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. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. <u>Voir Informations légales.</u>

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. See Legal notice.

Download PDF: 06.05.2025

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

Auf das nachdrudlichste ift der Laie bor dem Lefen bon Buchern zu warnen,

burch welche er in den Stand gefett werden foll, fein eigener Arzt zu fein sowohl in der Erfennung ale in der Behandlung von Krankheiten. Bedenkt man, wie der approbierte Argt jahrelangen eifrigen Studiums bedarf, bevor er mit einiger Sicherheit an das Krankenbett treten tann, und wie er felbst bann noch, bei ber aufänglichen Gleichartigkeit einiger später ganz anders auslaufenden Krankheiten, zeitweiligem Irrium unterworfen ift, so erscheint es mindeftens recht leichtfertig, wenn der Hausfran der fogenannte "Sansarzt" genügt, um ohne wirklichen Arzt die Behandlung des Erkrankten einzuleiten. Die Popularität, mit der fich derartige Beilbucher bruften, besteht meistens nur in recht bedeutender Armut an Renntniffen seitens ihrer Berfasser, die es bann infolge ihres eigenen Mangels an Kritik natürlich fehr leicht haben, populär, d. h. bem Laien verständlich, zu schreiben. Diefe schnell urteilenden Autoren drückt nicht der ernste Zweifel, ob das geschriebene Wort auch wirklich für den Unfundigen von Bert ift, fie bruckt nicht bas Bewußtsein einer ernften Berantwortung, benn sie huldigen dem alltröftenden fröhlichen Wahlspruch: Was ich nicht weiß, macht mir nicht heiß. Daß folche verwerfliche Leichtherzigkeit und Anmagung manchen Rranten burch die tadelnewerte Bertrauenefeligkeit feiner Umgebung nicht nur fchabigen, fondern direkt in Lebenegefahr bringen tann, fummert den ruhmgefronten Antor (ift es wirklich Ruhm?) recht wenig. Er hat fein Buch, hatte man die Retlame richtig verftanden, in hundertfachen 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 Schaben bei feiner eigenen Unkenntnis in Bezug auf bas von ihm behandelte Thema keine Borftellung zu machen vermag, bei einem nicht verwöhnten Gewissen sogar eine innere Befriedigung. Gine derartig gludliche Charafteranlage zwingt aber gemiffenhaft bentende Männer um so mehr, vor den verderblichen Produkten diefer Nichtwiffer zu warnen und darauf hinzuweisen, welche schweren Nachteile durch fie der arme Rrante erleiden tann. Rur der Argt ift in der Lage, dem Kranken zu helfen, der mit einer hohen wiffenschaftlichen Durchbildung die Liebe zu seinem Beruf und jenes herzliche Mitgefühl vereint, die schon bei seinem Nahen bem Rranten die frohe Hoffnung auf Bulfe erweden. Diese gluckliche Empfindung vermag fein populär geschriebener "Hausarzt" hervorzurufen; wohl aber kann durch ihn und die durch ihn veranlaßte Berzögerung in der Herbeirufung des wirklichen Arztes eine geringfügige Erfrankung zu einer schweren werben, gang abgesehen von der perfonlichen Angftlichkeit und übertriebenen Fürforge für bas liebe "Ich", das nicht felten die Letture folcher Bucher auch für den Befunden zur Folge hat. Der Laie foll im Krantheitsfalle niemals eine andere Sulfe suchen, als die des bemährten Arzies, er moge sich unbedingt fernhalten von jenen Buchern, die ihm für Rrantheitstage einen Rat verheißen, und er moge 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 Lage der Rrantheit, als für feine und ber Seinen Befundheitepflege jenes beglückenbe Bertrauen entgegenbringen fann, das das schönfte Band zwischen dem Arzt und seiner Rlientel, mogen es auch die Armften der Armen fein, bildet. ("Bl. f. Bolfsgefundheitepfl.")



Sygieine des Radfahrens.

Aus der 25. Berfammlung des Deutschen Bereins für öffentliche Gesundheitspflege in Trier.

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

Zuerst ist von Wichtigkeit ein gerader aufrechter Sig. Derselbe hat zur Vorbebingung einen guten Sattel (z. B. den Christly oder den Duplexsattel) und eine Lenkstange mit geraden oder nach aufwärts gebogenen Griffen. Der Sattel muß hinter ber Axe 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 sahren als den Kilometer in sünf Minuten. Schnelleres Fahren ist augängig, so lange danach nicht irgend welche abnorme Erscheinungen (Ermüdung, Durstgesühl, Unbehagen, Atembeschwerden, Herzklopfen) eintreten. Die Übersetzung des Zahnrades sei, in englischen Zollen ausgedrückt, ansangs 58 oder 63, bei größerer Ubung 63—68, jedenfalls nicht höher. Die Kleidung sei bequem. Bei Herren empschlen sich Kniehosen ohne Gummizug. Dasmen tragen statt langer, faltiger Röcke am besten einen glatten, sogen. geteilten Hosenrock. Das Korsett muß abgelegt werden. Als Schutz gegen Erkältung empsichlt sich das Tragen von Wolle auf der Hant. Kopsbedeckung sesssischen, klein, zweckmäßig, mit einer breiten Krempe über der Stirn. Fußbekleidung am besten knöchelfrei. Während des Rasdelns sei die Flüssigteitsaufnahme eine beschränkte. Nur alkoholstreie Getränke sollten genossen. Als leichtes Auregungsmittel diene schwarzer Kaffee in kleinen Mengen, Zucker und Shokolade. Die Ernährung sei dabei reichlich, setze sich jedoch aus leichter verdaulichen Speisen zusammen. Man esse hänfig, aber nicht zu viel auf einmal.

Das Rabsahren ift nur solchen Lenten zu gestatten, bei denen Lunge, Herz und Blutgefäße gesund sind. Beim Fahren darf nur durch die Rase 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 ersorderliche Arbeitschiftung durch Steigen des Weges um 1 Proz. verdoppelt, durch Steigung um 10 Proz. verachtsacht. Steigungen über 3 Proz. sollte man meiden. Der Nadsahrer leistet bei gleicher Arbeitsmenge mit seinem Rade viermal so viel als der Fußgänger. Trozdem sollte man, wenn man das Radsahren 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 Radsahren nicht schädlich. Bei einer Anzahl von Frauenleiden wirst es sogar günstig, jedoch sieht in jedem einzelnen Falle hier nur dem Arzt das Urteil zu. Dasselbe gilt überhaupt sür eine Anzahl von Kraukheiten oder Kraukheitsveraulagungen bei beiden Geschlechtern.

So vorteilhaft also das mit Bernunft und Maß betriebene Radsahren ift, so schädslich und verderblich wirken die Übertreibungen. Tritt beim Fahren bei Nasenatunung Aufthunger ein, sehr schnelle Atmung und Herzklopfen, so ist das Fahren sos sort zu unterbrechen. Seenso ist eine starke Schweißbildung zu vernieiden, da sie leicht Erkältungskrankheiten im Gesolge hat, wenn rasche Abkühlung des durch das Fahren erhitzten Körpers ersolgt. — Wird das Radsahren 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 weuig das Rad zu solchen sportlichen Übertreibungen geeignet ist.

("Deutsche Vierteljahresschrift f. öffentl. Gesundheitspfl.")



— 😽 Einbanddecken zum Vereinsorgan. 😽 —

Wider Erwarten sind auf die geplanten hübschen und billigen Einbauddecken für das Vereinsorgan bis jett so wenig Bestellungen eingegangen, daß an eine Aussührung 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 Lefer, die meinen, sie brauchen nicht zu bestellen und können dann doch nachträglich die Einbandbecken erhalten, so machen wir auf das Frige dieser Ansicht aufmerksam.

Die Herftellung der fehr geschmackoollen Einbandbecken zu dem so billigen Breis, wie ihn tein Buchbinder bei Einzeleinband stellen kann, ist nur möglich, wenn ein größerer Posten zusammen bestellt wird und hiefur ber Centralvorstand auf sicheren Absab zählen kann.

Es ergeht deshalb an die Vereinsvorstände und die Leser nochmals die Aufforderung, die Bestellfarten für die Sinbanddecken ungesäumt auszufüllen und an Frn. Louis Cramer in Zürich einzusenden, wenn ihnen daran liegt, ihr Vereinsorgan in würdiger Gestalt ihrer Bibliothek einreihen zu können.