

mehr Wasser verdunsten und die Schweissbildung beginnt.

Was endlich die Verdauung anlangt, so macht sich als unmittelbare Folge eine gesteigerte Esslust geltend und zwar bezieht sich dieselbe vorzugsweise auf die zu Verlust gegangenen Nährstoffe, namentlich auf Fett und Flüssigkeiten. Aber die Wirkung der Muskelthätigkeit beschränkt sich hierauf nicht allein, sondern sie befähigt auch in deutlich erkennbarer Weise den Darmkanal, seine physiologische Bestimmung voll und ganz zu erfüllen, d. h. seine Bewegungen werden lebhafter, seine drüsigen Organe ergiessen in hinreichender Masse ihre Ausscheidungen in sein Inneres, der Speisesaft wird von den Saugadern energisch aufgesogen und dies alles erfolgt ohne auch nur im Geringsten eine unbehagliche Empfindung, ja selbst nur das Gefühl, als ob damit eine Mühe verknüpft sei, hervorgerufen. Ein fleissiger Gebrauch der Bewegungsorgane, eine Beförderung der Muskelthätigkeit, wie es beim Schwimmen, Reiten, Rudern, Turnen und Radfahren erfolgt, ist somit eine Forderung, die ein Jeder im Interesse der Erhaltung und Kräftigung seiner Gesundheit zu erfüllen bestrebt sein muss. Aber derartige Leibesübungen dürfen bei der Frauenwelt niemals zum Sport ausarten und auch das Radfahren soll von derselben nicht als solcher betrieben werden, denn gerade bei dem zarteren Organismus des Weibes kann sich der sonst so überaus günstige Einfluss mechanischer Arbeit auf den Gesamtorganismus sehr leicht, wenn man eben des Guten zu viel thut, in das Gegentheil kehren.

Dieser meiner Ueberzeugung über den hygienischen Werth des Radfahrens gab ich denn auch, in der lieben Heimath wieder angelangt, beredten Ausdruck und ich hatte bald die grosse Freude, zumal ich ja in der glücklichen Lage war, mit meinem gekräftigten Organismus den schlagendsten Beweis geben zu können, Genossinnen zu werben. Nun war es aber auch mein Erstes, für ein zweckmässiges Fahrrad zu sorgen. Ich fand das Gewünschte erst nach langem Suchen und vielfacher Erprobung der verschiedensten Fahrräder, von denen keins allen Anforderungen so voll und ganz mir entsprechen wollte, endlich in Naumanns Sicherheitszweirad Teutonia VI, das sich denn auch zu meiner Genugthuung in

der Praxis als das für Damen unbedingt praktischste und vorzüglichste auf meinen schon über dreihundert längeren Touren bewährt hat. Das Wichtigste, ein gutes, solides Zweirad, war also gefunden und so konnten wir drei, die wir uns zusammengeschlossen hatten, unsere Ausflüge beginnen und unternahmen, als schon alles ringsum sich mit jungem Grün bedeckt hatte, die ersten Blümlein im Frühlingsglanze der Sonne im Grase sich zeigten, als die Lerche, hoch im Blau verborgen, ihr Jubellied herniedertönen liess und helles Freudengehörn aus Hain und Wald erklang, unsere ersten ausgedehnten Touren.

Welch' Entzücken erfasste mich, als ich meine Gefährtinnen ein immer grösseres Vergnügen an diesen Ausflügen nehmen sah, als ich bemerkte, wie auf ihren bleichen Wangen ein zartes Roth sich dauernd zu behaupten begann, wie ihre frühere nervöse Unlust sich in zielbewusstes, thatkräftiges Handeln wandelte und wie sie während unserer Rast im Waldesfrieden oder am blumigen Wegrand über den mitgenommenen Imbiss herfielen, der ihnen niemals gross genug war.

Drum auf, ihr Aermsten unter den Armen, ihr jungen Mädchen und jungen Frauen mit den bleichen Lippen, den hohlen Wangen, die Euch ein übel angebrachtes Vorurtheil der Freiheit beraubt, das Euch im Banne der dumpfen, staub erfüllten Städte gefesselt hält, schlägt die Fesseln entzwei, macht es so wie wir, vereinigt Euch zu dreien oder viere und wandert hinaus in die Ferne und schöner wie unter den Pinien und Oliven Italiens, schön wie im Paradiese wird's Euch, wenn der Himmel lacht so rein und blau und es allerorten klingt und singt, auf deutscher Flur, im deutschen Walde, dünden. Lernt die weite schöne Gotteswelt, wie sie vor Euren Thoren in ihrer ganzen Pracht sich Euch zeigt, kennen, erneuert und stärkt Eure Kräfte am Gesundbrunnen der Natur, aus dem Ihr die beste Medizin für all' die kleinen und grossen Leiden, mit denen Euch unser nervöses Jahrhundert belastet hat, nur allein zu schöpfen vermöget. Geniesset die goldene Jugendzeit, denn verscherzte Jugend ist und bleibt ein Schmerz und einer ewigen Sehnsucht trauriger Hort.

„Ja, Radfahren! meine Gnädigste“, sagte mein Hausarzt, ja, Radfahren! sage auch ich nun.

## Antliches.

Alle Schriftstücke, deren Inhalt in der nächsten Nummer Aufnahme finden soll, müssen bis spätestens Montag Abend 8 Uhr derjenigen Woche, in welcher die Zeitung erscheint, in unseren Händen sein.  
Die Schriftleitung.

Bundes-Schriftführeramt: Felix Burkhardt, Leipzig, Gustav Adolphstr. 27, Fernsprecher I, 2689.  
Bundes-Zahlmeisteramt: J. A. Strieder, Leipzig, Blücherstr. 47, Fernsprecher I, 1642.

