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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 8

Artikel: Einfluss des Radfahrens auf die Nerven im gesunden und kranken Zustande

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037782

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: 22.01.2026

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8 — 31. Jahrgang der deutschen Ausgabe. — August 1921.

Inhalt: Einfluß des Radfahrens auf die Nerven im gesunden und kranken Zustande. — Willensbehandlung der Nervösen. (Fortsetzung und Schluß.) — Steine in unserem Körper. — Fleischnahrung und Durst. — Wie schützt man sich vor den Beschwerden des Sommers? — „Wenn die Sternmittel nicht helfen." — Zur Kuhpockenfrage.

Einfluß des Radfahrens auf die Nerven im gesunden und kranken Zustande.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Radfahren ist, wie jeder Sport, hauptsächlich für gesunde Menschen geeignet. Bei diesen bewirkt es zunächst Vermehrung des Stoffwechsels und Appetits. Das durch die energische körperliche Tätigkeit schneller zirkulierende Blut schwemmt die sogen. Selbstgifte im Körper, Stoffwechselprodukte, Kohlensäure usw. vollkommener fort, verschafft dem Organismus „reine Säfte"; durch den vermehrten Appetit und die reichlichere Aufnahme von Speisen tritt ein besserer Ernährungszustand der Gewebe ein. Die vorteilhaften Folgen zeigen sich, außer an den beteiligten Muskelgruppen, besonders beim Nervensystem. Das gehaltreichere Blut führt den Nerven mehr Nahrungsstoffe zu, stärkt und kräftigt sie und macht sie widerstandsfähiger; ihre Ermüdungsstoffe und Schlacken werden beseitigt, der regere Stoffwechsel sorgt stets für baldige Neubildung der Nervensubstanz. Daher hat der Radfahrer die wohltuende Empfindung einer Zunahme seiner Spannkraft, und die Elastizität seines Nervensystems steigert sich bedeutend.

Dieser günstige Einfluß macht sich auch auf das Gehirn, auf Geist und Gemütsstimmung geltend. „Soll geistiges Leben wohl gedeihen, so muß der Leib ihm Kraft verleihen". Der Geist wird reger, das Selbstvertrauen gehoben, die Unternehmungslust und Kaltblütigkeit gefördert. Auch die Stimmung wird heiterer, denn das Radfahren ist eine lustige Sache, ähnlich wie das Schlittschuhlaufen. Nicht nur die rasche Bewegung, der schnelle, erfrischende Luftwechsel wirkt angenehm und lustig, sondern auch das Leichte, Elegante, Spielende dieser Bewegung. Und eben weil das Radfahren eine lustige Sache ist, trägt es zur körperlichen und geistigen Gesundheit bei; denn was Freude bereitet, ist gesund, ebenso wie die Gesundheit beeinträchtigt wird durch das, was traurig macht und verstimmt.

Auch noch in anderer Beziehung hat das Radfahren einen günstigen Einfluß auf das geistige Wohlbefinden. Einem erholungsbedürftigen Spaziergänger, der den gewohnten Weg mechanisch dahinschlendert, begegnet es sehr oft, daß er seine quälenden Sorgen und Gedanken absolut nicht los wird; sie verfolgen ihn auf

Schritt und Tritt und lassen das wohltuende Gefühl der Erholung und Ausspannung nicht recht aufkommen. Beim Radfahren ist das anders. Da heißt es aufgepaßt, sonst droht da und dort ein Zusammenstoß mit einem Fuhrwerk, einem unachtsamen Fußgänger oder mit einem rasch um die Ecke biegenden andern Radler. Aufmerksamkeit und Gedanken muß man auch für den Weg in Anspruch nehmen, um schlechte Stellen oder dem Rade gefährlich werdende Hindernisse zu meiden. Diese Inanspruchnahme ist aber keineswegs ermüdend oder lästig, sondern lenkt im Gegenteil von den Sorgen im Kampf um das Dasein ab, zerstreut den Geist in sehr wohltätiger Weise, trägt also ganz bedeutend zur Erholung und Erfrischung des Nervensystems bei.

Wirkt Radfahren aber auch auf kranke Nerven günstig? Die Beantwortung dieser Frage hängt von der Art und Schwere der Krankheit ab. Daß im allgemeinen bei sogen. Nervosität das Radfahren von Vorteil ist, bezeugen ebensowohl ärztliche Autoritäten als auch geheilte Patienten. Dr. Hammond sagt, bei Nervenleiden leiste das Radfahren mehr als jede elektrische Behandlung. Der Nervenarzt Professor Eulenburg erklärt, er habe das Radfahren in Fällen verschiedener Nervosität vielfach verordnet und müsse sagen, daß es jeder andern Art von Gymnastik vorzuziehen sei. Besonders wirke die dabei so notwendige Aufmerksamkeit, das „Aufpassen", sehr günstig auf Neurastheniker ein, da es sie verhindere, die beliebte ständige Selbstspiegelung zu üben. Nur sei das Fahren eben mit der nötigen Vorsicht auszuüben. Dr. Fressel veröffentlicht in seinem Buche „Das Radfahren der Damen" mehrere Briefe von früher nervösen Frauen. Das eine Schreiben lautet: „Teile Ihnen mit, daß ich seit drei Jahren fahre, und zwar mit wirklich gutem Erfolge bei Nervosität. Als Besitzerin und Leiterin eines gut gehenden Hotels war ich durch die anstrengende Tätigkeit und namentlich durch die kurzen Nachtruhen sehr nervös und reizbar geworden. Die von mir unternommenen Fahrten mit dem Rad, in gemütlichem Tempo, haben mir außerordentlich gut getan, weshalb ich diesen schönen Sport, mäßig betrieben, nur empfehlen kann." In einem andern Briefe heißt es: „Seit Jahren bin ich durch anstrengende, geistige Tätigkeit in meinem Berufe nervös, und nachdem ich vom Arzte die Erlaubnis erhalten, wurde ich im vorigen Jahre Radfahrerin. Ich bin dem Sport eifrig ergeben und kann wohl sagen, daß sich das so äußerst verstimmende Leiden bereits wesentlich gebessert hat. Entschieden übt mäßiges Radfahren einen günstigen Einfluß auf die Gemütsstimmung aus, was ja gerade bei Nervosität von großer Bedeutung ist. Ich kann mich nicht erinnern, von einer Fußtour jemals so fröhlich, so unermüdet und aufgemuntert zu neuem Schaffen heimgekehrt zu sein, als es jetzt stets der Fall ist, wenn ich mich einige Stunden auf meinem lieben Stahlrößlein in Gottes freier, herrlicher Natur getummelt habe."

Wir haben hier zwei charakteristische Beispiele von Nervosität infolge von Ueberanstrengung, bei denen das Radfahren von segensreichster Wirkung war. Daher ist es überhaupt bei nervösen Kopfschmerzen zu empfehlen, deren Ursache geistige Ueberanstrengung bildet. Man denke sich einen Mann, der den ganzen Tag im dumpfen Bureau oder in der vom Tabakrauch gefüllten Studierstube mit Kopfarbeit beschäftigt war; wie erfrischend muß es für ihn sein, wenn er frühmorgens oder abends ein Stündchen auf leichtem Stahlroß in die schöne, reine Gottesluft hinauseilen kann! Der frische Sauerstoff der Luft wird sein Blut neu beleben und sein Gehirn von dem auf ihm lastenden Druck befreien, so daß er körperlich und geistig neu gestärkt und belebt wieder heimkehrt und Kraft und Mut zu neuer Geistesarbeit findet.

Betrachten wir nun noch andere Arten von nervösen Zuständen. Da ist ein Mädchen oder eine Frau aus den wohlhabenden Ständen, die Geist und Körper gar nicht anzustrengen braucht, Schlaf und Ruhe nach Belieben sich gönnen kann, gut ißt und trinkt, spazieren geht oder fährt, wann sie will, und doch sind beide im höchsten Grade reizbar und nervös, unlustig zu körperlicher und geistiger Arbeit, energielos in jeder Beziehung. Wie kommt das? Beider Nerven sind erschlafft durch Mangel an körperlicher Tätigkeit und durch eine Art von Ueberernährung bei zu geringem Stoffwechsel. Jedes lebende Wesen, Tier und Mensch, wird bei übermäßiger Nahrung schlaff und träge, wenn nicht immer einmal durch energische körperliche Bewegung und Tätigkeit das Blut zu schnellerem Laufe angeregt und der Stoffwechsel beschleunigt wird. Wie das Wasser in einem nur ganz langsam fließenden Graben Schlamm-, Fäulnis- und Verwesungsstoffe nie vollständig wegzuschwemmen vermag, so ist auch das durch die Adern träge zirkulierende Blut nicht imstande, die Zersetzungsprodukte des Stoffwechsels zu beseitigen. Aber gerade diese rückständigen Substanzen üben, wie von bedeutenden psychologischen Forschern durch zahlreiche praktische Versuche bewiesen ist, eine stark vergiftende Wirkung auf die Gewebe, namentlich auf das Nervensystem aus. Solche Selbstvergiftung ist auch die Hauptursache der Nervosität bei den vorhin erwähnten wohlhabenden und wohllebenden Damen. Hier ist das einzig wirksame Mittel: Beschleunigung des Blutkreislaufs, Förderung des Stoffwechsels. Und dies wird am nachhaltigsten erreicht durch ständig fortgesetzte körperliche Bewegung, wie sie das Radfahren bietet, während z. B. zeitweiliger Aufenthalt in Luftkurorten mit noch so eifrigem Spazierengehen doch nur zeitweilig und vorübergehend wirken kann.

Die Männerwelt liefert übrigens einen ganz ansehnlichen Prozentsatz zu dieser nervösen Gemeinde. Da sind vor allem die wohlsituierten Privatiers und Rentiers mit ihren ewigen Klagen über leichte Ermüdbarkeit, peinigende Unruhe, Appetitlosigkeit und Angstzustände. Bei ihnen liegt infolge der bequemen, körperlich untätigen Lebensweise dieselbe Krankheitsursache zugrunde, und daher ist auch für sie eine Radfahrkur von bestem Erfolge. Ebenso empfehlenswert ist das Radfahren für alle Alkohol- und Nikotinanbeter, denen das jahrelang genossene Gift allmählich „auf die Nerven schlägt".

Bei den meisten Nervösen jeglicher Art stellt sich mit der Zeit hypochondrische Stimmung, selbstquälerisches Grübeln, ein beängstigendes, drückendes Bewußtsein verringerter Leistungsfähigkeit ein, welches ihnen jede Sicherheit im Auftreten und jedes Selbstvertrauen raubt. „Das Radfahren nun", sagt mit Recht Dr. Kamm, „gebraucht gerade die eigene Energie des Kranken zu seiner Heilung und weckt in ihm das stolze Gefühl, aus eigener Kraft seiner Leiden Herr zu werden. Das Bewußtsein einer tüchtigen Leistung läßt das verlorene Selbstgefühl wieder erstarken. Konnte vordem schon das Ueberschreiten eines belebten Fahrdammes Unruhe, ja selbst Angst und Zittern hervorrufen, so bewegt man sich bald auf dem Rade mit überraschender Sicherheit vor dem gaffenden Publikum, und die hier erworbene Furchtlosigkeit macht sich auch im sonstigen Leben geltend und läßt den einst von seiner Umgebung gefürchteten Hypochonder mit frischem Mut und heiterer Miene der Welt und ihren Widerwärtigkeiten die Stirn bieten."

So ist das Radfahren bei den verschiedensten von nervösen Leiden in jeder Beziehung von höchst günstiger Wirkung, wenn die Krankheit einen noch nicht zu hohen Grad erreicht oder in einem schweren Organleiden ihren Ursprung hat. Das zu entscheiden ist natürlich Sache des Arztes. Daher muß jeder Patient vorher einen

radfahrenden Arzt konsultieren, zumal es meist, wenigstens für den Anfang, nötig sein wird, eine genaue Dosierung, eine exakte Vorschrift der Zeitdauer und Weglänge zu geben. Denn es ist auch hier wie mit den Medikamenten: im Uebermaß angewendet sind sie Gifte, und nur in der sorgfältig bemessenen Dosis wirkliche Heilmittel. Für jeden Nervösen gilt die Hauptregel, daß man wohl zu schnell, aber nie zu langsam fahren kann. Ferner empfiehlt es sich bei Erschöpfung des Nervensystems, zunächst ein Dreirad zu benutzen, da das Balancieren auf dem schwankenden Zweirad leicht Angst und Aufregung hervorruft. Auch kann derjenige sich keinen besondern Erfolg versprechen, wer auf dem Rade seine Nerven mit alkoholischen Getränken, Kaffee und Zigarren malträtiert und mit Vorliebe die staubigen, großen Verkehrsstraßen aufsucht. Wirkliche Erholung winkt dem Ruhebedürftigen nur in der Einsamkeit und Frische des Waldes. Die geeignetste Fahrzeit, namentlich im Sommer, sind die ersten Morgenstunden; Abendfahrten können dem Nervösen wegen der verstärkten Blutbewegung leicht einen unruhigen Schlaf bereiten. Man lege sich also recht zeitig ins Bett und stehe so früh auf, daß man nach der Uebung, die am Anfang etwa eine halbe bis eine Stunde dauern kann, noch Zeit für eine nasse Abreibung des ganzen Körpers und ein halbes Stündchen Ruhe auf dem Sofa übrig hat. Das wonnige Gefühl, das sich dann einstellt und alle Glieder durchströmt, ist unbeschreiblich. Darum rafft euch auf alle, die ihr nervös seid oder es zu sein glaubt! Aufs Rad und hinaus zur allheilenden Mutter Natur! Sie wird eure müden Gesichter wieder mit frischem Rot färben, den gesunkenen Lebensmut aufrichten und euren alten Quälgeist Nervosität alsbald verscheuchen, euch und eurer Umgebung zu Freud und Segen!

Willensbehandlung der Nervösen.

Von Dr. med. Wolfgang Bohn.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wir finden Menschen, die im Leben immer zu spät kommen, immer hinter anderen zurückbleiben, trotz Fleiß und Begabung, weil ihr Gefühl der eigenen Minderwertigkeit ihnen im entscheidenden Augenblicke den Mut sinken läßt. Solche Menschen leiden unter einem längst nicht mehr vorhandenen Fehler, der ihnen zu einer weit zurückliegenden Zeit das Leben erschwert, sie von vielen Lebensfreuden abgeschlossen hat, unter der unbewußten Erinnerung an Kindheitsfehler wie Bettnässen oder unter den Folgen jener unbesonnenen, leider so häufigen Erziehungsweise, die nur immer tadelt und straft, das Kind nicht gelten läßt, lediglich, weil es ein Kind ist und weil eigener Autoritätsdünkel das Lob verhindert.

Sehr schwer sind die nervösen Erkrankungen nach Selbstbefleckung, nicht etwa als wirkliche Folge dieses Fehlers, sondern als Folge der Drohungen, mit denen unverständige Erzieher und auf Sensation und Geschäftsmache berechnete Bücher die bedauernswerten Menschen systematisch ängstigen. Der arme Sünder, der vergeblich gegen diesen Trieb der sich entwickelnden Sinnlichkeit ankämpft, gerät durch diese Bedrohungslektüre in schwere seelische Konflikte, schwebt in dauernder Angst vor allen möglichen Leiden des Körpers und des Geistes, wird ein unfreier, hypochondrischer Mensch und wendet sich oft genug vom Leben ganz ab. Genau dieselbe Wirkung hat die übertriebene Schilderung der Folgen der Ansteckungskrankheiten. Wie manchen Selbstmord hat diese sexuelle Bedrohungslitteratur auf dem Gewissen! Es ist ein trauriges Zeichen der Zeit, daß man nirgends die