

## Ueber die Gesundheitspflege beim Radfahren

schreibt die „Nordd. Allgem. Ztg.“: „Jeder Verständige, ob Arzt oder nicht Arzt, wird sich darüber klar geworden sein, dass man das Radfahren nicht im grossen und ganzen als gesund oder als ungesund bezeichnen kann, sondern dass man mit Rücksicht auf die körperliche Veranlagung des einzelnen Menschen nehmen muss und auf die Art, in der der Sport betrieben wird (wenn wir den Ausdruck Sport nicht von vornherein als gleichbedeutend mit Uebertreibung auffassen). Es giebt ohne Zweifel gewiss unbedingt zutreffende Regeln für die Gesundheit, die jeder Radfahrer wissen und beobachten muss, wenn er nicht, und sei er auch der Kräftigsten einer, Schaden nehmen will. Einige dieser Thatsachen erörtert Dr. Heermann, Privatdozent an der Universität Kiel, in den ‚Therapeutischen Monatsheften‘. Auf zwei Organe wird dabei besonders Bezug genommen: auf das Herz und auf den Mund. Das Herz des Radfahrers leidet vornehmlich unter den Uebertreibungen eines angestregten Fahrens. Die Ueberanstrengung kann nicht nur durch zu anhaltendes schnelles Fahren, sondern auch durch den Einfluss einer unebenen Strasse veranlasst werden. Mit Bezug auf letzteren Punkt hat Dr. Heermann eine sehr bemerkenswerte Beobachtung gemacht, zunächst an sich selbst, da auch er Radfahrer ist. Er fuhr eine mässige Steigung hinauf, stieg, oben angelangt, ab und zählte seinen Puls, der machte nicht weniger als 160 Schläge in der Minute. Der Arzt hatte selbst eine deutliche Empfindung von dieser übermässig starken Herzthätigkeit, die erst nach zehn Minuten in den normalen Gang zurückkehrte. An demselben Berge machte er einen weiteren Versuch mit einem Radfahrerverein, der aus lauter jungen Leuten bestand. Alle diese untersuchte er unmittelbar nach Ueberwindung des Hügels und fand bei allen einen Puls von 150 bis 160 Schlägen in der Minute, bei einem etwas korpulenten Herrn von 32 Jahren sogar 180. Nun muss man bedenken, dass sicherlich kein einziger von diesen Radfahrern nach Ueberwindung des Hügels abgestiegen, sondern sofort weitergefahren wäre, so dass der Herzmuskel also keine Zeit zur Beruhigung gehabt hätte. Vergegenwärtigt man sich weiterhin, dass ein Radfahrer während einer Fahrt

so und so oft solche Steigungen zu nehmen hat und demgemäss sein Herz in gleicher Weise überanstrengt, so muss man sich eingestehen, dass mit der Zeit eine schädliche Beeinflussung dieses Organs nicht ausbleiben kann. Dem Schaden ist um so leichter vorzubeugen, als man nicht einmal hinter jedem Hügel abzustiegen braucht. Es genügt vollständig, die nächsten zehn Minuten in ruhigem Gleichmass zu fahren, das sollte aber wirklich niemand unterlassen. Wir kommen nun zum Munde des Radfahrers. Dieser giebt zum Tadel besonders insofern Veranlassung, als er während des Fahrens häufig geöffnet bleibt. Dadurch werden die Lungen leicht geschädigt, indem sie in schnellen Wiederholungen mit einer ungenügend erwärmten, zu trockenen und auch mit zu vielen Verunreinigungen beladenen Luft gefüllt werden. Darüber sind sich die Aerzte so vollkommen einig, dass man kaum weiter darüber zu sprechen braucht. Es wäre eine unbedingte Notwendigkeit, während des Radfahrens durch die Nase zu atmen, und wer dies aus irgend einem Grunde, zeitweise oder dauernd, nicht zu thun vermag, sollte das Radfahren lieber entweder für diese Zeit oder ganz lassen. Dr. Heermann beschreibt eine ganze Anzahl von Krankheitserscheinungen der Atmungswege, die er als Folge des Radfahrens unter der Behandlung gehabt hat. Für die Männer allein gilt ein dritter Rat: ‚Du sollst auf dem Rade nicht rauchen!‘ Durch das Rauchen wird die Nasenatmung beeinträchtigt und die Lunge durch Einatmung kleiner Mengen von Tabaksrauch geschädigt. Andererseits hat Dr. Heermann in seiner Eigenschaft als Spezialist für Krankheiten der Atmungswege auch Anerkennung für ein mässvolles Radfahren, besonders für diejenigen dauernden katarrhalischen Zustände in der Nase und den oberen Luftwegen überhaupt, soweit sie mit einer allgemeinen Fettsucht zusammen vorkommen. Hier hat das Radfahren manchen Nutzen gebracht, es ist solchen Patienten aber einzuschärfen, dass sie die Flüssigkeitszufuhr in den Pausen des Radfahrens auf das notwendige Mindestmass beschränken müssen, wie überhaupt eine übermässige Flüssigkeitsaufnahme während des Radfahrens nur schädlich wirken kann.“

## Mein erster auswärtiger Start.

Eine Erinnerung von R. B.



Seit einem Jahre war ich Radfahrer und pflegte als solcher von meinem Vater dazu angehalten und in dessen Begleitung mit ganzer Hingebung den schönen Tourensport, nebenbei auch etwas Kilometerschinderei für den Tourenwettbewerb treibend. Keinen schönen Sommertag liess ich vorübergehen, ohne Drais meinen Tribut gezollt zu haben. Bereits beim ersten Morgenrauen schwang ich mich Sonntags auf mein stählernes Ross, um erst abends bei sinkender Sonne heimzukehren. Nachdem es mir jedoch gelungen war, in meinem Vereine einen ersten Preis zu erzielen und ich bei dem kurz darauf stattgefundenen Bezirksrennen des S. R.-B. das gleiche Resultat verzeichnen konnte, packte auch mich das Rennfieber und ich bildete mir ein, bei fleissigem Training bald eine gefähr-

liche Konkurrenz für die damaligen Matadore Lehr, Tischbein, Naumann u. a. m. werden zu können.

Doch Vorsicht ist die Mutter der Weisheit und diesen Spruch beherzigend, nahm ich mir vor, der Sicherheit wegen doch zuerst einmal mein Glück mit weniger bedeutenden Rittern des Rades zu messen. Wer die Wahl hat, hat auch die Qual, und wenn es in der Auswahl des Rennplatzes ist. Dies musste auch ich erfahren. Da fiel mein Auge auf eine Ausschreibung des Radfahrer-Vereins K. in F. zu einem über 14 Tage stattfindenden Gästefahren, und flugs sandte ich meinen Obulus (Renneinsätze mussten damals noch bei der Meldung gezahlt werden) für die Teilnahme ein. Die zwischen Melde- und Renntermin liegende Zeit wollte nicht vorübergehen, so dass ich oft an den Ausruf jenes Menschenkindes, das mit