Zur Hygieine des Radfahrens

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **7 (1899)**

Heft 15

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-545201

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Zur Hygieine des Radfahrens.

Über die Stellung des Arztes zum Radfahren hielt hielt Dr. Deucher in Bern einen akademischen Vortrag, welchen die „Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege" veröffentlichen. Nachdem der Verfasser die verschiedenen Momente in der Praxis des Radfahrens vom anatomisch-physiologischen und medizinischen Standpunkte aus betrachtet und namentlich auf die enormen Anforderungen aufmerksam gemacht hat, welche bei allzu raschem Fahren, Bergauffahren u. s. w. an die Thätigkeit des Herzens gestellt werden, verurteilt er vom Standpunkt des Arztes aus das Wettfahren, Distanzfahren und Rekordrennen und warnt vor dem Ankauf einer Rennmaschine. Denn was für die Radathleten nötig ist, das ist durchaus nicht etwa gut für die gewöhnlichen Sterblichen, die Raddilettanten. Das geringe Gewicht solcher Rennmaschinen ist ja vorteilhaft; immerhin darf es nicht auf Kosten der Solidität erreicht werden, so daß man nicht Gefahr läuft, beim kleinsten Sturz samt der Maschine das Genick zu brechen.

Unbedingt zu verwerfen ist ferner die hohe Übersetzung. Die größere Fahrgeschwindigkeit, die dadurch erreicht wird, verlangt natürlich einen Kraftaufwand; jede Art von Übertreibung wird durch sie gefördert. Ebenso schädlich sind die niederen Lenkstangen, welche den Fahrer nötigen, sich stark vorüberzubeugen. Abgesehen davon, daß diese Stellung das ästhetische Gefühl in hohem Grade verletzt, hindert sie auch direkt die Blutcirkulation durch das Zusammenpressen der Leber und schafft durch ungünstige Einstellung des Brustkorbes unnötige Hindernisse für die Atmung. Es ist möglich, daß für den Anfänger die Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes in dieser ungesunden Stellung etwas leichter ist. Was aber die schnellere Fortbewegung betrifft, so ist es selbst in Sportkreisen noch streitig, ob wirklich der Luftwiderstand dadurch leichter überwunden wird, und ob durch Verlegung des Schwerpunktes nach vorn die Beine freier in der Bewegung werden.

Damit der Körper eine möglichst aufrechte Stellung einnehmen kann, muß nicht nur die Lenkstange hoch stehen, sondern das ganze Rad muß auch eine der Körperlänge entsprechende Höhe haben, damit der Sattel niedrig gestellt werden kann. Die richtige Einstellung des Sattels ist viel wichtiger als die genau abgezirkelte Form desselben. Natürlich muß sich auch die Höhe der Pedale nach der Körperlänge richten.

Zur Hygieine des Radfahrens gehört auch eine angemessene Kleidung, namentlich für längere Touren. Nicht beengte Brust und Wolle sind die Hauptvorschriften; außerdem ist Vermeidung schnürender Gürtel und Strumpfbänder besonders zu empfehlen.

Wichtiger noch ist eine gesundheitsgemäße Nahrung. Vor Kola- und Kokapräparaten, die von vielen Berufsfahrern gebraucht werden und allerdings die Kraft des Herzens vorübergehend stärken, kann nicht genug gewarnt werden. Reichliche und kräftige Nahrung soll am Schluß jeder Fahrt eingenommen werden zum Ersatz der verbrauchten Körperkräfte. Dagegen ist zu beachten, daß während der stärkeren Körperarbeit des Fahrens die Magenverdauung aufgehoben oder doch sehr stark herabgesetzt ist. Deshalb muß vor reichlicher Flüssigkeitszufuhr gerade vor oder während der Fahrt gewarnt werden; es würde das dem Herzen nur noch vermehrte Arbeit verursachen.

Die Hauptregeln, welche die Grenzen des gesundheitsmäßigen Fahrens angeben und welche deshalb von jedem Jünger des Radsports beobachtet werden sollten, sind:

1. Kein Wettfahren, Distanzenfahren, Rekordfahren.
2. Kein Krummsitzen.
3. Absteigen vor Steigungen.
4. Gewöhnliche Fahrgeschwindigkeit 12 bis 15 Kilometer, unter allergünstigsten Umständen 18 Kilometer in der Stunde.
5. Größte Vorsicht, besonders für Anfänger und ältere Personen.
6. Gesundheitsgemäße Kleidung und Nahrung.

Wer diese Regeln beobachtet, wird nicht nur ohne Schaden für den Körper radfahren, sondern er wird auch bald die wohlthätigen Wirkungen dieser Leibesübung verspüren, die ihm Frische des Leibes und des Geistes erhalten und weiter ausbilden. Das Radfahren ist unter Beachtung der gehörigen Vorsichtsmaßregeln als eine gesunde Körperbewegung aufzufassen und darf demnach vom Arzte dem Gesunden erlaubt und für ihn sogar gefördert werden.