Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 10

Rubrik: Das Radfahren und die Herzkrankheiten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Neben dieser Frage, welche das Interesse der Allgemeinheit betrifft, soll aber die Rücksichtnahme auf den einzelnen Fall nicht außer Acht gelassen werden. Auch bei wohlerhaltener Fähigkeit zum Stillen kann die wirkliche Produktion der Milch, ihre Menge und Beschaffenheit, im einzelnen Fall oft Schaden leiden durch eine unzweckmäßige Ernährung. Denn natürlich kann auch die Mutter die Milch nicht aus nichts schaffen. Sie bedarf dazu geeigneter Ernährung und insbesondere einer genügenden Zufuhr von Eiweiß, um die Eiweißstoffe der Milch, diesen wichtigsten Bestandteil für den Ansatz von Körpersubstanz, in ausreichender Menge zu bilden.

(Neue Freie Presse.)

Das Radfahren und die Herzkrankheiten.

Der bekannte Londoner Arzt Dr. George Herschell hatte unter vorstehendem Titel einen Vortrag für den hygienischen Kongreß angemeldet. Dr. Herschell erschien zwar nicht selbst, sandte aber sein Manuskript ein, und diesem entnehmen wir im Auszuge die nachfolgenden Ausführungen des englischen Arztes, der gewiß berufen ist, über dieses Thema zu sprechen, denn er wirkt an einem Londoner Spital für Herzkranke und huldigt selbst dem Radfahrsport.

Die Zahl jener Leute, die das Radfahren übermäßig betreiben, ist sehr groß. Rationelles Radfahren ist eine Form von Vergnügen, die wohl am meisten zur Förderung der Gesundheit beiträgt; in unmäßiger Weise oder unter ungünstigen Bedingungen betrieben, ist es eines der gefährlichsten. Ich habe — sagt Dr. Herschell — ungewöhnlich viel Gelegenheit gehabt, dies zu erproben, denn in den letzten Jahren kam eine große Anzahl von Herzkrankheiten, die zweifellos durch Radfahren hervorgerufen wurden, unter meine Beobachtung. Der Grund, warum das Radfahren schädlicher werden kann, als eine andere Leibesübung, liegt wahrscheinlich in dem Umstande, daß der Radfahrer sowohl beim Einzelfahren, als beim Fahren in Gesellschaft leicht übertreibt. Am häufigsten geschieht dies bei Bergfahrten. Der Radfahrer nähert sich dem Gipfel, sein Herz arbeitet mit großer Kraft und starker Spannung; wenn der Radfahrer absteigen und sich erholen würde, könnte er sich keinen Schaden zufügen; in den meisten Fällen aber denkt er: „Nur noch ein paar Umdrehungen des Rades und ich bin oben", er verstärkt seine Anstrengung, und in diesen paar Minuten hat er sich geschädigt, oft so stark, daß er sich nicht mehr erholen kann. Beim Fahren in Gesellschaft ist es zumeist noch schlimmer, weil da der Wetteifer angestachelt ist und niemand, selbst der Schwächste, zurückbleiben will.

Die Folgen der Ueberanstrengung des Herzens durch Radfahren sind in vier Gruppen zu teilen: erstens wird die Hypertrophie des Herzens erzeugt; zweitens akute Herzerweiterung, die geheilt wird, wenn die Ursache verschwindet, d. h. wenn man aufhört zu radfahren, oder die den Tod herbeiführt; an dritter Stelle ist chronische Herzklappen-Erkrankung zu nennen; viertens nervöse Erkrankungen des Herzens. Hypertrophie des Herzens tritt zumeist ein, wenn längere Zeit trainiert wird; dabei werden die Gefäßwandungen des Herzens stark verändert. Das geht wie beim Athleten, der sich wohl fühlt, so lange er jung ist und seine Uebungen noch machen kann; wenn er älter wird, ist das Herz zu groß und es fangen die

Störungen an. Durch Ueberanstrengung wird der Blutdruck auf die Herzwand wesentlich gesteigert, das Herz kann das Blut nicht ganz entleeren, die Venen werden zu stark ausgedehnt und dabei müssen die Herzbewegungen immer stärker und stärker werden. In solchen Fällen geschieht es, daß die Leute den Atem verlieren, und die Herz- und Atembeklemmungen werden, da das Herz infolge der raschen Kontraktion zu viel Blut aus der Lunge aufnimmt, immer stärker und stärker. Wird die Anstrengung noch weiter fortgesetzt, so kann das Herz nur einen geringen Teil des passierenden Blutes entleeren, es kommt zu einer rapiden Erweiterung des Herzens. Sehr oft kommen infolge der Herzhypertrophie oder Herzerweiterung relative Herzklappenerkrankungen vor, infolge welcher es zu Stauungen in den verschiedensten Körperteilen kommt, Anschwellungen der Füße, Wasseransammlungen ꝛc.

Die nervösen Störungen, die so oft bei Radfahrern auftreten, werden häufig übersehen, weil sich die Leute zu erholen pflegen oder diese Störungen anderen Ursachen zuschreiben. Kürze des Atems, ein Druckgefühl im Magen, ein unangenehmes Gefühl in der Herzgegend — der Patient fühlt sein Herz schlagen, glaubt manchmal, daß es stehen bleibe — das sind die Erscheinungen, welche eintreten, wenn man unmäßig fährt. Daß Radfahren, mäßig betrieben, eine gesunde Uebung ist, wurde schon gesagt, und so sonderbar es scheinen mag, es läßt sich sogar als wirksames Heilmittel bei Herzkrankheiten verwenden.

Dr. Herschell gibt zum Schlusse folgende Ratschläge: Man soll nur auf Rädern mit kleiner Uebersetzung fahren; der Radfahrer soll aufrecht sitzen, damit die Lunge sich ausdehnen kann; großes Gewicht ist auf entsprechende Nahrung zu legen, die Ueberfütterung mit starken Nährmitteln, wie Beefsteak, ist zu vermeiden, ebenso der Genuß von alkoholischen Getränken. Hauptsache ist aber: sobald der Radfahrer das geringste Unbehagen beim Atmen oder in der Brust spürt, soll er aufhören zu fahren.

Die Frage, ob das Radfahren gesundheitsschädlich sei, ward dieser Tage auch in der Pariser Akademie der Medizin erörtert. Dr. Petit hat die Frage dahin bejaht, daß mehrere Fälle von plötzlichem Tode dem Gebrauch des Fahrrades zuzuschreiben seien. Dr. Hallopeau trat der allgemeinen Schlußfolgerung, die der Berichterstatter daraus zog, entgegen und behauptete, die meisten Todesfälle, bei denen der Gebrauch des Fahrrades in Betracht komme, würden durch Unfälle und keineswegs durch Herzleiden verursacht, die durch den Gebrauch des Fahrrades verschärft würden. Dagegen erwähnte Dr. Daremberg einen Fall von Tuberkulose, der durch Radfahren, wenn nicht hervorgerufen, so doch verschärft worden sei. Ein anderes Mitglied führte gegen das Fahrrad einen Fall von Pott's Krankheit an, ein weiterer verurteilte den Gebrauch des Rades durch Kinder und junge Leute auf's strengste. Auf den Vorschlag des Dr. Verneuil wurde beschlossen, daß die Akademie eine gründlichere Untersuchung über die Gefahren des Radfahrens vornehmen soll; alle Anwesenden verpflichteten sich, darüber Beobachtungen zu veranstalten. Schließlich kam folgender Beschluß zur einstimmigen Annahme: „Der Gebrauch des Fahrrades soll nur nach einer gründlichen ärztlichen Untersuchung gestattet werden."

(Zeitschrift für eine natur- und vernunftgemäße Lebensweise.)