

-
- Persistenter Identifier:** 1580125921904_1882
- Titel:** Professor Dr. G. Jägers Monatsblatt : Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre
- Autor:** Jaeger, Gustav
- Ort:** Stuttgart
- Datierung:** 1882
- Signatur:** XIX/218.4-2,1882
- Strukturtyp:** volume
- Lizenz:** <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>
- PURL:** https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/1/
- Abschnitt:** Die Prüfungszeiten des Wollregimes
- Autor:** Jäger, Gustav
- Strukturtyp:** article
- Lizenz:** <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>
- PURL:** https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/57/LOG_0025/

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

Organ

für Gesundheitspflege und Lebenslehre.

Jährlich erscheinen 12 Nummern zum Jahrespreis von vier Mark. Man abonnirt bei
W. Kohlhammers Verlag Stuttgart oder bei der nächsten Post resp. Buchhandlung.

Stuttgart.

N^o 4.

Februar 1882.

Inhalt:

Die Prüfungszeiten des Wollregimes. — Die Platinlampe.
— Kleine Mittheilungen: Instinkt des Hundes. Die Araber. Kopfweh.
Zur Kaltwaschungsfrage. Ein Katarch. Hundesleischesser. Das Baden. Eine
Heilung. Der Strumpf. — Correspondenz. — Anzeigen.

Die Prüfungszeiten des Wollregimes.

Zwei Zeiten gibt es im Jahr, in denen unsere Bewegung jedes Mal auf eine Generalprobe gestellt wird. Die eine allerdings weniger gefährliche findet im Hochsommer statt um die Zeit, in der — wie es in jenem launigen Gedicht eines Triester Professors heißt — „selbst die Auster in der Welle und der brave Hummer schwitzt“ und natürlich auch der Wollene. Da denkt er sich zurück in die Tage, wo er „im leichten (leinenen) Flügelkleide“ fröhlich ging, während er jetzt im Schweiß seines Angesichts sein Brot essen muß; wo er aber nicht daran denkt, wie schnell es damals hieß: „heute noch auf stolzen Rossen, morgen durch die Brust geschossen“, wenn er eben doch schwitzte oder ihm ein Sommergewitter das Gewand bis auf die Haut nähte und nun trotz aller Vorsicht vor Zug ihm die schönste Erkältung an den Hals flog, oder ein kalter Trunk den Magen auf Wochen ruiniert oder eine Sommerdiarrhoe mit schwerster Kolik gebracht hatte, oder wenn er in der schwülen Sommernacht vergeblich Kühlung gesucht auf leinenem Lager — Dinge, die eben dem Wollenen erspart bleiben, aber allerdings von ihm mit abhärtendem Schweiß erkaufte werden müssen — umsonst bekommt man eben einmal nichts auf dieser Welt, nicht einmal den Tod, denn der kostet das Leben.

Die zweite ernstere Prüfungszeit ist die zweite Hälfte des Winters, namentlich eines solchen wie des dießjährigen. Im Herbst zuvor ist die eigentliche Triumphzeit des Wollenen, da zeigt er sich dem Falschbekleideten gegenüber im Glanz der Wetterfestigkeit. Der Letztere geht da jeden Tag mit sich zu Rath, ob „leichtes Flügelkleid oder „schwere Garnitur mit Ueberzieher“ und setzt dann oft genug, wie der Schwabe

sagt, „den Fleck neben das Loch“ und liegt geknickt, theeschlürfend und arzneischluckend zu Hause. Dem gegenüber geht der Wollene wie der Mann im Feuerofen unbeirrt im gleichen Gewand durch Hitze und Kälte, Nebel und Sturm, Regen und Sonnenschein, lachend und pfeifend.

Auch in der ersten Winterhälfte ist der Wollene noch entschieden und sichtbar oben auf. Der andere pufet und hustet in Pelz und Ueberzieher gehüllt und heizt zu Hause, daß der Ofen knallt, während der Wollene im schlanken Jägerrock stolziert und zu Hause sogar noch bei offenem Fenster arbeitet. Aber „mit des Geschickes Mächten ist kein ewiger Bund zu flechten und das Schicksal schreitet schnell!“ Der Winter wird immer herber, zwar im Freien da ist der Wollene immer noch Sieger, er braucht immer noch keinen Ueberzieher, aber zu Hause fängt es jetzt zu spucken an, „es stinkt in der Festschule“, weil es mit dem offenen Fenster nicht mehr geht. Der Wollene ist ein „luftbedürftiger Vogel“. Nichts auf der Welt ist umsonst, seine Wetterfestigkeit hat er bezahlen müssen mit der „Frischlustbedürftigkeit“ und die macht ihm jetzt, wenn er in sein geheiztes Zimmer eingeschlossen ist, am Ende gar noch mit einer steifleinernen Gattin und halbwoollenen Kindern und Diensthoten, die ihm schon den ganzen Herbst durch das Haus mit Katarrhduft vollgehustet haben, einen Strich durch die Rechnung — er leidet wie ein frisch ins Käfig gesteckter Vogel und fängt auch zu husten an.

In diesem Jahr ist der Unterschied nun ein besonders schroffer. Wir haben hier in Stuttgart seit einigen Wochen einen ungewöhnlich hohen Barometerstand, also eine „dicke Luft“ par excellence, dabei vollkommene Windstille und das Thal gefüllt mit einer grauen, rauchdurchwirkten Nebeldecke, welche all den Boden- und Kloafmiasmen und Menschendüften zu einer ungewöhnlichen Concentration verhilft. Vergesse der Leser die zwei Generalsätze meiner Krankheitslehre nicht: Erstens: Krankheit ist Gestank! Zweitens: Jeder Dufst wird durch Concentration (Eindickung) zu Gestank. Also wenn die Luft so eingedickt wird wie gegenwärtig, dann ist es auch mit der Widerstandskraft des Wollenen aus. Worin besteht denn diese? Nach dem was ich in Nr. 2 erwähnte, einfach darin, daß er durch seine gestankfrei bleibende Kleidung und seine flotte Hautausdünstung den Dufststoffstand seiner Körpersäfte auf einem niederen ungiftigen Concentrationsgrad erhält. Das gelingt ihm aber begreiflicherweise nur so lange, als die ihn umgebende Luft dünn genug ist, um die Körperdüfte, die er abgibt, aufzunehmen und fortführen zu können. Das ist aber aus in dem Moment, wo die äußere Luft selbst eine so dicke Lösung von Dufststoffen wird, daß sie nach den allgemeinen Gesetzen der Gasdifffusion nur noch wenig davon aufzunehmen vermag.

Die Sache kann hier sogar soweit gehen, daß ihm der Steifleinene obenauf kommt und anfängt ihn auszulachen. Man kann das bei einer andern Situation sehen: In dem mit Menschendunst, Tabakrauch und Bierduft gesättigten Qualm einer überfüllten Kneipe ist es

dem Wollenen angst und bang, er bekommt Kopfweg ja sogar Uebelkeiten, wenn er lange verweilt. Dem mit Selbstgift gesättigten Steif-
leinenen macht es dagegen blutwenig aus, sowenig wie dem professions-
mäßigen Arsenikesser oder Opiumraucher der Genuß einer Portion Ar-
senik resp. Opium, die einen Gesunden umbringt.

„Ja!“ höre ich nun den Leser fragen, „wäre es da nicht am
flügsten, man würde sich an die dicke Luft, an das Selbstgift, den Ge-
stank gewöhnen, damit einem das nichts mehr schadet?“

Darauf habe ich folgende Antwort: Der Arsenik- und Opium-
esser ist bloß so lange gesund, als er Arsenik und Opium essen kann,
wie ihm das Gift entzogen wird, verfällt er schwerstem Siechthum.
Genau so ist es mit einem Menschen, welcher an den Menschenqualm,
das menschliche Selbstgift, gewöhnt ist, der wird krank, sobald er sich
der reinen menschenqualmfreien Luft aussetzt, keinen Menschenqualm
mehr genießen kann; das ist eben die sogenannte Erkältung. Wir
Wollenen husten jetzt (ich auch!) und werden von den „Selbstgiftessern“
ausgelacht. Warten wir nur bis die reinigenden Märzwinde wehen
und das Selbstgift davon blasen. Dann wird es den Selbstgiftessern
gehen wie den Arsenikessern und Opiumessern, wenn man ihnen ihr
Gift wegnimmt, der Jammer wird ihnen in die Gebeine fahren, selbst
wenn sie sich noch so tief in ihre Gifthöhlen zurückziehen, und jetzt ist
die Zeit da, wo der Wollene wieder lacht, jetzt hat er, was sein Lebens-
element ist, — die reine frische Luft.

Ich höre einen andern sagen: „Ja wenn das so liegt, so ist es
wohl einfach so wie der Satz: „dem Fisch das Wasser, dem Vogel die
Luft!“ d. h. dem, der Gelegenheit hat, in der freien reinen Luft zu
leben, taugt die Wolle, aber dem der gezwungen ist, im dicken Qualm
unserer Kulturhöhlen zu leben, ist die Wolle so schädlich, wie dem
Sklaven das Freiheitsbedürniß; der soll sich durch Holzfaserkleidung
an den Gestank und seine Sklaverei gewöhnen, dann fühlt er sie wenig-
stens nicht mehr. Der Mensch gewöhnt sich ja bekanntlich an Alles!

Gut, sage ich, dagegen wäre nichts einzuwenden, wenn der —
ich will jetzt einmal bei dem Ausdruck bleiben — wenn der aus Selbst-
gift Gewöhnte, der Selbstgiftesser in seine Gifthöhle, heiße sie nun
Schulstube oder Kanzleizimmer oder Arbeitspelunke oder Studierzimmer,
dort gesund, glücklich und arbeitsfähig wäre und um seine Gesundheit
zu erhalten, nichts weiter nöthig hätte, als sorgfältigst sich zu hüten,
aus seiner Gifthöhle heraus in reine frische Luft zu treten. Dem ist
aber eben nicht so. An schlechte Verhältnisse kann man sich nur dadurch
gewöhnen, daß man selbst schlecht wird, an Diebe und Räuber nur
dadurch, daß man selbst wird wie sie.

Diese „Selbstgiftesser“ in ihren Spelunken haben ein schlotteriges,
weiches Fleisch, kraft- und energielos zur Arbeit; einen Körper aus-
gesetzt allen Schlassheitskrankheiten, wie Hämorrhoiden, Krampfadern,
Herzerverweiterungen, Drüsenanschwellungen; einen Körper, der durch seinen
hohen Gewebswassergehalt ein günstiger Herd ist für alle Verschleimungs-

und Gährungskrankheiten — von den Säure- und Fäulnißgährungen im Darmkanal an bis zu den Blutgährungskrankheiten, wie Typhus, Cholera, Ruhr. Sie sind in ihren Gifthöhlen geplagt von Nervenschmerzen, Verdauungsstörungen, Rheumatismen u. s. f. Kurz sie sind elend und miserabel an Leib, Seele und Geist, wie ein chinesischer Opiumesser und ein indischer Haschischraucher.

Nun ich bin durch die Einwendungen des Lesers unterbrochen worden und muß noch einmal zu der Besprechung der Luftconcentration zurückkommen.

Die medizinische Praxis begrüßt es mit Recht als einen Fortschritt, daß man jetzt Höhenkurorte hat, wie Davos, Görbersdorf u. s. f. Was ist denn dort das anerkannt Wirksame besonders für Lungenkranke? daß es dort keine „dicke“ Luft gibt, daß die Luft schon an und für sich gestankfrei ist und die Höhenlage wegen des geringeren Luftdrucks und freieren Windzugs weniger Veranlassung zu Concentrirung der Körperdünste in den Wohnungen gibt.

Kurzum: in der Thatjache, daß in der zweiten Hälfte des Winters die wollenen Kulturmenschen eben auch wieder husten oder diese oder jene Heimsuchungen erfahren, ja unter Umständen sogar vorübergehend scheinbar schlechter daran sind, als ihre nichtwollenen Hausgenossen, liegt nicht der mindeste Anlaß zu der Kleinmüthigkeit, der ich jüngst bei einigen Wollenen begegnete, sondern sie ist 1) der eclatante Beweis, daß die Krankheitslehre, auf welcher mein ganzes Wollregime ruht, vollständig korrekt ist, 2) ein genauer Wegweiser für die Richtung, in welcher wir unsern Wiß und unsere Energie wirken lassen müssen, um weitere praktische Triumphe über den Hauptfeind unserer Gesundheit zu erringen. So gereicht es mir denn auch zur Befriedigung, dem Leser im folgenden Aufsatz sofort eine solche praktische Frucht, die ich den Erfahrungen dieses Spätwinters verdanke, zu seinem eigenen Nuß und Frommen bieten zu können. Jäger.

Die Platinlampe.

Da ich längst weiß, daß der schwierigste Punkt bei der praktischen Durchführung meines Systems, welches man die Reinlufthygiene oder Antigestankhygiene nennen könnte, die Wohn- und Arbeitszimmerluft im Winter ist, so war ich gespannt auf den Verlauf dieses Winters, denn ich hatte bis jetzt noch jeden Winter einen Stubenhusten bekommen, wenn auch, seit ich Wolle trage, von Jahr zu Jahr leichter. Die Sache gieng dießmal flott bis am Christfest Abend: da las ich meiner Familie etwa 2 1/2 — 3 Stunden lang, ohne auszusetzen, aus einem neuen Buch vor. Am Schluß war ich heiser und am andern Morgen hatte ich den gewohnten Igel im Hals. Nun da wird am Ende mancher nichts dabei finden, wenn man durch dreistündiges Vorlesen heiser wird, allein ich hatte 14 Tage zuvor an zwei aufeinanderfolgenden Tagen erst in Mühlhausen und dann in Basel einen Vortrag über die Kleidung