



Herzlichen Glückwunsch!

Nach dem Gemälde von Otto Kirberg.

**Gartenlaube**  
 Kalender

für das Jahr 1898.

Leipzig.  
 Verlag von Ernst Keil's Nachfolger.



## III Radfahren gesund?

Von Dr. med. Fr. Dornblüth.

(Nachdruck verboten.)

Als gegen Ende des vorigen Jahrzehnts das Radfahren anfang, in Deutschland mehr Anhänger zu finden, sah man von ärztlicher Seite darin vorzugsweise eine neue Art Körperübung, die durch Muskelkräftigung, verstärktes Atmen und ganz besonders durch die Bewegung in freier Luft und Ablenkung von gewohnter und oft übermäßig gesteigerter Kopfarbeit ihren Jüngern mancherlei gesundheitlichen Nutzen gewähren könne.

Durch zweckmäßigere und besonders auch billigere Herstellung der Fahrräder ist das Radfahren inzwischen aus einer Art Sport, der früher nur von wenigen Wohlhabenderen getrieben werden konnte, ein allgemeines Bewegungsmittel für jung und alt, für Mann und Weib geworden, das nicht bloß für Lust und Gesundheit, sondern auch für Geschäfts- und Berufszwecke eine große und immer noch steigende Bedeutung gewonnen hat.

Während in den früheren Jahren sich des Zweirads fast nur junge Männer bedienten, die durch körperliche Kräfte und Gewandtheit dazu vorgebildet waren und deshalb auch beträchtliche Anstrengungen nicht nur ohne Schaden, sondern mit Nutzen für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit überwinden konnten, radelt jetzt alles — Junge und Alte, Schwache und Müdige, Männlein und Weiblein, Dicke und Dünne. Es ist daher kein Wunder, daß man auch allmählich Gefahren kennen gelernt hat, die früher nicht zu Tage traten. Bei übertriebenem Sport und wenn das Radfahren von weniger kräftigen und vorgebildeten Personen betrieben wird, kann es der Gesundheit verschiedene, teilweise recht ernste Gefahren bringen. Die medizinische Literatur und eingehende Verhandlungen ärztlicher Vereine legen davon Zeugnis ab. Andererseits aber hat man gesundheitliche Vorteile gefunden, an die man in den Anfangszeiten des Radfahrens gar nicht gedacht hat. Wenn zum Beispiel noch vor wenig Jahren als Hauptvorteil des Radfahrens hervorgehoben werden konnte, daß allerlei schädliche Folgen des Stubensitzens und mangelnder Körperbewegung, wie übermäßiger Fettsatz und gestörte Unterleibsfunctionen, durch Uebung des Radfahrens auf die leichteste und angenehmste Art ausgeglichen werden könnten, so weiß man

heute, wie unter anderen Professor S. Buchner in der Allgemeinen Versammlung deutscher Naturforscher und Aerzte (Frankfurt a. M. 1896) aussprechen konnte, daß der zweckmäßigen Steigerung der Muskelthätigkeit mit ihrem Einfluß auf Atmung und Blutbewegung auch noch die Stärkung der allgemeinen Widerstandskraft gegen krankmachende Einflüsse verschiedenster Art zukommt.

Die gesteigerte Muskelthätigkeit erheischt mehr Zufuhr von Sauerstoff, der in den Lungen aufgenommen und durch das Blut den Muskeln zugeführt wird, wo seine Verbindung mit Kohlenstoff und Wasserstoff zu Kohlenäure und Wasser eben die bewegenden Kräfte erzeugt. Kohlenäure und Wasser werden wiederum, erstere hauptsächlich durch die Lungen, letzteres vorzugsweise durch die Haut, aus dem Körper ausgeschieden. Um den arbeitenden Muskeln mehr von jenen Brennstoffen zuzuführen und sie gleichzeitig von den mehr erzeugten Verbrennungstoffen zu befreien, muß das Blut in breiterem und schnellerem Strome durch die sich erweiternden Ader der Muskeln sowohl, als auch der Lungen hindurchströmen, während letztere gleichzeitig mehr und rascher gewechselte Luft darzubieten haben. Beides geschieht unabsichtlich und unbewußt durch stärkere Erregung der beteiligten Nerven in unmittelbarer Folge der stärkeren Muskelthätigkeit, und beides kann in gewissem Grade durch schnellere Herz- und Atembewegungen geschehen. Doch nur in gewissem Grade, weil die betreffenden Organe dabei sehr stark angestrengt werden und dadurch bald die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit erreicht wird, die ohne Schaden nicht überschritten werden darf.

Wie bei anderen Körperanstrengungen, namentlich beim Laufen, kann und soll auch beim Radfahren das Luftbedürfnis leichter und ausdauernder auf andere Art befriedigt werden, nämlich durch tiefere und längere Atemzüge. Diese schaffen mehr Luft in die Lungen und bewirken mit verhältnismäßig geringerer Anstrengung einen weit größeren Luftwechsel; zugleich erleichtern sie neben der stärkeren Entfaltung der ganzen Lunge das Durchströmen des Blutes, so daß auch das Herz durch ausgiebigere Bewegungen und ebenfalls verhältnismäßig geringere Anstrengungen größere Blutmengen bewegen und dadurch den Blutstrom erweitern und beschleunigen kann.

Kurzatmigkeit und Herzklopfen zeigen bei körperlichen Anstrengungen in jedem Falle an, daß die Grenzen der Leistungsfähigkeit erreicht oder sogar überschritten sind, und stellen sich



natürlich um so früher ein, je kleiner die Athmungsfläche und Ausdehnbarkeit der Lunge, je schwächer das Herz und je ärmer das Blut an den zur Aufnahme und zum Transporte des Sauerstoffs dienenden roten Blutkörperchen ist.

Brust- und Herzschwache, Blutarme und Bleichsüchtige dürfen deshalb das Radfahren, wie andere anstrengende Bewegungen überhaupt, nicht oder wenigstens nur unter Vermeidung jeder erheblichen Kraftaufwendung unternehmen, müssen es aber stets einstellen, sobald eine erhebliche Beschleunigung der Atemzüge und Herzschläge eintritt.

Gesteigertes Luftbedürfnis veranlaßt zunächst, daß der Mund geöffnet wird, um der Athmungsluft weitere Eingangswege zu bieten. Dadurch kommt jedoch die Luft weniger erwärmt, weniger feucht und weniger staubfrei in die tieferen Luftwege, als wenn sie durch die engen, mit blutreichen und feuchten Schleimhäuten ausgekleideten Nasengänge gezogen ist. Austrocknung des Mundes, Schädigungen der Rachenenge, des Kehlkopfs und der Lungen selbst, besonders durch kalte, trockene oder staubreiche Luft, namentlich Anschwellung und Entzündung der Mandeln und der Nasenschleimhaut, akute und chronische Rachenkatarrhe sind die Folgen davon.

Zweckmäßige Atemübungen und energischer Wille sind erforderlich, um dies gesundheitswidrige Athmen auszuschließen, hilfreich für bessere Gewöhnung pflegt sich ein Stroh- oder Grassalm oder ein Blatt zwischen den Lippen zu bewahren, das durch Verhütung der Austrocknung der Schleimhäute auch dem quälenden Durstgefühl vorbeugt.

Tief- und Vollatmen ist nur bei aufrechter Körperhaltung möglich, denn nur dann kann beim Einathmen der Brustkorb sich ausgiebig heben und das Zwerchfell sich gehörig senken. Letzteres ist unmöglich, wenn durch vorgebeugte Haltung der Unterleib zusammengedrückt wird. Die starke Hebung des Brustkorbes in Verbindung mit der Zusammenrückung der luftgefüllten Gedärme und der Spannung der Bauchmuskeln bei richtigem Tiefatmen hat sodann auch ausgiebige Ausathmung durch die Elasticität der gespannten Teile zur Folge. Dies bewirkt aber nicht bloß, wie schon gesagt, durch Entfaltung der Lungen, sondern auch durch begünstigten Blutzufluß aus den Venen, besonders aus denjenigen des Unterleibes und der unteren Körperteile, eine Erleichterung der Herzarbeit, während beides durch die bei starker Vorbeugung

des Oberkörpers eintretende Abknickung der unteren Venen im Zwerchfell geradezu erschwert wird.

Die erschwerte Herzthätigkeit ist es aber gerade, die bei dem durch mangelhafte Uebung, Berganfahren, bei starkem Gegenwind oder beim Bettrennen sehr anstrengenden Radfahren eine Erweiterung der Herzhöhlen mit Schwäche ihrer Wände oder bleibender Verdickung derselben wie derjenigen der großen Schlagadern, ferner Abreißung der Herzklappen oder gar plötzliche Ohnmacht und selbst den Tod durch Herzlähmung erzeugen kann und thatsächlich oft erzeugt.

Die so überaus schädliche und oft gefährliche Ueberanstrengung des Herzens wird also durch ruhiges Fahren, gute Körperhaltung und Tiefatmen bei geschlossenem Munde wesentlich vermindert; sehr beschleunigtes Athmen, Kurzatmigkeit und Herzklopfen sind jedenfalls ernste Mahnungen zur Vorsicht und zum Einstellen der Anstrengung!

Zur aufrechten Körperhaltung ist richtige Konstruktion des Fahrrades unumgänglich; namentlich die Lenkstange muß so hoch sein, daß sie in aufrechter Stellung bequem gehandhabt werden kann, und der Sitz muß so beschaffen sein, daß er nicht nur den für die Treibbewegungen günstigsten, also auch nach der Länge der Beine zu bemessenden Abstand von den Trittbrettern hat, sondern auch das Sitzen so gestattet, daß weder Druck noch Reibung stattfinden kann.

Die Kleidung des Radfahrers darf selbstverständlich weder das Athmen und die Blutbewegung, noch die Bewegungen der Gliedmaßen irgendwie erschweren. Enge Gürtel, Korsetts und dergleichen mehr sind demnach ebenso auszuschließen wie enge Kragen und Halstücher, ringförmige Strumpfbänder u. s. w., mögen sie auch durch Elasticität den Schein der Nachgiebigkeit und Unschädlichkeit erwecken.

Auch soll die Kleidung so durchlässig für die Luft sein, daß sie der Wärmeabgabe und Verdunstung von der Haut, die durch die Muskelthätigkeit wesentlich gesteigert werden, keine Hindernisse bereitet. Für Ruhepausen, wo Wärmeabgabe und Wasserverdunstung infolge der vorausgegangenen Muskelarbeit noch fortbauernnd gesteigert sind, während die Wärmeerzeugung schnell zurückgeht, sind wärmere Umhüllungen, sowie Vorsicht gegen erkältende Winde und niedrige Temperaturen notwendig. Abhärtung der Haut gegen Kälteeinflüsse durch kalte Waschungen, Bäder etc. ist aber daneben höchst wünschenswert.



Die starke Wasserverdunstung beim Radfahren macht Erfrischung nötig und reizt — unterstützt durch Austrocknung der Mund- und Hals Schleimhaut — das Verlangen nach kaltem Getränk. Ein Glas kaltes Wasser, wenn es nicht zu hastig hinuntergestürzt wird, bringt dem Durstenden nach vieltausendfältigen Erfahrungen bei fortgesetzter Bewegung keinen Schaden, sondern schützt vor Ueberhitzung und deren Folgen, namentlich vor dem Hitzschlag oder Sonnenstich. Ein Uebermaß von kaltem Getränk schadet durch rasche Abkühlung und ladet nach Aufnahme der beträchtlichen Flüssigkeit in das Blut dem Herzen größere Arbeit auf, als es ohnehin bei gesteigerter Körperarbeit zu leisten hat. Der im Bier enthaltene Alkohol aber ist ebensowenig wie der im Wein, Cognac und in anderen geistigen Getränken vorhandene ein Stärkungsmittel, sondern lediglich ein Anregungsmittel von rasch vorübergehender Wirkung auf die Nerven, dem sicher in kürzester Frist um so größere Ermüdung und Erschlaffung nachfolgen. Radfahrer wie Fußwanderer und Bergsteiger haben alle Ursache, vor diesen gefährlichen falschen Freunden sich zu hüten.

Als Heilmittel gegen krankhafte Zustände wird das Fahrrad natürlich von zahlreichen Enthusiasten angepriesen. Daß es stark auf den Körper und seinen Haushalt einwirkt und deshalb Vortheil bringen kann, wenn es richtig angewendet wird, ist unzweifelhaft; ebenso unzweifelhaft ist es aber auch, daß es aus denselben Gründe auch außerordentlich schaden kann. Dies für jeden Einzelfall zu beurteilen und demnach das Fahrrad zuzulassen und die Art der Benutzung vorzuschreiben, ist Sache des kundigen Arztes. Wer sich selbst und seine Angehörigen vor Schaden bewahren will, hüte sich vor unberufenen Ratgebern. Das Radfahren ist nur gesund, wenn es richtig betrieben wird!

**Akten auf der Wanderschaft.** Der berühmte jüngst verstorbene englische Maler Lord Leighton sah eines Tages bei einem Antiquitätenhändler ein Bildnis, das ihn fesselte, einen Ritter aus dem 16. Jahrhundert. Der Preis war ihm jedoch zu hoch und er kaufte es nicht. Wenige Tage später war er bei einem Londoner Bankier zu Gaste geladen und — was sieht er? Seinen Ritter, dasselbe Bild, das er beinahe gekauft hätte. „D“, fragt er den Bankier, „wie kommen Sie zu dem Bilde?“ — „Zu dem? Es ist das Bild eines meiner Akten.“ — „Wie?“ ruft Leighton mit Herzlichkeit und streckt jenem beide Hände entgegen, dann sind wir also miteinander ganz nahe verwandt?“ — „Wieso?“ fragt der andere. — „Ganz einfach“, entgegnet Leighton, „weil dieser Ritter vor drei Tagen beinahe — mein Akte geworden wäre.“

## Der Seefahrer.

Eine Reisegeschichte von Eva Erx.

Mit Illustrationen von J. Liebig.

(Nachdruck verboten.)



„Ha!“ stöhnte der Gepäckträger und setzte den sehr schweren Koffer ziemlich unsanft auf den Fußboden; ich konnte sowohl das Stöhnen wie auch das Niedersehen deutlich in meiner Stube hören.

Ueberhaupt konnte man alles hören, was jemand in den Nebenzimmern sprach oder that, wenn nicht besondere Vorsicht angewendet wurde. Die Wände in diesen Fremdenpensionen sind gar zu dünn, die Thüren gar zu zahlreich und zu schlecht schließend; selbst wenn sie mit Schränken oder anderen großen Möbelstücken versperrt werden, bringt

jeder lautere Ton hindurch. — Das Zimmer neben dem meinigen war, wie man mir erzählt hatte, während meines Nachmittags-spaziergangs an einen jungen Herrn vermietet worden, und es war jedenfalls sein Gepäck, welches da heraufgeschafft wurde.

Jetzt stapfte der Packträger davon.

„Wenn Ihnen nun etwas an dem Bett oder sonstwie nicht recht passen sollte, Herr — Herr —“ hörte ich Frau Liebe, die Inhaberin der Pension, sagen.

„Reimer — Reimer, ist ganz leicht zu behalten,“ entgegnete eine Männerstimme. „Reimer, Maler aus Berlin. Es kommt gar nicht darauf an, Frau Liebe, denn erstens bin ich ein ziemlich genügsamer Mensch, und zweitens wäre es kaum der Mühe wert, hier erst etwas zu ändern. Ich sagte Ihnen ja schon, ich miete höchstens auf acht Tage.“

„Gefällt es Ihnen so schlecht in Wiesbaden, Herr Reimer?“

„Schlecht? I, keine Spur! Ich bin ja noch nie hier gewesen und bin nur in der Geschwindigkeit noch dabei, mir den Rhein und was so drum und dran hängt, einmal gründlich anzusehen. Wiesbaden ist nun die letzte Station. Von hier aus