

zig-West", R.-Cl. Möckern, „Fortuna“, „Schwalbe von 1892“, „Gosina“, „Libelle“, R.-Cl. Gautzsch, R.-Cl. Zwenkau, R.-V. Leipzig-Plagwitz, R.-Cl. Leipzig-West, R.-Cl. Neustadt-Leipzig, „Wanderlust“-Connowitz, „Schwalbe“-Böhlitz-Ehrenberg, R.-Cl. Oetzsch, „Wanderer“-Steinpleis, „Wanderlust“-Gärnitz, „Adler“-Crimmitschau, „Wanderer“-Crimmitschau, „Cyclisten“-Markranstädt, „Wanderlust“-Werdau, R.-V. Mügeln und Herrn W. Helbing-Leipzig. Durch Herrn Heydenreich-Leipzig erhielt der Verein ein Tischbanner zugesichert.

Zahlreiche Glückwunschschriften und Telegramme gingen ein, unter letzteren auch ein Antwortstelegramm von Sr. Majestät König Albert, vom Bundespräsidenten Herrn Horst Wolff-Leipzig, vom Ehrenmitglied Herrn

Dr. Bauer-Markneukirchen etc., welche sämtlich durch den Vorsitzenden verlesen wurden.

Nachdem die Feier beendet, dankte der Vorsitzende im Namen des Vereins „Radlerlust“ für die so allseitige Ehrung und forderte seine Vereinskameraden auf, als Zeichen des Dankes den Taufpaten und allen Festteilnehmern ein herzliches All Heil! auszubringen.

In bereits vorgerückter Stunde begann der Festball, von einer fast unabsehbaren Polonaise eröffnet.

Erst um 5 Uhr nahm das so schön verlaufene Fest sein Ende, es ist in allen seinen Teilen als wohl gelungen zu betrachten; möge dasselbe allen Teilnehmern noch recht lange in Erinnerung bleiben. Den Radlern der „Radlerlust“ ein dreifaches All Heil! W.

## Zur Hygiene des Wintersports.

**U**m der Bewegung und frischen Luft, den beiden Hauptfaktoren einer gesunden Lebensführung, ihr gutes Recht in der warmen Jahreszeit zu erzwingen, haben Aerzte und Volksschriftsteller lange kämpfen müssen. Es kann daher nicht wundern, dass im Winter Bequemlichkeit und Verweichlichung noch so häufig den Sieg über die Gebote der Hygiene davongetragen haben. Vergebens haben die Hygieniker nach Mitteln gesucht, dieser Hintansetzung einer rationellen Leibesübung im Winter abzuhelpen, die um so notwendiger ist, da in der wärmeren Jahreszeit weite Spaziergänge sportliche Uebungen entbehrlich machen. Die Lösung des Problems ist erst durch die Sportsleute erfolgt, welche zur ausgiebigen Körperbewegung in der frischen klaren Winterluft durch reizvolle Sportübungen aufforderten. Und doch ist das, was der Schlittschuhlauf, zumal in unseren Grossstädten mit ihren womöglich von Häusern eingeengten, zumeist aber überfüllten Eisbahnen bieten kann, nur ein Vorgeschmack dessen, was Schneeschuh und Rennwolfahren thatsächlich bieten. Die Einführung derselben bei uns war in erster Linie vom „Wintersportverlag“ in Berlin aus der Erwägung heraus erfolgt, dass der sonst im Winter völlig brachliegende Fremdenverkehr im Gebirge einen kräftigen Impuls erhalten sollte; aber wie gleichzeitig die rein sportliche Seite der Sache sich entwickelte, so konnte sich auch niemand den ungemein wohlthätigen hygienischen Einwirkungen verschliessen, welche die Ausübung des Sports mit sich führte. Von da bis zu der Erkenntnis, dass der Winterluft unserer deutschen Mittelgebirge dieselbe Heilwirkung inne wohne, die man in den hochberühmten Schweizer und Tiroler Winterplätzen seit langer Zeit zu würdigen wusste, war nur ein Schritt und die Forderung nach der Einrichtung deutscher Winterkurorte sehr berechtigt.

Es ist erwiesen, dass die Luft im Winter viel freier von Staub und Krankheitskeimen ist als in der heissen Jahreszeit, auch wirkt die frische Luft, die zwar kalt, aber doch von konstanter Temperatur ist, auf Atmung und Herzthätigkeit des sich im Freien tummelnden Körpers wohlthuender ein, als die warme Sommerluft. Der Stoffwechsel geht leichter und rascher von statten, der Appetit wird ein regerer und die Blutzirkulation geht besser vor sich. Nicht minder angenehm und belebend ist der erfrischende Einfluss auf Haut und Nerven. Ge-

rade für den nervösen Menschen, der durch geistige Arbeit tagelang in geschlossenen Räumen in Anspruch genommen wird, ist der Aufenthalt in der kalten Winterluft und die aktive Muskelthätigkeit, welche der Wintersport erfordert, eine wahre Wohlthat, welche in dieser Beziehung den sommerlichen Aufenthalt an der See weit übertrifft. Zu dem wohlthätigen Einfluss der Kälte tritt noch die unendliche Ruhe, das Schweigen der Natur, jeder menschliche und tierische Laut wird gedämpft, der grosse Trubel der sommerlichen Saison ist gebannt. Es ist falsch zu glauben, dass der Schneeler Erkältungskrankheiten leichter ausgesetzt ist, als der sommerliche Ruderer oder Radfahrer, gerade das Gegenteil ist der Fall. Die Erkältung wird fast immer dadurch herbeigeführt, dass der Körper schnell hintereinander stark wechselnden Temperaturgraden ausgesetzt und zu schnell abgekühlt wird. Und viel leichter kommt der Radfahrer im Sommer, wenn der überhitzte und bestaubte Körper nach längerer Fahrt in der Kühle des Abends nach einem Trunk und nach Ruhe verlangt, dazu, Unvorsichtigkeiten zu begehen und übereilt auf sich nach starker Hitze die kühlere Luft einwirken zu lassen. Hingegen macht sich dem rationell bekleideten winterlichen Schneeläufer im Wollhemd und Lodenanzug bald eine angenehme Wärme fühlbar, und nach einer anregenden Fahrt in der klaren Winterluft kehrt er in sein behaglich durchwärmtes Heim zurück.

Trotzdem ist leider bei vielen Menschen mit der Idee der Kälte die des nachteiligen Einflusses auf die Gesundheit vorhanden und daher bleiben viele im Winter möglichst im Zimmer, um sich gegen Erkältungen und deren Folgekrankheiten zu schützen, sie übersehen dabei aber ganz und gar, dass dergleichen Krankheiten nicht die Folge vom Genuss der Winterluft, sondern von deren Entbehrung sind. Der einfache Umstand, dass in den nördlicheren Ländern die Sterblichkeit geringer ist wie nach dem Aequator zu und dass diejenigen Menschen, deren Thätigkeit auch im Winter vielfach im Freien ist, wie Holzarbeiter, Förster, Landwirte, als durchaus „wetterfest“ gelten, sollte doch endlich überzeugend wirken. Auch kann nicht in Abrede gestellt werden, dass z. B. Kranke, welche Monate lang der frischen Luft entwöhnt sind, eine Verschlechterung ihrer Konstitution erfahren und daher für die Einwanderung von Keimen infektiöser Krankheiten sehr empfänglich sind. Durch ärztliche Untersuchungen ist ferner festgestellt, dass die Tempera-