

Das Radfahren der Damen.

Wenn je ein Sport es vermocht hat, sich überall vorteilhaft bei der Damenwelt einzuführen, so ist es wohl der Radsport gewesen; unter allen Sportzweigen hat darum keiner eine so gewaltige Ausdehnung angenommen, wie das Radfahren. Besonders wertvoll wird der Radsport dadurch, dass er seinen Jüngerinnen neben Erholung, Freude und Frohsinn auch Kraft und Gesundheit spendet; indem durch ihn alle für den Lebensprozess wichtigen Organe mittelbar oder unmittelbar angeregt und belebt werden. Die Muskulatur entwickelt sich, die Brust dehnt und erweitert sich, die Atmung wird ergiebiger und tiefer, das anfangs aufgeregte, stürmisch pochende Herz beruhigt sich, seine Zusammenziehungen werden regelmässiger und kräftiger, kurz, der ganze Körper wird in heilsame Bewegung versetzt. Gerade für unsere Frauenwelt, die ihre Gesundheit vielfach durch sitzende Beschäftigung in dumpfer Stube geschädigt hat, ist der Radfahrersport ein Heilmittel von ungeahnter Mächtigkeit und Vielseitigkeit, ein Heilmittel, das gegen die verschiedensten Modekrankheiten sichere Hilfe gewährt und im angenehmsten Gewande Muskelanspannung und Körperarbeit bietet.

Alle jene Krankheiten, wie Hysterie, Bleichsucht, Nervosität, allgemeine Muskel- und Körperschwäche, würden verschwinden, wenn die Damen sich mehr und mehr einer vernünftigen Ausübung dieses wertvollen Sportes hingeben würden. Er wird ihnen zu einer wahren Quelle von Gesundheit und Kraft werden, wie er andererseits auch eine rechte Erholung nach schwerer Arbeit in der Häuslichkeit darbietet.

Ein wohlausgebildeter Körper, eine feste Hand, gebräunte Wangen, ein sicheres Auge, ein gerundeter, muskelkräftiger Arm — überhaupt harmonische Ausbildung des ganzen Körpers und seiner Gliedmassen zur voll-