

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: 21.01.2026

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

Zur Hygiene des Radfahrens.

Über die Stellung des Arztes zum Radfahren hielt Dr. Deucher in Bern einen akademischen Vortrag, welchen die „Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege“ veröffentlichten. 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, Bergaufahren u. s. w. an die Thätigkeit des Herzens gestellt werden, verurteilt er vom Standpunkte 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 Übersehung. 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 vorüberzubugen. Abgesehen davon, daß diese Stellung das ästhetische Gefühl in hohem Grade verletzt, hindert sie auch direkt die Blutcirculation 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 abgezeichnete Form desselben. Natürlich muß sich auch die Höhe der Pedale nach der Körperlänge richten.

Zur Hygiene 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 Kofapräparaten, 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, Distanzfahren, 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.