

dass das moderne Korsett sich tief herab auf die Bauchdecke erstreckt und dadurch sowohl diesen wie den sämtlichen Organen der Bauchhöhle einen Halt bietet. Beweis hierfür ist die sofort nach vorne zusammensinkende Haltung, welche man jedesmal beobachten kann, wenn aus irgend einem Grunde das Korsett plötzlich fortgelassen wird, sowie die Klagen über Magendruck im Sitzen und über das Gefühl des Schlotterns im Leibe bei Bewegungen. Ein Arzt, der seiner Patientin beim ersten Verlassen des Bettes nach der Schablone das Anlegen des Korsettes verbietet, wird fast immer die unangenehme Beobachtung machen, dass er seine Patientin wieder im Bett findet, in welches sie Rücken- und Magenschmerzen zurückgebracht haben. Das Innehalten des aufrechten Reitsitzes ist nun für Jedermann eine Strapaze, wie jeder Reiter und jede Reiterin weiss, und ebensowenig wie man die Reitdame der gewohnten Stütze des Korsetts beraubt, darf man es bei der Stahldreiterin thun, wenn man nicht sofort die Katzbuckelhaltung mit all ihren schädlichen Folgen hervorrufen will, Folgen, die beim weiblichen Geschlecht in Bezug auf die Unterleibsorgane noch weit gefährlicher sind, als beim männlichen.

Irrationell, weil die falsche Haltung durch permanenten Zug und Druck direkt begünstigend, ist jedes Schulterband, sowie der selbst von Aerzten gemachte Vorschlag, die Kleider auf den Schultern aufzuhängen. Der grösste hygienische Vorzug des Korsetts ist gerade der, dass es die Schultern gar nicht belastet, die Lungenspitzen frei lässt und sie zu tiefster Atmung und dadurch zu ausgiebigster Ventilation zwingt. Nicht dahinter zurück steht der, dass die Last der Kleidung dort getragen wird, wo sie nach physiologischen Gesetzen am günstigsten liegt, nämlich in der Nähe des Körperschwerpunktes, welcher in der Gegend des sogenannten Kreuzes liegt, und dass jede Einschnürung der Rockbänder in das Fleisch durch das unnachgiebige Gerüst des Korsetts verhindert wird.

Es ist daher vom Gesundheitsstandpunkt das Tragen eines Korsetts beim Radeln durchaus zu empfehlen, allerdings unter der Voraussetzung, dass es von durchlässigem Stoffe*) und für die aussergewöhnliche Strapaze mehrere Centimeter weiter wie gewöhnlich getragen wird, sowie dass sämtliche mit Binden, Bändern oder Knöpfen versehenen Unterkleidungsstücke über diesem Stützapparat befestigt werden.

Zum Schluss dieses Abschnittes möchte ich ganz kurz noch auf einen Irrtum hinweisen, dessen Verbreitung ebenso gross wie ungerechtfertigt ist: es ist die Annahme, dass das Radfahren in irgend einen Vergleich mit dem Nähmaschinennähen gesetzt werden könnte. Wer dies thut, hat weder jemals an einer Nähmaschine, noch auf einem Rade gesessen; ein Vergleich wäre nur dann berechtigt, wenn man die interessante Thatsache illustrieren wollte, dass zwei Bewegungen, welche in anatomischer, physiologischer,

dynamischer, mechanischer und psychischer Beziehung totale Gegensätze sind, bei ganz grobem oberflächlichem Hinsehen und einer durch Sachkenntnis nicht beeinflussten Phantasie eine entfernte äusserliche Aehnlichkeit darbieten können.

* * *

Nach jeder einigermaßen anstrengenden Fahrt, sei es, dass Hitze, Steigungen, Gegenwind, Länge der Strecke oder schlechte Beschaffenheit der Wegedecke die Veranlassung zu aussergewöhnlicher Anstrengung gewesen sind, ist nicht Trinken oder Essen, sondern sofortige Ruhe das allerwichtigste und allererste Erfordernis, um das gestörte Gleichgewicht der körperlichen und geistigen Kräfte wiederherzustellen. Man unterscheidet beim Radsport zweckmässig nur zwei Arten der Ermüdung: die körperliche und die geistige, die Muskel- und die Nerven-Erschlaffung. Beide Arten können ganz scharf getrennt vorkommen: bei kurzer aber sehr schwieriger Fahrt kann bei völliger geistiger Frische die Muskelermüdung so stark sein, dass der Reiter mit dem Rade umfällt, und umgekehrt kann bei einer Fahrt von 100 Kilometern, die sich auf erstklassiger Wegedecke und bei Rückenwind abspielt, die Muskelermüdung kaum bemerkbar, die geistige Abspannung dagegen so hochgradig sein, dass sie eine Fortsetzung der Fahrt unmöglich macht.

Erst nach erfolgtem Ausruhen — wozu kurze Zeit, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde, ausreicht — soll man zur Nahrungsaufnahme schreiten. Ist die Pause auf mehrere Stunden ausgedehnt oder ist die Fahrt beendet, so ist gegen Alkoholgenuss nicht das Geringste einzuwenden, nur empfiehlt es sich auch hier, vorher dem erhitzten, leeren Magen eine lauwarme Flüssigkeit einzuführen, z. B. einen Teller Suppe, eine Tasse Bouillon, Kaffee oder dergleichen. Was die feste Nahrung betrifft, so halte ich den oft empfohlenen Speisezettel für Radfahrer für gänzlich überflüssig, da die stärkende Wirkung des Radfahrens bei keinem Organ so glänzend hervortritt, als bei dem Magen. Speisen, welche sonst Magendrücken, Uebelkeit, Kopfschmerz, Erbrechen zur Folge haben, werden auf der Tour anstandslos vertragen, namentlich wenn circa 1 Stunde nach Beendigung der Mahlzeit noch ein kleiner Rest der Fahrt absolviert wird.

Vor einer weitverbreiteten Ansicht möchte ich dringend warnen: in durchgeschwitzter Kleidung zu ruhen oder Mahlzeiten einzunehmen. Dies lässt sich in jedem Falle vermeiden; entweder indem der letzte Teil der Fahrt in verlangsamtem Tempo zurückgelegt wird, oder durch Vornahme einer nassen Abreibung des ganzen Körpers ganz unmittelbar im Anschluss an die Fahrt mit nachfolgendem Anlegen trockener Kleidung. Jede Furcht vor irgend einer schädlichen Folge dieses, fälschlicherweise «heroisch» genannten Mittels ist unbegründet. Die Erfrischung ist um so grösser, je erhitzter der Körper ist und je weniger Minuten seit dem Verlassen des Sattels verstrichen sind. Ausser dem hygienischen hat diese Prozedur auch einen kosmetischen Er-

*) Wie die niederartigen Gesundheitskorsetts.