutzt, mag trinken, was er will, wenn es nur in gewohntem Masse geschieht. Sobald aber eine irgendwie grössere Anforderung an die Körper- und Geisteskräfte gestellt wird, wie dies bei jeder Tour — namentlich im heissen Sommer — der Fall ist, so ist vor Alkohol zu warnen, da er die Spannkraft des Nerven- und Muskelsystems nach einer momentanen, schnell verschwindenden, scheinbaren Anregung dauernd herabsetzt, den Radler schlaff und müde und daher für Ueberanstrengung empfänglich macht. Vor allem treten diese Erscheinungen beim Genuss des Bieres auf, welches meist noch den besonderen Nachteil hat, sehr kalt zu sein. Die plötzliche Abkühlung des erhitzten und leeren Magens bewirkt ein Zusammenziehen der Blutgefässe des Magens, wodurch das Blut auf die Körperoberfläche, die Haut, getrieben und dort Veranlassung zu einem ungemein lästigen Hitzegefühl und zu einem allgemeinen profusen Schweissausbruch wird. Umgekehrt wirkt der Genuss lauwarmer Getränke — Bouillon, Thee, Kaffee, Milch — abkühlend und trocknend auf die Haut, wenn sich der Körper in einem überhitzten und ausgetrockneten Zustande befindet.

Anders verhält es sich bei Wintertouren, wenn das Thermometer wenige Grade über oder unter dem Gefrierpunkte steht.*) Hier spürt man von einem gelegentlichen Schluck Cognac, einem Glase Bier, Wein oder Sekt umgekehrt eine belebende, erwärmende, die Ausdauer erhöhende Wirkung, und zwar am deutlichsten, wenn dies im Freien geschieht.

Ueberhaupt empfiehlt es sich, einige Genussmittel, welche gleichzeitig Nährwert besitzen, mit sich zu führen. Es eignet sich hierfür am besten die Chokolade — in abgeteilten, einzelnen Stücken — und Cakes der verschiedensten Arten. Von Fleischsaftpräparaten können für den Radfahrer nur diejenigen in Betracht kommen, welche, ohne erst aufgelöst werden zu müssen, sofort geniessbar sind. Es sind dies die flüssigen Präparate, welche zweitens noch die Bedingung erfüllen müssen, wohlschmeckend und nicht zu teuer zu sein. Denn nur letztere haben eine solche Verbreitung, dass man sie beim Passieren jeder kleinen Stadt sofort ersetzen kann. Auch dürfen bei etwaigem Bruch der Flasche nicht gleich vier bis fünf Mark verloren sein. Nach mancherlei Versuchen habe ich in der Maggi'schen sogen. Suppenwürze eine alle diese Bedingungen erfüllende Flüssigkeit kennen gelernt, die bei drohenden Erschöpfungszuständen halb mit Wasser oder Cognac gemischt eine fast unmittelbar eintretende belebende Wirkung ausübt, beim Einkehren in ein Wirtshaus zur Verbesserung der oft sehr dünnen Bouillon benutzt und bei jedem Kolonialwaarenhändler wieder aufgefüllt werden kann.**) Als Behälter dient vorteilhaft eine flach gegossene Glasflasche mit Schraubenverschluss, die in der Brusttasche oder in einer Satteltasche mitgeführt wird. Das Umhängen einer Feldflasche hat einen den Theoretiker überraschenden sehr ungünstigen Erfolg: das lästige, überflüssige und bei rationeller Fahrt und Kleidung fast ganz vermeidbare Schwitzen tritt sofort auf, da durch den dauernden ziehenden Druck, welchen die Trageschnur ausübt, die einzelnen Schichten der Kleidung aneinander und gleichzeitig gegen die Haut gedrückt werden. — Aehnlich, wenn auch nicht ganz so ungünstig, wirken Hosenträger, die daher, wenn sie nicht ganz fortgelassen werden können, während der Fahrt so lang zu stellen sind, dass sie nicht mehr tragend, d. h. andrückend wirken.

*) Der angenehmsten und gesündesten Temperatur für — vernünftig ausgeführte — Radfahrten. Nasenatmung mit geschlossenem Munde ist allerdings dabei noch mehr unbedingtes Erfordernis wie im Sommer.

**) Der Preis beträgt für dieselbe Quantität Maggi ungefähr soviel Pfennige, wie die — sonst vorzüglichen — amerikanischen Präparate Mark kosten.

2. Die Hygiene des Damenradfahrens.

Nicht jeder für das männliche Geschlecht geeignete und gesunde Sport ist es auch für das weibliche. Hygienische und ästhetische Rücksichten, gegründet auf die Verschiedenheit des Körperbaus und der Kleidung zwingen uns leider nicht selten, die Ausübung einer an und für sich gesunden Gymnastik dem weiblichen Geschlecht zu verbieten, wie wir es beim Reiten und Turnen zu thun oft in der Lage sind. Um so freudiger müssen wir Aerzte es daher begrüssen, dass in dem Radsport eine Gymnastik erstanden ist, welche der Gesundheit des weiblichen Körpers nicht weniger dienlich ist, als der des männlichen, und die bei der oft erzwungenen Unthätigkeit und Beschäftigungslosigkeit des weiblichen Geschlechts zugleich einem viel

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id485380420/176