

Anregung folgt eine um so grössere Erschlaffung, die den Gebrauch der Muskeln und Sinne schwer beeinträchtigt.

Nach dem Mittagsmahl ruhe man — besonders bei Hitze — 1—2 Stunden. Da das Blut durch die andauernde Arbeit des Fahrens erhitzt wird, so meide man besonders abends warme Mahlzeiten; kalter Aufschnitt, Obst, Milch sind als Abendbrot für den Körper weit zuträglicher. Mit dem Genuss kalter Getränke sei man vorsichtig. Wenn der Körper nicht bald wieder in Bewegung kommt, sind sie oft Veranlassung zu heftigen Magenkatarrhen. Laue Getränke, etwa Thee, Kaffee, Milch sind in solchen Fällen vorzuziehen, sie erfrischen die Nerven auch in höherem Masse. Bei grosser Hitze ist Citronenwasser ohne Zusatz von Zucker ein vorzügliches durststillendes Mittel. Rauchen ist natürlich während der Fahrt zu unterlassen, da es bei beschleunigtem Atmen noch nachteiliger wirkt als sonst.

Ein grosses Gewicht lege man auf die Hautpflege. Die Haut mit ihren Millionen von Poren ist ein Organ, welches gerade bei Radfahrern besonders in Anspruch genommen wird. Der Schweiss und der Staub der Landstrasse setzen der Haut arg zu, Grund genug, um ihr die sorgsamste Pflege zu teil werden zu lassen. Kalte Waschungen des ganzen Körpers mit nachfolgender Abreibung sind vorzügliche Erfrischungs- und Abhärtungsmittel.

Zur Vervollständigung seines Reisegepäckes hat der Wanderfahrer natürlich mitzunehmen: Nachthemd, dünne Pantoffeln, Seife, Haar-, Zahn- und Kleiderbürste, Knöpfe, Nadel und Zwirn; eine sogenannte „eiserne Portion“, bestehend aus guter Chokolade und Obst und für den Fall eintretender Verletzungen oder Unglücksfälle Verbandmaterial, etwa das „Deutsche Samariter-Verbandpäckchen“, welches zum Preise von 20 Pfg. in allen Apotheken und Droguerien zu haben ist. Es besteht aus Kompresse mit Verbandwatteauflage, wasserdichtem Umschlag und langer Rollbinde mit Sicherheitsnadel.