

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: 9 (1901)

Heft: 19

Artikel: Hygiene des Radfahrens

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-972803>

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: 26.04.2026

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

Auf das nachdrücklichste ist der Laie vor dem Lesen von Büchern zu warnen,

durch welche er in den Stand gesetzt werden soll, sein eigener Arzt zu sein sowohl in der Erkennung als in der Behandlung von Krankheiten. Bedenkt man, wie der approbierte Arzt jahrelangen eifrigen Studiums bedarf, bevor er mit einiger Sicherheit an das Krankenbett treten kann, und wie er selbst dann noch, bei der anfänglichen Gleichartigkeit einiger später ganz anders auslaufenden Krankheiten, zeitweiligem Irrtum unterworfen ist, so erscheint es mindestens recht leichtfertig, wenn der Hausfrau der sogenannte „Hausarzt“ genügt, um ohne wirklichen Arzt die Behandlung des Erkrankten einzuleiten. Die Popularität, mit der sich derartige Heilbücher brüsten, besteht meistens nur in recht bedeutender Armut an Kenntnissen seitens ihrer Verfasser, die es dann infolge ihres eigenen Mangels an Kritik natürlich sehr leicht haben, populär, d. h. dem Laien verständlich, zu schreiben. Diese schnell urteilenden Autoren drückt nicht der ernste Zweifel, ob das geschriebene Wort auch wirklich für den Unkundigen von Wert ist, sie drückt nicht das Bewußtsein einer ernstesten Verantwortung, denn sie huldigen dem alltröstenden fröhlichen Wahlspruch: Was ich nicht weiß, macht mir nicht heiß. Daß solche verwerfliche Leichtherzigkeit und Umaßung manchen Kranken durch die tadelnswerte Vertrauensseligkeit seiner Umgebung nicht nur schädigen, sondern direkt in Lebensgefahr bringen kann, kümmert den ruhmgekrönten Autor (ist es wirklich Ruhm?) recht wenig. Er hat sein Buch, hatte man die Reklame richtig verstanden, in hundertsachen und noch mehr Auflagen verbreitet, denn die — sagen wir „manchmal Gedankenlosen“ werden ja nicht alle; er hat einen vollen buchhändlerischen Erfolg, und da er sich über den von ihm angerichteten Schaden bei seiner eigenen Unkenntnis in Bezug auf das von ihm behandelte Thema keine Vorstellung zu machen vermag, bei einem nicht verwöhnten Gewissen sogar eine innere Befriedigung. Eine derartig glückliche Charakteranlage zwingt aber gewissenhaft denkende Männer um so mehr, vor den verderblichen Produkten dieser Nichtwisser zu warnen und darauf hinzuweisen, welche schweren Nachteile durch sie der arme Kranke erleiden kann. Nur der Arzt ist in der Lage, dem Kranken zu helfen, der mit einer hohen wissenschaftlichen Durchbildung die Liebe zu seinem Beruf und jenes herzliche Mitgefühl vereint, die schon bei seinem Nahein dem Kranken die frohe Hoffnung auf Hülfe erwecken. Diese glückliche Empfindung vermag kein populär geschriebener „Hausarzt“ hervorzurufen; wohl aber kann durch ihn und die durch ihn veranlaßte Verzögerung in der Herbeirufung des wirklichen Arztes eine geringfügige Erkrankung zu einer schweren werden, ganz abgesehen von der persönlichen Angstklichkeit und übertriebenen Fürsorge für das liebe „Ich“, das nicht selten die Lektüre solcher Bücher auch für den Gesunden zur Folge hat. Der Laie soll im Krankheitsfalle niemals eine andere Hülfe suchen, als die des bewährten Arztes, er möge sich unbedingt fernhalten von jenen Büchern, die ihm für Krankheitslage einen Rat verheißen, und er möge überzeugt sein, daß er auch in seinem sonstigen Leben um vieles leichter und freier sich fühlen wird, wenn es ihm gelang, nach altväterlicher Sitte einen Hausarzt zu finden, dem er sowohl für die Tage der Krankheit, als für seine und der Seinen Gesundheitspflege jenes beglückende Vertrauen entgegenbringen kann, das das schönste Band zwischen dem Arzt und seiner Klientel, mögen es auch die Ärmsten der Armen sein, bildet. („Bl. f. Volksgesundheitspfl.“)

Hygiene des Radfahrens.

Aus der 25. Versammlung des Deutschen Vereins für öffentliche Gesundheitspflege in Trier.

Das mäßige Fahren hat für den gesunden menschlichen Körper verschiedene gute Folgen: Die Muskeln werden in Thätigkeit versetzt, der Appetit gehoben; der Geist wird beschäftigt und angeregt und kann sich trotzdem von sonstiger geistiger Berufsarbeit erholen; zugleich wird Sicherheit in den Bewegungen und eine Steigerung des Selbstvertrauens erzielt, die namentlich für sonst zaghafte Personen von Nutzen ist. Damit das Radfahren seine guten Eigenschaften aber entfalten kann, müssen eine ganze Reihe von Forderungen erfüllt sein.

Zuerst ist von Wichtigkeit ein gerader aufrechter Sitz. Derselbe hat zur Vorbedingung einen guten Sattel (z. B. den Christly- oder den Duplexsattel) und eine Lenkstange mit geraden oder nach aufwärts gebogenen Griffen. Der Sattel muß

hinter der Ase der Pedale stehen und soweit von ihnen entfernt sein, daß das Bein gerade gestreckt werden kann und die Fußsohle das Pedal dabei voll berührt. Anfangs soll man nicht rascher fahren als den Kilometer in fünf Minuten. Schnelleres Fahren ist angängig, so lange danach nicht irgend welche abnorme Erscheinungen (Ermüdung, Durstgefühl, Unbehagen, Atembeschwerden, Herzklopfen) eintreten. Die Übersetzung des Zahrades sei, in englischen Zollen ausgedrückt, anfangs 58 oder 63, bei größerer Übung 63—68, jedenfalls nicht höher. Die Kleidung sei bequem. Bei Herren empfehlen sich Kniehosen ohne Gummizug. Damen tragen statt langer, faltiger Röcke am besten einen glatten, sogenannten geteilten Hosenrock. Das Korsett muß abgelegt werden. Als Schutz gegen Erkältung empfiehlt sich das Tragen von Wolle auf der Haut. Kopfbedeckung festfügend, klein, zweckmäßig, mit einer breiten Krempe über der Stirn. Fußbekleidung am besten knöchelfrei. Während des Radelus sei die Flüssigkeitsaufnahme eine beschränkte. Nur alkoholfreie Getränke sollten genossen werden. Als leichtes Anregungsmittel diene schwarzer Kaffee in kleinen Mengen, Zucker und Schokolade. Die Ernährung sei dabei reichlich, setze sich jedoch aus leichter verdaulichen Speisen zusammen. Man esse häufig, aber nicht zu viel auf einmal.

Das Radfahren ist nur solchen Leuten zu gestatten, bei denen Lunge, Herz und Blutgefäße gesund sind. Beim Fahren darf nur durch die Nase geatmet werden, auch wenn die Atmung etwas beschleunigt ist. Die Anzahl der Pulsschläge darf 100 in der Minute nicht übersteigen. Zu rasches Fahren, Fahren gegen stärkeren Wind und namentlich das rasche Bergfahren kann schweren Schaden für das Herz bringen. Es wird nämlich die bei langsamer Fahrt in der Ebene erforderliche Arbeitsleistung durch Steigen des Weges um 1 Proz. verdoppelt, durch Steigung um 10 Proz. verachtfaht. Steigungen über 3 Proz. sollte man meiden. Der Radfahrer leistet bei gleicher Arbeitsmenge mit seinem Rade viermal so viel als der Fußgänger. Trotzdem sollte man, wenn man das Radfahren nur zur Erholung treibt, über 40—50 Kilometer pro Tag in der Ebene nicht hinausgehen. Für gesunde Frauen — abgesehen von gewissen Zeiten — ist mäßiges, vernünftiges Radfahren nicht schädlich. Bei einer Anzahl von Frauenleiden wirkt es sogar günstig, jedoch steht in jedem einzelnen Falle hier nur dem Arzt das Urteil zu. Dasselbe gilt überhaupt für eine Anzahl von Krankheiten oder Krankheitsveranlagungen bei beiden Geschlechtern.

So vorteilhaft also das mit Vernunft und Maß betriebene Radfahren ist, so schädlich und verderblich wirken die Übertreibungen. Tritt beim Fahren bei Nasenatmung Luft hunger ein, sehr schnelle Atmung und Herzklopfen, so ist das Fahren sofort zu unterbrechen. Ebenso ist eine starke Schweißbildung zu vermeiden, da sie leicht Erkältungskrankheiten im Gefolge hat, wenn rasche Abkühlung des durch das Fahren erhitzten Körpers erfolgt. — Wird das Radfahren als Rennsport betrieben, so stellen sich trotz des Trainierens stets abnorme Erscheinungen von seiten des Herzens und der Nieren ein, die mit der Zeit verhängnisvoll werden. Schon daraus erhellt, wie wenig das Rad zu solchen sportlichen Übertreibungen geeignet ist.

(„Deutsche Vierteljahresschrift f. öffentl. Gesundheitspf.“)

— ❖ — **Einbanddecken zum Vereinsorgan.** — ❖ —

Wider Erwarten sind auf die geplanten hübschen und billigen Einbanddecken für das Vereinsorgan bis jetzt so wenig Bestellungen eingegangen, daß an eine Ausführung nicht geschritten werden kann, wenn die Zahl der Besteller in den nächsten 14 Tagen nicht noch stark wächst.

Da wir annehmen, es beruhe dies hauptsächlich auf der Unentschlossenheit und Saumseligkeit vieler Leser, die meinen, sie brauchen nicht zu bestellen und könnten dann doch nachträglich die Einbanddecken erhalten, so machen wir auf das Irrige dieser Ansicht aufmerksam.

Die Herstellung der sehr geschmackvollen Einbanddecken zu dem so billigen Preis, wie ihn kein Buchbinder bei Einzeleinband stellen kann, ist nur möglich, wenn ein größerer Posten zusammen bestellt wird und hierfür der Centralvorstand auf sicheren Absatz zählen kann.

Es ergeht deshalb an die Vereinsvorstände und die Leser nochmals die Aufforderung, die Bestellkarten für die Einbanddecken ungefüllt auszufüllen und an Hrn. Louis Cramer in Zürich einzusenden, wenn ihnen daran liegt, ihr Vereinsorgan in würdiger Gestalt ihrer Bibliothek einreichen zu können.