

So verwandelt unser schöner Sport Stubenhocker und Bierphilister in wanderlustige und bewegungsfrohe Naturfreunde und nähert sie schon dadurch einer naturgemässen Lebensweise, deren erstes Kennzeichen eben dies ist, dass sie den Aufenthalt in geschlossenen Räumen nach Möglichkeit meiden lehrt und wenigstens die Stätte für die Erholung nach gethaner Arbeit ins Freie verlegt. Das gilt zum mindesten von dem Tourenfahren, oder wie ich lieber für diese hervorragend deutsche Art des Radelns mit deutschem Worte sagen möchte, von dem Wanderfahren oder den Radreisen. Das Saal- und Kunstfahren, das Bahn- und Rennfahren in allen Ehren, aber die Palme in gesundheitlicher Beziehung dem Wanderfahren! Ich behaupte damit nicht, dass die ersteren von einer naturgemässen Lebensweise abführen, aber sie erschweren den Zugang zu ihr ungleich mehr als das Wanderfahren, indem sie eine Reihe gesundheitsfördernder Faktoren ausschliessen. Als naturgemässe Lebensweise gilt mir nämlich zunächst und vor allem nur diejenige, welche die Gesundheit fördert.

Dass aber das Radfahren, versteht sich, das „vernünftige“ Radfahren in hohem Masse gesundheitsdienlich ist, darüber sind sich ja nun endlich auch so ziemlich alle Gelehrten einig: wir, die wir seinen Segen am eigenen Körper gespürt haben, waren es schon längst. Und in der That, was kann gesünder sein als das Radfahren? Es giebt uns Gelegenheit zu den schönsten Licht-, Luft- und Sonnenbädern; es nöthigt uns — unabsichtlich und ohne Künstelei — zu den anhaltendsten Uebungen im Tiefathmen; es befördert, wie die Ströme des vergossenen Schweisses beweisen, auf das Lebhafteste unsere Hautthätigkeit; es befreit uns gar bald von dem Ballast überflüssiger und einengender Kleidungsstücke; selber ein angewandtes Turnen stärkt und stählt es unsern Körper, macht ihn geschmeidig und wetterhart, erfüllt uns mit gesundem Hunger und lehrt uns auch den brennenden Durst ertragen. Kurz das Radfahren beeinflusst in günstigster Weise den Bewegungs-, Atmungs-, Verdauungsapparat des Körpers, die Blutbildung und den Blutumlauf, mit einem Worte den gesammten Stoffwechsel, auf dessen geregelterm

---

Fahre Braun's Dauerreifen.