

Den besten, gleichsam experimentellen Beweis für die heilsame Wirkung des Radfahrens bei Magenleiden bildet die bekannte Tatsache, daß im Winter, in der „radfahrlosen“ Zeit, bei den meisten Magenleidenden Rücksälle ihrer Beschwerden sich einstellen und erst mit den im Frühling ausgenommenen Radtouren abermals verschwinden. Daher muß man diese ungünstige Wirkung der schlechten Jahreszeit möglichst mildern, indem man jeden schönen Wintertag ausnützt und auch sonst sein Stahlgroß in gedeckten Fahrbahnen regelmäßig tummelt.

Im Frühling dann aber wieder fleißig hinaus in Gottes freie Natur! Namentlich die ersten Morgenstunden im Sommer sind von heilkräftiger Wirkung auf Körper und Gemüt.



Ihre Schönheitspflege.

Das Hühnerauge.

Das Hühnerauge, im Volksmund auch Leichdorn genannt, ist eine umschriebene, gelblich verfärbte Verdickung der Hornschicht, der sonst normalen Haut. Es hat seinen Sitz an den Zehen, fast immer über einem Knochen; von seiner Mitte ragt ein zapfenförmiger Fortsatz in die Tiefe der Haut, daher der Name Leichdorn.

Die häufigste Ursache ist in dem Tragen unzumessiger Fußbekleidung zu suchen. Meist handelt es sich um zu enge Schuhe, bisweilen aber auch um zu weite, deren Falten dann dauernd reiben und drücken.

Ein gemeinsames Auftreten von Platt- oder Hohlfuß mit dem Hühnerauge ist keineswegs selten. Wird hier die abnorme Fußstellung durch richtige Einlagen ausgeglichen, so verschwinden die Beschwerden der Hühneraugen oft von selbst. Das ist natürlich damit zu erklären, daß der dauernde Druck fortfällt.

Vorbeugend ergibt sich also, daß man die Opfer, die man durch zu enge Schuhwerk der Eitelkeit bringt, bitter bezahlen muß und sie lieber nicht bringt.

Ist das Hühnerauge nun einmal da, so gilt es nach dem Obengesagten, hornhauterweichende oder -lösende Mittel anzuwenden. Am einfachsten nimmt man heiße Seifensußbäder, wirksamer sind solche mit Pottasche, (einen bis zwei Eßlöffel auf einen Eimer Wasser). Die Schwielen löst sich bisweilen von selbst ab oder läßt sich leicht abheben, durch Frottieren mit einem rauen Frottiertuch kann man nachhelfen. Häufig genügt dies aber nicht, und man muß die erweichte Hornhaut herauschneiden. Hierzu ziehe ich eine spitze Schere dem Messer vor, weil man sich damit nicht so leicht schneiden kann, denn man merkt schon beim Zudrücken den Schmerz, wenn man zu tief geht. Man fange vom äußersten Rande mit kleinen Schnitten an und gehe nach der Mitte zu. Auf jeden Fall ist Vorsicht geboten, denn aus einer noch so kleinen Verletzung kann am Fuß (särbliche Strümpfe usw.) leicht eine Eiterung entstehen. Restlos kann man das Hühnerauge kaum entfernen, da es von dem in die Tiefe gehenden Zapfen immer wieder nachwächst, zumal wenn die Ursache (der Druck) nicht be-