

- 
- 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/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/1/)
- 
- Abschnitt:** Wie einer zum Wollregime kommt
- Strukturtyp:** article
- 
- Lizenz:** <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>
- PURL:** [https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904\\_1882/105/LOG\\_0043/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/105/LOG_0043/)

# Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

## Organ

für Gesundheitspflege und Lebenslehre.

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

Stuttgart.

N<sup>o</sup> 7.

Mai 1882.

Wie einer zum Wollregime kommt. — Kleider- und Bettreinigung. — Eine Diskussion. — Kleinere Mittheilungen: Kopfbedeckung, Wollpapier. Schreibkrampf. Das Baden in der Wolle. Antipathie und Sympathie. Zusammenkunft Wollener. — Correspondenz. — Jocus. — Anzeigen.

### Wie einer zum Wollregime kommt.

Aus einem Brief von M. in K. (Baden).

Seit ich die Normalkleidung habe, mag ich meine übrigen Kleidungsstücke nicht mehr anziehen, wenigstens keinen meiner anderen Röcke. Schon seit Wochen habe ich in meinen Bekanntenreisen auf die Normalkleidung hingewiesen, und war man deßhalb gespannt, wie sie sich bei mir ausnehmen würde. Die z. Th. schadenfrohen Gesichtszüge, die ich bei Anpreisung der Normalkleidung oft sehen durfte, verwandelten sich in neidische, denn auch der Neider mußte zugestehen, daß die Kleidung eine höchst elegante sei.

Nun will ich Ihnen auch mittheilen, wie es kam, daß ich mich zur Wollkleidung bekehrte. Im Jahre 1872 überhob ich mich an einem schweren Koffer, bekam heftigen Herenschuß in das Kreuz, so daß ich wochenlang nicht sitzen und gehen konnte, sondern liegen mußte. Bei der geringsten Erkältung, deren ich, als sehr zu Schweiß geneigt, bei Leinwandhemd (sehr) alle Augenblicke ausgesetzt war, bekam ich meinen Rheumatismus in das Kreuz. Heiße Dampfdouchen milderten jeweils den Zustand, aber nur auf kurze Dauer. Ich arbeite gerne und viel in meinem Garten, wobei ich natürlich viel schwitzte und nach gebückter Haltung beim Setzen, Umgraben u. s. w. jedesmal meine Kreuzschmerzen bekam, so daß ich nicht im Stande war, mich gerade zu halten. Dieser Zustand war mir ein sehr peinlicher, da ich mich sonst der besten Gesundheit erfreute. Es wurde mir angerathen, Flanellhemden zu tragen; das ging wohl im Winter und da nicht immer, namentlich wenn ich in Gesellschaft ging und den Oberrock ausziehen mußte, im Sommer aber gar nicht, weil Flanell zu warm gibt. Die Vortheile des Woll-

hemds hatte ich aber doch sichtlich bemerkt; denn die Erkältungsfälle traten viel seltener auf; ich ließ mir deshalb Flanellappen von Rückenbreite, die bis auf Kniegelenk reichten, anfertigen und trug sie auf dem Rücken unter dem weißen Hemd; dadurch wurden die Erkältungen für den Sommer auch seltener, aber ganz ausgeschlossen waren sie nicht, auch die Kreuzschmerzen traten in milderer Form auf, ich spürte aber doch immer noch ein Ziehen und Reißen im linken Beine bis auf die Fußzehen und trug ich mich längst mit dem Gedanken herum, daß ich im Alter ein Gicht- und Rheumatismusleidender würde, was nicht gerade Lichtblicke für mein ferneres Leben waren.

Neben meinem Berufe leite ich privatim noch den gemischten Stadtkirchenchor. Nach einer Probe bin ich immer durch und durchgeschwitzt sowohl im Winter als im Sommer, und komme ich dann ins Freie, namentlich im Winter, so ist das Gefühl stets ein höchst unangenehmes gewesen, trotzdem ich mich dicht in meinen Mantel hüllte, und habe ich oft zu den Sängern gesagt: die Gesangsprobe ist doch noch einmal Ursache meines Todes! Aus der Hanemannia vernahm ich von Ihrer Wollkleidung. Aus eigener schon oben geschilderter Erfahrung verfolgte ich mit großem Interesse die dort jeweils gemachten Mittheilungen, und längst war der Einschuß in mir reif, mir die Wollkleidung anzuschaffen, schrieb Ihnen auch v. J. in dieser Beziehung, aber kam nur schwer dazu, nach Stuttgart zu reisen.

Vergangenes Spätjahr wurde von Zutt in Mannheim hier eine Filiale errichtet. Ich verschaffte mir sofort ein Triothemd und trug es Tag und Nacht; weil es mir sehr behagte, kaufte ich zum Wechseln noch ein zweites Winterhemd. Krisen haben sich bei mir noch durchaus keine eingestellt, wahrscheinlich, weil ich an das Flanellhemd schon gewöhnt war; aber das fühlte ich, daß ich weniger schwitzte als im Flanellhemd, und wenn ich schwitzte, war es mir lange nicht so lästig als im Flanellhemd, der Schweiß verdunstete viel rascher und oft, ehe ich von der Probe nach Hause kam, war das Hemd von der äußern Luft schon ganz getrocknet; ebenso fühlte ich durchaus nicht das Bedürfniß mich in der kalten Luft so in den Mantel zu hüllen, wie früher. Aber noch mehr: Schon um Weihnachten fühlte ich von dem Ziehen und Reißen im linken Bein vom Kreuz aus gar nichts mehr.

Nun kam im Februar und März die Bestellung des Gartens; darauf war ich am meisten gespannt, wie es mir gegenüber anderen Jahren ergehen würde, ob das Kreuzweh, das momentan gebückte Gehennüßsen sich trotzdem wieder einstelle, oder ob auch das gemildert würde. Ich zog Rock und Weste aus und arbeitete in der kalten rauhen Luft im Triothemd, schwitzte natürlich durch die ungewohnte körperliche Anstrengung, bückte mich viel, aber auch keine Spur von dem früheren Kreuzschmerz zeigte sich; das war mir doch zu auffallend, als daß es nicht den Entschluß zur Reise brachte, mich ganz der Wolle zu ergeben, und so kam ich zu Ihnen nach Stuttgart, um mir die nöthigen Kleidungsstücke anzuschaffen.

Aber noch etwas, für mich und das Wollregime nicht minder Wichtiges, muß ich Ihnen mittheilen. Schon vom zarten Knabenalter an erinnere ich mich, oft der Grippe ausgesetzt gewesen zu sein, und das hat sich bis in mein jetziges Alter von 47 Jahren jedes Jahr mehrere Male wiederholt, namentlich aber jedes Frühjahr, oft aber auch im Sommer, oder im Herbst, wahrscheinlich durch Erkältung im Leinenhemd. Nachdem ich im Winter Flanellhemden und Sommers Flanellappen trug, erinnere ich mich nur an Grippe im Frühjahr, die ich in einigen Tagen durch Schwitzen im Bett wieder wegbrachte. Früher dauerte die Grippe immer 2—3 Wochen. Der ganze Winter und das Frühjahr gingen diesmal aber vorüber ohne die geringste Störung in meiner Gesundheit. Meine Familienglieder, meine Zöglinge bekamen Schnupfen, Husten u. s. w., meine Kinder die Wasserpocken, meine Frau Halsentzündung, nur an mir ging die Witterung diesmal spurlos vorüber. Soll da das Trikothemd die Ursache sein? Ich glaube es!

Noch etwas: Wahrscheinlich aus Ursache des vielen Schwitzens war ich von jeher sehr zu Schüttelfrost geneigt. Ich trinke viel Wasser und da kam es vor, daß mich nach ein Paar Gläser Wasser im höchsten Sommer mitten im Tage ein Schüttelfrost anfiel, der durch Bewegung, Turnen u. s. w. wieder bald verging. Dieser Schüttelfrost trat auch oft ein, wenn ich Abends zu Hause saß, — Sommer oder Winter ganz gleich — studierte, las 2c. und ein oder zwei Glas Bier trank, dann mich entkleidete, das Baumwollnackthemd anzog und mich zu Bett legte: Ich hüllte mich gut ein, klapperte mit den Zähnen  $\frac{1}{4}$  Stunde und kam nach und nach in Schweiß, schlief ein und am andern Morgen war wieder alles vorüber. Ein Schüttelfrost trat aber nie ein, wenn ich in einer Restauration ein Glas Bier trank und dann nach Hause ging. Ja oft konnte ich mich nicht einmal ganz entkleiden und mußte mit den Kleidern zu Bette gehen. Seit Oktober v. J., seitdem ich das Trikothemd Tag und Nacht trage, ist auch **nie** nur eine Umwandlung von Frost über mich gekommen, bei sonst ganz gleicher Lebensweise, und da ist ganz entschieden das Trikothemd die Ursache. Wenn ich mir das Alles überlege, bin ich herzlich froh an der Wollkleidung und danke Gott, daß er es Ihnen hat gelingen lassen, die Vortheile der Wollkleidung zu entdecken. Ich fühlte das Bedürfniß, Ihnen die Auseinandersetzung zu machen; wenn ich Ihre Geduld und Zeit dadurch zu sehr in Anspruch genommen habe, so bitte ich sehr um Entschuldigung.

M.

### Kleider- und Bettreinigung.

Das in voriger Nummer angeschlagene Thema von den Farben entpuppt sich mir immer mehr in seiner Tragweite, und es soll keine Nummer dieses Blattes mehr hinausgehen, ohne weitere Aufschlüsse