Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 7 (1899)

Heft: 15

Artikel: Zur Hygieine des Radfahrens

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545201

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: 30.11.2025

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

Bur Shgieine des Radfahrens.

Über die Stellung des Arztes zum Radfahren hielt hielt Dr. Dencher in Bern einen akademischen Bortrag, welchen die "Schweiz. Blätter für Gefundheitspflege" veröffentlichen. Nachdem der Berfasser die verschiedenen Momente in der Pragis des Radfahrens vom anatomifchephysiologischen und medizinischen Standpunkte aus betrachtet und namentlich auf bie enormen Auforderungen aufmertsam gemacht hat, welche bei allzu raschem Fahren, Berganfahren u. f. w. an die Thätigkeit des Bergens gestellt werden, verurteilt er vom Standpuntt des Arztes aus das Wettfahren, Diftangfahren und Refordrennen und warnt vor dem Ankauf einer Rennmaschine. Denn was für die Radathleten nötig ift, das ist durchaus nicht etwa gut für die gewöhnlichen Sterblichen, die Raddilettanten. Das geringe Gewicht folder Rennmaschinen ift ja vorteilhaft; immerhin barf es nicht auf Roften ber Solidität erreicht werden, fo daß man nicht Befahr läuft, beim fleinften Sturg famt der Maschine das Benick zu brechen.

Unbedingt zu verwerfen ift ferner die hohe Ubersetung. Die größere Fahrgeschwindigkeit, die dadurch erreicht wird, verlangt natürlich einen Kraftauswand; jede Art von Abertreibung wird durch fie gefordert. Ebenfo schädlich find die niederen Lent= stangen, welche den Sahrer nötigen, sich ftart vorüberzubengen. Abgeseben bavon, daß diese Stellung das ästhetische Gefühl in hohem Grade verletzt, hindert sie auch direkt die Blutcirkulation durch das Zusammenpressen der Leber und schafft durch ungunftige Ginftellung des Bruftforbes unnötige Sinderniffe für die Atmung. Es ift möglich, daß für den Anfänger die Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes in diefer ungefunden Stellung etwas leichter ift. Was aber die schnellere Fortbewegung betrifft, so ist es felbst in Sportfreisen noch ftreitig, ob wirklich ber Luftwiderstand badurch leichter überwunden wird, und ob durch Berlegung des Schwerpunktes nach vorn die Beine freier in der Bewegung werden.

Damit der Körper eine möglichst aufrechte Stellung einnehmen fann, muß nicht nur die Lenkstange hoch stehen, sondern das ganze Rad muß auch eine der Rörperlänge entsprechende Bobe haben, damit der Sattel niedrig gestellt werden kann. Die richtige Ginstellung des Sattels ift viel wichtiger als die genan abgezirkelte Form desselben. Na-

türlich muß sich auch die Sohe der Bedale nach der Rörperlänge richten.

Bur Hngieine des Radfahrens gehört auch eine angemeffene Rleidung, namentlich für längere Touren. Nicht beengte Bruft und Wolle sind die Hauptvorschriften; außerdem

ift Bermeidung ichnurender Burtel und Strumpfbander besonders zu empfehlen.

Wichtiger noch ift eine gesundheitsgemäße Nahrung. Bor Rola- und Rokapraparaten, die von vielen Berufsfahrern gebraucht werden und allerdings die Kraft des Herzens vorübergehend ftarten, fann nicht genug gewarnt werden. Reichliche und fraftige Nahrung soll am Schluß jeder Fahrt eingenommen werden zum Ersatz der verbrauchten Körperkräfte. Dagegen ift zu beachten, daß mahrend ber ftarferen Rorperarbeit bes Fahrens die Magenverdauung aufgehoben oder doch sehr ftark herabgesett ift. Deshalb muß vor reichlicher Tluffig = feitszufuhr gerade vor oder mährend der Fahrt gewarnt werden; es mürde das dem Bergen nur noch vermehrte Arbeit verursachen.

Die Bauptregeln, welche die Grenzen des gefundheitsmäßigen Fahrens angeben und welche deshalb von jedem Jünger des Radfports beobachtet werden follten, find:

1. Rein Wettfahren, Diftangenfahren, Refordfahren.

2. Rein Rrummsitzen.

3. Absteigen vor Steigungen.

- 4. Gewöhnliche Fahrgeschwindigkeit 12 bis 15 Kilometer, unter allergunftigften Umftänden 18 Rilometer in der Stunde.
- 5. Größte Borficht, besonders für Anfänger und altere Personen.

6. Gefundheitsgemäße Rleidung und Rahrung.

Wer diese Regeln beobachtet, wird nicht nur ohne Schaden für ben 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 ift unter Beachtung der gehörigen Vorsichtsmaßregeln als eine gesunde Körperbewegung aufzufassen und darf demnach vom Arzte dem Gefunden erlandt und für ihn fogar gefördert werden.