

mung wird durch das Radfahren schon in kurzer Zeit um Vieles kräftiger und der Unterschied im Umfang des Brustkorbes beim Einathmen und Ausathmen wächst von Monat zu Monat. Eine solche Ausdehnung der Lunge und des Brustkorbes ist aber der beste Schutz gegen die gefährlichsten aller Krankheiten, gegen die Lungentuberkulose.

Wichtig ist dabei, daß der Radfahrer davon absteht, mit überbeugten Oberkörper zu fahren, und einen Sitz einzunehmen, wie ihn der Jockey auf dem Rennpferde wählt. Ganz abgesehen davon, daß diese Stellung nicht gerade sehr schön aussieht und den Radfahrer auch in der Betrachtung der durchfahrenen Gegend stört, was doch unterschieden ein nicht geringer Genuß ist, so ist sie auch gesundheitsschädlich. Durch das Ueberbeugen des Oberkörpers werden die Lungenspitzen in ihrer Thätigkeit gehemmt, so daß sie nur unvollständig an der Athmung teilnehmen. Nun sind aber die Lungenspitzen gerade diejenigen Punkte unseres Athmungsorgans, wo die Erreger der Lungenschwindsucht, wie die Erfahrung lehrt, sich mit Vorliebe zuerst ansiedeln, und deshalb wird eine Schädigung dieser Lungenpartien um so bedenklicher. Daher soll der Radfahrer stets nur mit möglichst gerade aufgerichteten Oberkörper fahren.

Soll das Radfahren aber die erhoffte gesundheitliche Förderung zeitigen, so müssen dabei gewisse Regeln beobachtet werden, damit alle gesundheitswidrigen Einwirkungen nach Möglichkeit vermieden werden. Beginnen wir mit der Kleidung des Radfahrers, die sich mit wenigen Worten erledigen läßt. Im Allgemeinen entsprechen die üblichen Radfahrer-Tricotostüme den hygienischen Anforderungen. Nur sei hierbei bemerkt, daß die hellgraue Farbe der Hüften vertretener dunkelblauer Farbe vorzuziehen ist, da letztere ebenso sehr wie Schwarz die Wärmestrahlen festhält. Wer aus irgend einem Grunde ein Radfahrercostüm nicht wählen will, der achte nur darauf, daß der Ärmel, in dem er fährt, der Ausdehnung des Brustkorbes Spielraum läßt und daß auch die Beinleider weit genug sind, um den Schenkel eine ungehinderte Bewegung zu gestatten. Hosenträger während des Fahrens zu tragen empfiehlt sich nicht, da sie auf den Rumpf einen zu großen Druck ausüben. Besser ist ein nicht zu stark angezogener Leibgurt oder die Befestigung der Beinleider durch den Bund.

Für die Leibwäsche eignet sich einzig und allein Wolle. Bei der Durchfeuchtung durch den Schweiß bleibt sie trotzdem warm und kühl nicht wie die Leinwand, so daß nach der Beendigung des Fahrens eine Erkältung nicht zu befürchten ist.

Wenden wir uns jetzt zu den Verhaltensmaßregeln, die bei einer größeren Tour, die sich auf einen ganzen Tag oder mehrere Tage ausdehnt, zu befolgen sind. Der Radfahrer darf, wenn er im heißen Sommer einen seinen Kräften und Wünschen entsprechenden Weg ohne Belästigung durch die Hitze zurücklegen will, kein Langschloßer sein. In der frischen Kühle des anbrechenden Morgens fährt es sich am besten. Besteigt man in der Frühe das Rad, so wird man ohne Verlust in den heißen Stunden von elf bis drei Uhr Kraft machen können, um dann mit neuen Kräften wieder die Route anzutreten. Sodann ist weiter ein richtiges Fahrtempo einzuhalten. Die Versuchung ist zwar groß, wenn man sich am Morgen frisch auf das Rad setzt, mit allen Kräften auszureifen und in blitzschneller Geschwindigkeit dahinzufahren. Allein eine derartige überhastete Gangart ist immer nur eine beschränkte Zeit durchzuführen, und die Rückwirkung macht sich später um so empfindlicher fühlbar. Auch hier heißt es: Alle mit Weile. Dagegen kann man bei einem mäßigen

Tempo ohne Uebermüdung und Ueberhitzung die beträchtlichsten Strecken zurücklegen und wird schließlich ebenso schnell am Ziel anlangen wie die sogenannten Kilometerfresser, die unter der größten Ueberanstrengung ihren Weg abhasten, um vollständig erschöpft die Endstation zu erreichen. So gesund das Radfahren bei der Einhaltung eines mäßigen Fahrtempo ist, so sehr sind alle Gewalttöuren zu verwerfen, die dem Zweck des Sports, der Stärkung des Körpers, direct entgegengefeht sind. Ebenso empfiehlt es sich, bei der Ueberwindung einer Anhöhe nicht mit der Ausbietung der letzten Kräfte vorzugehen. Viel zweckmäßiger ist es, bei einer bedeutenderen Steigerung abzustiegen und die Maschine zu schieben. Es wird dadurch zugleich eine Abwechslung in der Muskelthätigkeit der Schenkel herbeigeführt. Denn beim Gehen bewegen sich die Muskeln doch in einer etwas anderen Weise und diese Aenderung des Muskelspiels äußert eine derartig wohlthätige Wirkung, daß der Radfahrer sein Rad wieder frischer besteigt.

Während der Fahrt muß der Fahrer ferner durch die Nase und nicht durch den Mund athmen. Es ist ja richtig, daß die Nasenathmung dem Ungeübten anfänglich etwas schwer fällt, so daß sie ihm fast unmöglich dünkt. Aber ein fester Wille siegt bald über die Beschwerden und in Kurzem erfolgt die Athmung ebenso leicht durch die Nase wie durch den Mund. Athmet man durch den Mund, so wird der aufwirbelnde Staub der Landstraße mit der Einathmungsluft verschluckt und gelangt in die Lunge. Bei der Nasenathmung aber wird der Staub durch die Schleimhaut der Nase aufgefangen, so daß nur reine Luft dem Athmungsorgan geboten wird. Bei höherer Temperatur wird zudem die Einathmungsluft in der Nasenhöhle erwärmt, wodurch einer schädlichen Abkühlung der Luftwege vorgebeugt wird.

Zu vermeiden ist während der Fahrt das Niesen. Wegen des kräftigen Athmungsprozesses liegt die Gefahr vor, daß der Nieser unabsichtlich miteingezogen wird und bis zur Lunge vordringt.

Radfahrer mit empfindlicheren Augen klagen zuweilen über eine Reizung derselben durch den heißen Sonnenschein und den aufsteigenden Staub. Für diese wird eine blaue Schutzbrille gute Dienste thun, die dann nach Beendigung der Fahrt abgelegt wird.

Ein wichtiges Kapitel für den Radfahrer bildet das Trinken. Die Meinungen hierüber sind in Radfahrerkreisen sehr getheilt. Es kann aber darüber kein Zweifel obwalten, daß das Trinken auf einer Tour nur mit Einschränkungen zuträglich ist. Zunächst wirft sich die Frage auf: Was soll der Radfahrer trinken. Es giebt nicht wenige Fahrer, die vor dem Antritt einer jeden Tour erst einen Schluck Feuerwasser zu sich nehmen zu müssen glauben und auch während der Fahrt selten ein Wirthshaus auslassen, wo sie sich nicht durch einen Cognac oder Rum, wie sie denken, stärken. Ein solches Verhalten ist durchaus falsch. Alkohol regt zwar an, aber nur für kurze Zeit, denn nachher folgt alsbald eine desto größere Erschlaffung. Ähnlich in seiner Wirkung ist das Bier, zumal wenn es in großen Mengen und auf einen Zug genossen wird. Gegen das Trinken an sich ist sicherlich nichts einzuwenden. Denn durch die rege Schweißabsonderung wird das Blut sozusagen eingedickt und deshalb verlangt der Körper nach Wasserzufuhr, eine Forderung, die sich eben durch den Durst bekundet. Darum kann auch der Radfahrer auf der Tour ungeschert trinken. Ja, er soll sogar durch öfteres Trinken einer allzu großen Entwässerung und einem zu heftigen Durst vorbeugen. Trinkt er von Zeit zu Zeit kleinere Mengen, so wird ihn

der Durst nie derart übermannen, daß er, wenn sich die Gelegenheit bietet, unmäßige Quantitäten hinabstürzt. Er wird dann in ersterem Falle sogar verhältnismäßig kühlere Getränke zu sich nehmen können, ohne Schaden zu leiden, wenn er nur die Vorsicht beachtet, in kleinen Schlucken zu trinken und jeden Schluck erst einige Sekunden in der Mundhöhle zurückzubehalten, damit er angewirmt in den Magen hinabgleitet. Als geeignete Getränke sind Wasser, Selterswasser, Milch, Kaffee oder auch Thee anzusehen. Kalter Kaffee wirkt auch vorzüglich zur Wärmehaltung in der Feldflasche. Er wird nicht warm und matt wie das Wasser und regt ebenso an wie ein Riqueur oder ein Glas Wein.

Bei einer größeren Tour, die sich über mehrere Tage erstreckt, ist es angebracht, daß sich der Radfahrer außer mit den nöthigen Toilettegegenständen wenigstens mit einem Reservehemd zum Wechseln versehen. Wird man auf der Fahrt vom Regen durchgeweicht, so ist es ein außerordentlich wohlthuendes Gefühl, wenn man in der nächsten Station das durchfeuchtete Hemd gegen ein trockenes Unterkleid vertauschen kann. Aber auch wenn nicht ein solcher unwillkommener Zwischenfall wie ein Regenvetter auf der Fahrt überrascht hat, so ist ebenfalls nach der Ankunft in dem Uebernachtungsquartier ein Wechsel der Unterkleidung sehr zweckdienlich.

Nicht der letzte Beweis für die Vortrefflichkeit des Radfahrens ist die große Ausdehnung, die es gefunden hat. Wegen seiner vorzüglichen Eigenschaften ist diesem Sport in Zukunft eine immer weitere Verbreitung zu wünschen, und es sollte ein Jeder, dem es nur irgend möglich ist, sich dieser körperlichen Übung befleißigen. Denn alle Ausgaben in Zeit und Geld, die ihm dadurch erwachsen, verwendet er doch im Grunde genommen nur auf die Erhaltung und Stärkung seiner Gesundheit und die Gesundheit ist und bleibt immer noch eins der höchsten Güter.

Marktberichte.

Cheunig, 12. October Pro 50 Kilo Weizen, fremde Sorten 6,70 bis 7,20, weiß und bunt, 6,70 bis 7,20, sächsischer gelb, 6,55 bis 6,70, Weizen neu, 6,90 bis 6,90, Roggen, weißer, 6,10 bis 6,10, weißer 6,40 bis 6,70, russischer sächsl. neu 6,90 bis 6,10, sächsl. 6,40 bis 6,70, russischer alt 6,50 bis 6,50, Hafer durch Regen beschädigt 6,70 bis 6,80 bis 6,80 bis 6,80, Weizen und Futtermittel 6,80 bis 6,80, Gerst 6,30 bis 6,30, Hafer 6,50 bis 6,50, Stroh 2,80 bis 2,80, Weizen 2, bis 2,20, Butter pro 1 Kilo 2,20.

Dresdner Börse-Nachrichten

vom 13. October 1894.
Witzgethelt von Gebr. Arnhold, Bankgeschäft.
Weizen, neu, pro 1000 Kilogr. netto: Weißweizen, Land 136-138, Braunweizen do. 130-134, Roggen, sächsischer 108-112, fremder 108-112, Gerste: 8500 und mehr, Futtergerste 90-100, Hafer: sächsischer 122-132, neuer, (je nach Waare über Rogg.) Mais pro 1000 Kilogr. netto Equantime 120-125, rumänischer 105-112, Buchweizen pro 1000 Kilogr. netto: inländischer 135-145, Ostseer pro 1000 Kilogr. netto: Wintererbsen, sächsl. 185-197, Wintererbsen, neu, 185-197, Rapssamen pro 100 Kilogr.: lange 12, runde 11,50, Weizen (ohne Saad) 27-29, Weizenmehl pro 100 Kilogr. netto (ohne Saad, Dresdner Marken), extrafine der sächsischen Abgaben: Kaiserkrone, 27, Wintererbsen 24,50, Semmelmehl 22,50, Bäckermundmehl 21, Wintererbsenmehl 15,50, Weizenmehl 13,50, Roggenmehl (ohne Saad, Dresdner Marken) extrafine der sächsischen Abgaben: R. 0 20, R. 0 19, R. 1 17,50, R. 2 16, R. 3 14, Futtermehl 11, Weizenkleie (ohne Saad) grobe 7,20, feine 7,20, Roggenkleie (ohne Saad) 9,20.

Für sofort
sucht ein Beamter ein größeres Familienlogis im Preise von ca. 300 Mark. Am liebsten Nähe des Kaiser-Wilhelmsplatzes oder Wettinerstraße. Offerten unter „W. M.“ in die Exped. d. Bl. erbeten.
Ein Logis, bestehend aus Stube, Kammer, Küche und Zubehör, zu vermieten od. sofort zu beziehen * **Kastanienstr. 49.**
* Ein freundl. H. Logis mit sämtlichem Zubehör ist zu vermieten **Schäferstr. 12.**
Logis 1. Etage,
2 freundl. Wohnstuben und Zubehör für den Preis von 200 M. miethfrei.
H. Liesche, Schloßstraße 17.
Schöne Wohnung,
1. Et., 1 auch 2 Stuben, 2 Kammern, Küche und Zubehör, Ostern 1895 an 11/12 Jahre zu vermieten. Wasserleitung und P. in dem Hause. **G. Froberg, Kastanienstr. 15.**
2 schöne Wohnungen
sind zu vermieten, 1. April 1895 zu beziehen.
1. Etage, 4 Zimmer, Mädchenk. u. Zubehör.
2. Etage, 3 Zimmer, Küche u. Zubehör.
Emil Neider,
Edle Schloß u. Gartenstraße.

Das Familien-Pensionat v. Frau **Annes Müller,** Weizen, Martinstraße 5, 1. Etage und Leben. Ia. Ref.
Ein großer Transport bester dänischer und holsteiner **Pferde** ist direct eingetroffen und stehen bei mir zum Verkauf. * **Wilh. Fischer.**
Oschatz.
Albertstraße 3 ist sofort möblirtes Zimmer zu vermieten.
Albertstraße 3 sind schöne Wohnungen 6. zu vermieten.
1 schöne Halb-Etage sofort, und ein kleineres Logis 1. November zu vermieten * **Kaiser-Wilhelmspl. 5.**
Junge Mädchen, welche das **Schneidern** erlernen wollen, werden noch angenommen bei **L. Reinhardt, Wettinerstr. 30, II.**
Tüchtige Maurer werden angenommen. **E. Schneider, Baumstr.**
Ein gut erhaltenes vierscheidiges **Wiegemeßer,** bezgl. eine fast neue **Decimalwaage** sind preiswerth zu verkaufen **Hauptstr. 68.**

Zu verkaufen ein schöner **Sinterlader,** ein- und zweipassig gefahren. **Schloßstraße Nr. 23.**
Beste Speisekartoffeln (handausgegeben) verkauft **G. Moritz Förster, Riesa.**
Ein starkes Arbeitspferd veräußert billigst. Näheres Wettinerstr. 14, I.
ROTHERICH BRANDTS SCHWITZER PILLEN
Das Blut ist in der That ein sehr wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers, und ein Mangel an Blut führt zu einer Reihe von Krankheiten, wie Anämie, Chlorose, Leukämie, etc. Die Rotherich Brandts Schwitzer Pillen sind ein ausgezeichnetes Mittel zur Blutreinigung und zur Stärkung des Blutes. Sie wirken durch ihre reinigende und stärkende Wirkung auf das Blut, und sind in allen Apotheken und Drogerien zu haben.