

**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

**Vereinsnachrichten:** Einbanddecken zum Vereinsorgan

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 02.04.2025

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

hinter der Ase 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 fahren als den Kilometer in fünf Minuten. Schnelleres Fahren ist angängig, so lange danach nicht irgend welche abnorme Erscheinungen (Ermüdung, Durstgefühl, Unbehagen, Atembeschwerden, Herzklopfen) eintreten. Die Übersetzung des Zahrades sei, in englischen Zollen ausgedrückt, anfangs 58 oder 63, bei größerer Übung 63—68, jedenfalls nicht höher. Die Kleidung sei bequem. Bei Herren empfehlen sich Kniehosen ohne Gummizug. Damen tragen statt langer, faltiger Röcke am besten einen glatten, sogenannten geteilten Hosenrock. Das Korsett muß abgelegt werden. Als Schutz gegen Erkältung empfiehlt sich das Tragen von Wolle auf der Haut. Kopfbedeckung festfügend, klein, zweckmäßig, mit einer breiten Krempe über der Stirn. Fußbekleidung am besten knöchelfrei. Während des Radelus sei die Flüssigkeitsaufnahme eine beschränkte. Nur alkoholfreie Getränke sollten genossen werden. Als leichtes Anregungsmittel diene schwarzer Kaffee in kleinen Mengen, Zucker und Schokolade. Die Ernährung sei dabei reichlich, setze sich jedoch aus leichter verdaulichen Speisen zusammen. Man esse häufig, aber nicht zu viel auf einmal.

Das Radfahren ist nur solchen Leuten zu gestatten, bei denen Lunge, Herz und Blutgefäße gesund sind. Beim Fahren darf nur durch die Nase 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 erforderliche Arbeitsleistung durch Steigen des Weges um 1 Proz. verdoppelt, durch Steigung um 10 Proz. verachtfaht. Steigungen über 3 Proz. sollte man meiden. Der Radfahrer leistet bei gleicher Arbeitsmenge mit seinem Rade viermal so viel als der Fußgänger. Trotzdem sollte man, wenn man das Radfahren 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 Radfahren nicht schädlich. Bei einer Anzahl von Frauenleiden wirkt es sogar günstig, jedoch steht in jedem einzelnen Falle hier nur dem Arzt das Urteil zu. Dasselbe gilt überhaupt für eine Anzahl von Krankheiten oder Krankheitsveranlagungen bei beiden Geschlechtern.

So vorteilhaft also das mit Vernunft und Maß betriebene Radfahren ist, so schädlich und verderblich wirken die Übertreibungen. Tritt beim Fahren bei Nasenatmung Luft hunger ein, sehr schnelle Atmung und Herzklopfen, so ist das Fahren sofort zu unterbrechen. Ebenso ist eine starke Schweißbildung zu vermeiden, da sie leicht Erkältungskrankheiten im Gefolge hat, wenn rasche Abkühlung des durch das Fahren erhitzten Körpers erfolgt. — Wird das Radfahren 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 wenig das Rad zu solchen sportlichen Übertreibungen geeignet ist.

(„Deutsche Vierteljahresschrift f. öffentl. Gesundheitspf.“)

---



### — ♦ Einbanddecken zum Vereinsorgan. ♦ —

Wider Erwarten sind auf die geplanten hübschen und billigen Einbanddecken für das Vereinsorgan bis jetzt so wenig Bestellungen eingegangen, daß an eine Ausführung 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 Leser, die meinen, sie brauchen nicht zu bestellen und könnten dann doch nachträglich die Einbanddecken erhalten, so machen wir auf das Irrige dieser Ansicht aufmerksam.

Die Herstellung der sehr geschmackvollen Einbanddecken zu dem so billigen Preis, wie ihn kein Buchbinder bei Einzeleinband stellen kann, ist nur möglich, wenn ein größerer Posten zusammen bestellt wird und hierfür der Centralvorstand auf sicheren Absatz zählen kann.

Es ergeht deshalb an die Vereinsvorstände und die Leser nochmals die Aufforderung, die Bestellkarten für die Einbanddecken ungefüllt auszufüllen und an Hrn. Louis Cramer in Zürich einzusenden, wenn ihnen daran liegt, ihr Vereinsorgan in würdiger Gestalt ihrer Bibliothek einreichen zu können.