

Verfahren erhält die Glieder geschmeidig, dürfte auch weit gesünder sein als das Ausruhen durch blosses Stillsitzen oder Liegen. Das Gehen ist mir thatsächlich eine Erholung. Beim Gehen werden ganz andere Muskelgruppen angestrengt als beim Fahren. In dieser Erkenntniss habe ich es auch in früheren Jahren, selbst wenn ich einmal etwas erschöpft erst spät abends mein Ziel erreicht hatte, kaum je versäumt, mich noch durch einen längeren oder kürzeren Spaziergang zu erholen. Die Regel bleibt zu beherzigen: Aus der schnellen Bewegung nie sofort zur vollkommenen Ruhe übergehen! Das wildbewegte Meer glättet sich auch erst langsam nach dem Aufhören des Sturmes; so beruhigt sich auch nur allmählich der durch die fortwährenden Stösse und Erschütterungen aufgeregte Körper.

Die mehrstündige Mittagsruhe, etwa zwischen 1 und 3 Uhr, halte ich, wenn es das Wetter irgend erlaubt, im Freien und zwar wo möglich an einem landschaftlich schönen, aussichtsreichen Punkte oder falls die Strasse durch ein reizloses Flachland führt, im Walde. Auf schwellendem Moosteppich, den Rücken gegen einen Baumstamm gelehnt, die Beine weit ausgestreckt, wie ruht es sich da so wohlig unter den schattigen Zweigen an dem murmelnden Quell beim Gesange der Vögel nach dem frugalen Mahl, zu dem vielleicht der Wald selbst mit seinen Beeren oder Nüssen noch ein allzeit erwünschtes Extragericht hergab. Wie viel schöner und erquicklicher ist doch diese Ruhe als jene an der Gasttafel oder in der Sophaecke bei Bierdunst und Tabaksqualm. Geradezu ängstlich mied ich von jeher auf meinen Radreisen die Genüsse der Gasttafel. Dass mir, der ich seit fast sechs Jahren vegetarisch lebe, der dort gebotene Schmaus jetzt geradezu widersteht, dürfte verständlich sein; aber auch früher, als ich noch „im Banne des Fleisches“ lebte, suchte ich um die Mittagszeit nur ungern und ausnahmsweise ein Gasthaus auf. Denn von dem unverhältnissmässigen Opfer an Zeit und Geld und Bequemlichkeit — man muss doch einigermaassen Toilette machen! — ganz abgesehen, fand ich bald heraus, dass wie es heisst: „Ein voller Bauch studiert nicht gern“, mit gleichem Rechte

---

Rost entfernt „Blitzblank“ — Rost verhütet „Solin“.