

Stubenhocker gewinnen nach Erlernung dieses Sports ein frisches, heiteres Aussehen und guten Appetit; sie können dann garnicht genug rühmen, welche Erlösung von ständiger Pein ihnen die Stahlmaschine gebracht hat.

Großen Nutzen bewirkt das Radsfahren besonders bei Verdauungsstörungen nervöser Art, zumal wenn damit *Neurasthenie*, *Hysterie* oder Blutarmut verbunden sind. Es ist eine bekannte Tatsache, daß bei den meisten Bleichsüchtigen der Appetit schlecht und die Verdauung höchst unregelmäßig ist, die Tätigkeit der Unterleibsorgane sehr daniederliegt und was derlei Beschwerden mehr sind. Hier gerade beweist seit Jahrzehnten der überaus günstige praktische Erfolg den großen Heilwert des Radsfahrens. Selbst schwere nervöse Formen von Appetitlosigkeit mit fast unüberwindlicher Abneigung und Furcht vor der Nahrung haben Heilung gefunden.

Die häufigsten Magenleiden sind entschieden diejenigen, welche durch Diätfehler hervorgerufen werden, sei es, daß man von einer einzelnen schwer verdaulichen Speise zuviel genießt oder überhaupt den Tafelsreuden zu sehr huldigt. Zur Beseitigung der dadurch entstandenen „Magenverstimmung“ wende man nicht allerlei saure oder scharfe Delikatessen an, sondern lasse den überanstrengten Magen hungern und mache einen Radausflug in mäßigem Tempo. Bald werden dann die lästigen Erscheinungen weichen. Dasselbe gilt für den akuten und chronischen Magenkatarrh, wofür er nicht als Begleiterscheinung schwerer organischer Grundleiden auftritt.

Ein gleich günstiger Einfluß zeigt sich bei der vielverbreiteten „Magenschwäche“, mit welcher fast nach jeder Nahrungsaufnahme Sodbrennen, Aufstoßen, Druck- und Völlegefühl oder Brechreiz verbunden ist.

Fühlt sich nun der magenkrankte Radfahrer endlich von seinen Beschwerden befreit und ist der Appetit neu erwacht, so muß er doch noch längere Zeit diät leben. Namentlich darf er nicht nach einem Ausfluge an der verlockenden Tafel im Essen und Trinken darauf los sündigen. Ferner muß er dafür sorgen, daß die Verdauungsorgane beim Fahren nicht beengt oder gedrückt werden durch enge Gürtel, festes Schnüren oder — was sehr wichtig ist — durch gebückte, krumme Haltung.

Einen großen Fehler aber begehen manche Magenleidende auch dadurch, daß sie nach dem Grundsatz „viel hilft viel“, gleich von Anfang an zu schnell und zu lange fahren. Eine solche Kur ist ganz falsch und meist schädlich, da Ueberanstrennung den Appetit gerade vermindert und den Körper schwächt. Im Anfang soll nur mäßig und langsam geradelt werden. Ein Kilometer lege man nicht schneller als in fünf Minuten zurück und fahre jeden Tag etwa 30 Kilometer.

Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden, daß die mit dem Bezuge dieser Zeitschrift verbundenen

Prämien durch pünktliche Bezahlung

der Monatsbeiträge immer in Kraft sind. — Halten Sie den kleinen Betrag für die Monatschrift stets bereit wenn der Post kommt, oder senden Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802

bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser Zeitschrift treu? — Dann handeln Sie flug!