

# Radfahrer-Zeitung.

Amtliches Organ.

II.  
Jahrgang.

Herausgeber:

Sächsischer Radfahrer-Bund.

No. 19.

Alle die Zeitung betreffenden Einsendungen, Mittheilungen etc. sind an die verantwortliche Schriftleitung Max Möller, Leipzig, Elsterstrasse 53 zu richten. (Fernsprecher Amt II, 2586.)

## Bezugs- und Ankündigungs-Bedingungen:

Die Radfahrer-Zeitung erscheint alle 14 Tage Sonnabends.

Die Bezugsgebühr beträgt jährlich Mk. 8.—; halbjährlich Mk. 4.—, und nehmen alle Buchhandlungen, Postanstalten Bestellungen entgegen.

Einz. Nummern uns. Blattes liefern wir zu 40 Pf. fr.

Alle für die Radfahrer-Zeitung bestimmten Einsendungen bundespolitischen, wissenschaftlichen, technischen, erzählenden oder sonstigen Inhalts, sind zu richten an die verantwortliche Schriftleitung: Max Möller, Leipzig, Elsterstrasse 53.



Der Ankündigungspreis beträgt:

$\frac{1}{1}$  Seite Mk. 60;  $\frac{1}{2}$  Seite Mk. 30;  $\frac{1}{4}$  Seite Mk. 15;  
 $\frac{1}{8}$  Seite Mk. 7.50;  $\frac{1}{10}$  Seite Mk. 3.75; die 3gespalt.  
Petitzelle 30 Pfg.; bei 6maliger Aufgabe 25 %; bei  
12 mal  $33\frac{1}{3}$  %; bei 24 mal 50 % Rabatt.

Auf Zellen wird kein Rabatt gewährt.

Alle Geldsendungen sind zu richten an  
Herrn Eugen Serbe, Leipzig, Windmühlenstrasse 44.

## Die Geheimnisse der schlanken Taille.

Zu den belehrenden und unterrichtenden Stoffen, welche das Interesse unsrer Leser erwecken, gehört nicht in letzter Linie das Capitel der Gesundheitslehre, greift doch unser Sport tief in die menschliche Heilgymnastik ein und übt nach vieler Richtung hin seine segensvolle Wirkung. Mehr und mehr rechnet auch die medicinische Wissenschaft mit dem wohlthätigen Einflusse des Radfahrens auf die Gesundheit und insbesondere sind es die zum Fettansatz Geneigten, welchen die Aerzte die Ausübung des Radfahrersports (natürlich nicht des Rennsports) empfehlen.

Seit Jahren hat die sogen. „Schweninger-Kur“, nach jenem berühmten Professor benannt, welchem der Altreichskanzler seine Gesundheit verdankt, die denkende Menschheit beschäftigt und glauben wir, dem Wunsche vieler unserer Leser zu entsprechen, wenn wir die genannte Heilmethode eingehend besprechen. Einem interessanten Artikel aus „der Zeitgeist“ entnehmen wir Folgendes: Zwar ist es erwiesen, dass Prof. Schweninger seine ganze Weisheit auf diesem Gebiete Herrn Prof. Oertel in München verdankt, der ihn gelegentlich in seine langjährigen diesbezüglichen Untersuchungen einweihte und zuerst den erleuchteten Gedanken hatte, der bei Fettsucht auftretenden Verfettung des Herzmuskels methodisch entgegenzutreten. Zwar sagt die gelehrte Welt, dass Prof. Schweninger seine Methode der Entfettung Herrn Prof. Oertel „entlehnt“ und diesen um die wohlverdienten Früchte mühseliger Forschung gebracht habe. Allein das Laienpublikum sieht nur den günstigen Erfolg und

den eklatanten Beweis ärztlichen Könnens, welchen Prof. Schweninger beim Fürsten Bismarck gezeigt hat, und nennt daher seine Methode schlechtweg die „Schweninger-Kur“. Unter diesem Namen ist dieselbe in der ganzen Welt bekannt geworden, hat ihrem Träger Ruhm, Ansehen und Rehabilitation gebracht, ihm ideelle und materielle Vortheile der weitgehendsten Art verschafft, während der eigentliche geistige Urheber der im Grossen und Ganzen bereits bewährten Heilmethode leer ausgeht. Prof. Oertel hat seine Forschungsergebnisse der wissenschaftlichen Welt zur Prüfung und Benutzung mitgetheilt. — Prof. Schweninger hält dagegen beinahe ängstlich die Details seiner Kur vor aller Welt geheim. Um so interessanter und werthvoller, nicht allein für die Fettleibigen, dürften die „Enthüllungen“ sein, welche wir über die Einzelheiten des Schweninger-Regimes zum Theil aus eigener Anschauung und nach Erfahrung bei vielen „Schweninger-Patienten“ zu machen in der Lage sind. Das Hauptprincip der Oertel'schen resp. Schweninger'schen Methode beruht darin, dem Körper möglichst viel Flüssigkeit zu entziehen; dabei geht, wie durch physiologische Versuche von Oertel und Voit nachgewiesen ist, der Zerfall des Fettgewebes und die Aufsaugung desselben rasch vor sich. Zu diesem Zwecke ist die Diät dahin geordnet, dass nicht gleichzeitig flüssige und feste Nahrung genossen werden darf. Als erste allgemeine Regel gilt daher, dass man erst eine Stunde nach dem Genusse fester Speisen trinken darf, wobei das Quantum der Flüssigkeit, wenn nicht streng be-