

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: Das Farbstoffregime

Strukturtyp: article

Lizenz: <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/121/LOG_0049/

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^o 8.

Juni 1882.

Inhalt:

Das Farbstoffregime. — Zur Lehre von den Wollkrisen. — Beitrag zur Platinlampe. — Wolle und Tuberkulose. — Kleinere Mittheilungen: Die Selbststarzeien. Wolle und Gymnastik. Schreibkrampf. Incontinentia urinae. — Zusammenkunft Wollener. — Redaktionelle Bitte. — Correspondenz. — Jocus. — Anzeigen.

Das Farbstoffregime.

Meine Untersuchungen über die gesundheitliche Wirkung der Kleiderfarben sind freilich im Einzelnen noch nicht zum Abschluss gelangt, weder nach der wissenschaftlichen noch nach der praktischen Seite hin, denn wie ich schon früher andeutete, sind die Schwierigkeiten außerordentlich große.

Erstens handelt es sich beim Farbstoffregime um eine große Anzahl verschiedener chemischer Stoffe und Kombinationen von Stoffen, während beim Wollregime es sich nur um den Unterschied von Thier- und Pflanzenfaser handelte.

Zweitens wird die Sache dadurch erschwert, daß man gewöhnlich gar nicht erfahren kann, mit was für einem Farbstoff ein Gewebe gefärbt ist, denn bei der heutigen Arbeitsvertheilung auf gewerblichem Gebiet steht der Färber erst in zweiter oder dritter oder noch fernerer Linie, und endlich behandeln diese ihre Färbemethode oft noch als Geschäftsgeheimniß.

Trotzdem bin ich jetzt so weit gelangt, daß ich bestimmte allgemeine Grundsätze sammt der nöthigen Erklärung hiezu zu geben vermag, was mir um so leichter wurde, als es sich hier merkwürdiger Weise um dieselben Grundsätze handelt wie beim Wollregime und der Lehre von Krankheit und Gesundheit.

Obwohl ich das Grundlegende bereits in Nummer 2 des Monatsblattes in dem Artikel „das Wesen der Krankheit“ dargelegt habe, so will ich doch, weil man sich diese grundlegenden Wahrheiten nicht tief genug einprägen kann, dieselben noch einmal wiederholen.

Wenn man einen stark concentrirten Dufstoff einathmet oder eine stark concentrirte flüssige Substanz verschluckt, so ruft sie folgende Erscheinungen hervor: Sie hat einen übeln Geschmack resp. Geruch, das mit der Uhr meßbare Tempo der willkürlichen Bewegungen wird verlangsamt, die Glieder haben das Gefühl der Schwere, kurz es sind Erscheinungen, wie sie die Müdigkeit oder der Rausch vorführt, die Athmung wird erschwert, insbesondere wenn es sich um einen Dufstoff handelt, das Fleisch wird weich, der Leib treibt sich auf (siehe auch pag. 121 dieser Nummer) und meist wird der Herzschlag schneller und unregelmäßiger und die Gemüthsstimmung gedrückt, traurig. Sagen wir es mit andern Worten, concentrirte Stoffe machen müde, kraftlos, schlaff und traurig, in noch stärkerer Wirkung schließlich — todt.

Verdünnte Stoffe, sowohl Niech- wie Schmeckstoffe, haben einen angenehmen Geruch und Geschmack, wir nehmen sie mit Recht „fein“ —. Das mit der Uhr meßbare Tempo unserer willkürlichen Bewegungen wird rascher, in den Gliedern hat man das Gefühl der Leichtigkeit und Strammheit, der Athem wird leicht, das Herz schlägt voll aber langsam, die Gemüthsstimmung wird heiter; kurz sie machen lustig, frisch, kräftig und gesund. Sie sind also Gesundheits- und Lebensstoffe, während concentrirte Substanzen Krankheits- und Giftstoffe sind.

An der Hand dieser grundlegenden Thatfachen ergeben sich für die gesundheitliche Bedeutung der Farbe folgende Hauptsätze:

1. Dunkle Farben sind schlechter als helle Farben. Das ist so zu verstehen: Ein und derselbe Farbstoff ist bekanntlich in concentrirtem Zustand dunkel, in verdünntem Zustand hell. Wenn er nun verdunstet und von uns eingeathmet wird, so erhalten wir von einer dunklen Farbe einen concentrirten Duf, von einer hellen einen verdünnten. Dieser Unterschied wird ganz besonders im Sommer auffällig sein, weil sich ein dunkler Farbstoff im Sonnenlicht stärker erwärmt und deshalb stärker verdunstet, als ein heller. Deshalb sind uns auch dunkel gefärbte Kleider im Sommer ganz besonders lästig, sie versehen uns in eine heiße, „dicke“, beengende, ermattende Luft.

Nach dem Obigen ist klar, daß sich ein großer Unterschied ergeben muß, je nachdem ein Farbstoff mehr oder weniger leicht verdunstet. Daraus ergeben sich zwei neue Sätze.

2. Naturfarbe ist besser als Kunstfarbe. Bei einem naturfarbigen Haar sitzt die Farbe, wenn eine solche überhaupt vorhanden ist, nicht an der Oberfläche, sondern entweder ist nur das innere Mark des Haares gefärbt, oder wenn auch die Haarwand, die aus vielen sehr kleinen spindelförmigen Zellen zusammengesetzt wird, gefärbt ist, so sitzt der Farbstoff im Centrum jeder Zelle, während die Rindenschicht der Zelle farblos ist. Hievon kann sich jeder durch die mikroskopische Betrachtung eines durch Schwefelsäure in seine einzelnen Zellen aufgelösten schwarzen Kopshaars überzeugen. Bei dem künstlich ge-

färbten Haar ist dagegen die Farbe selbst im günstigsten Fall gleichmäßig im Haar vertheilt und begreiflich kann von ihr unter gleichen Umständen mehr verdunsten als von der Naturfarbe, denn letztere ist völlig eingeschlossen, letztere liegt zum Theil an der Oberfläche.

3. Aechte Kunstfarben sind gesünder als unächte. Aechte Färbung bei den Geweben ist bekanntlich eine solche, die nicht abschießt. Das Abschließen ist — zwar nicht immer, aber meist — Folge von Verdunstung. Eine Farbe, die stark abschießt, liefert also einen concentrirten Dunst, ist somit schädlich, eine ächte d. h. wenig abschließende, also wenig verdunstende Farbe dagegen liefert einen verdünnten Duft, ist mithin gesund. Ob eine Farbe rascher oder langsamer abschießt, hängt einmal von der Flüchtigkeit des Farbstoffes, dann aber auch davon ab, ob derselbe bloß der Faser aufsitzt, oder sie völlig durchtränkt. Aus vorliegendem Satz erklärt sich der erhebliche Unterschied zwischen Indigoschwarz und den andern Schwarzfärbungen, ersteres, weil viel ächtfärbiger, ist erheblich weniger schädlich, als die stark abschließenden Blauholzfarbungen. Unter den hellen Farbstoffen ist bekanntlich Cochenille die ächteste Farbe und damit stimmt, daß sie gesund ist.

Von obigen Sätzen erhält der erste auf Grund folgenden Umstandes noch eine weitere Stütze. Die Farbstoffe wirken auf unsere Gesundheit nicht bloß direkt durch ihre eigene Substanz, sondern auch durch ihre Beziehung zu unseren Ausdünstungsstoffen. Solche Farbstoffe, welche gleich der Pflanzenfaser vorwiegend den übeln Theil unserer Ausdünstung d. h. die Unluststoffe anziehen, werden schlechter sein als die, welche vorwiegend die Luststoffe anziehen. In dieser Beziehung habe ich die Farbstoffe noch nicht prüfen können, allein klar ist Folgendes:

Die absolute Menge von Duftstoffen, welche ein fester Körper, d. h. in diesem Fall ein Farbstoff anzieht, hängt unter sonst gleichen Umständen von seiner eigenen Masse, oder anders gesagt von seiner eigenen Concentration ab: ein concentrirter d. h. dunkler Farbstoff zieht mehr Duftstoffe an — weil er eine größere Masse repräsentirt — als der gleiche Farbstoff in verdünnter, d. h. heller Nuance. Nun ist eine weitere feststehende Thatsache: jeder Stoff wird durch geeignete Concentrirung schädlich, nur der eine früher der andere später. Der Unterschied zwischen den Luststoffen und Unluststoffen unserer Ausdünstung besteht nur darin, daß die ersteren erst bei hoher, die letzteren schon bei geringer Concentration schädlich werden. Daraus ergibt sich: gleichgiltig, ob ein Farbstoff mehr die Luststoffe oder mehr die Unluststoffe auf sich resp. in sich concentrirt — er wird um so gesünder sein, je weniger die Menge von Duft ist, die er aufnimmt, und das richtet sich nach seinem eigenen Concentrationsgrad, d. h. darnach, ob er zu Hell- oder zu Dunkelfärbung verwendet wird. Mithin sind helle Farben sowohl direkt wie indirekt unbedingt gesünder als dunkle.

Ich bin überzeugt, daß alle die Leser, welche gewohnt sind, in der fraglichen Richtung zu beobachten und zu denken, über eigene Beobachtungen bestätigender Art verfügen, z. B. daß schwarze Kleider

unbehaglicher, übelriechender als helle sind, aber ich will mich damit nicht begnügen. Das Sprichwort sagt: „Geld regiert die Welt.“ Was das Geld in der Welt, ist die Zahl in der Wissenschaft, deshalb will ich einige Zahlen geben.

Ich habe in der letzten Zeit mit meiner Uhr zahlreiche Messungen meiner Nervenzeit zu gleicher Tageszeit (Vormittag zwischen 8—9) in meinen verschiedenen Oberkleidern gemacht und zwar, wozu ja reichlich Gelegenheit war, bei den verschiedensten Witterungsverhältnissen, wobei ich bemerke, daß die Unterkleidung immer die gleiche war.

In meinem braunen Anzug betrug meine Nervenzeit im Mittel aus 10 Tagen 80 Millisekunden, die günstigste Ziffer war 72, die schlechteste 88.

In meinem fast ganz schwarzen Indigoanzug war das Mittel aus 8 verschiedenen Tagen 100 Millisekunden, das Minimum 88, das Maximum 112.

In meinen blauholzschwarzen Anzügen war im Mittel aus 20 Tagen meine Nervenzeit 144 Millisekunden, das Minimum war 132, das Maximum 152.

Das heißt: der Indigoanzug ist um 25% und der schwarze um 80% schlechter als der braune, allein Indigo schwarz ist immer noch um 55% besser als Blauholzschwarz.

Einmal machte ich noch folgendes Experiment: Ich nahm meine Nervenzeit im Indigoanzug, dann ersetzte ich den Rock durch den braunen Rock und behielt die Indigo hose an; als ich 10 Minuten darnach meine Nervenzeit maß, war sie um 20%! besser.

Durch Zufall bin ich nun noch in den Besitz einer andern Methode, die physiologische Wirkung der Kleiderfarbe ziffermäßig zu prüfen, gelangt.

Daß Laufgymnastik abhärtend also gesundheitlich wirkt, wußte ich (siehe mein Buch) aus eigener Erfahrung längst. Als ich das Wollregime fand, enthielt ich mich absichtlich, um die Wirkung der Wolle für sich allein erproben zu können, jeglicher Gymnastik — abgesehen von zeitweiligen einmaligen Leistungsproben. Nachdem ich nun vier Jahre mit der Wolle allein operiert, beschloß ich bei Beginn des Sommersemesters meine laufgymnastischen Übungen wieder aufzunehmen. Da ich nun gerade in dieser Zeit mit den verschiedenfarbigen Anzügen abwechselte, so machte ich rasch die Beobachtung, daß meine Lauffähigkeit in geradezu erstaunlichem Maße von der Farbe meiner Oberkleidung abhing. Allerdings verfüge ich noch nicht über zahlreiche Erfahrungen, allein doch ist das Wenige merkwürdig genug. Im braunen Anzug, in welchem ich am öftesten (etwa 10mal) lief, war das mindeste Ergebnis 800 Meter Lauffschritt, das Maximum 2400 Meter! Im Indigoanzug bin ich erst dreimal gelaufen und habe es nie über 800 Meter gebracht. Im Blauholzanzug lief ich erst einmal, und da war ich bei 500 Meter völlig erschöpft. Diese Ziffern sind natürlich, weil die Versuche noch nicht oft genug gemacht sind, lange nicht im Stande,

eine genaue Vergleichung zuzulassen, allein doch harmoniren sie so merkwürdig mit den Angaben meiner Uhr, daß ich darin für mich eine machtvolle Bestätigung für meine Prüfungsmethode mit der letzteren sehe, und für den Leser mögen sie die Bedeutung haben, daß er begreift, warum ich dem Farbstoffregime eine so hohe Bedeutung beilege.

Nun möchte ich zum Schluß noch einem „Vorwurf“ entgegen-treten. Der Wollene, der seinen Kleiderkasten voll „schwarzwollener Kleider“ hat, wird vielleicht indignirt ausrufen: „Warum hast du mir das nicht früher gesagt!?“ Hierauf habe ich folgende Antwort:

1) Rom ist nicht an Einem Tage erbaut worden, und was man nicht weiß, kann man nicht sagen.

2) Die, welche jetzt als Wollene schwarze Kleider tragen, haben auch vorher sich schwarz getragen, und ihre jetzigen ganz wollenen Kleider sind, wie sie selber erfahren haben, bedeutend gesünder, als ihre früheren schwarzen halbwillenen. Sie sind mir also jedenfalls zu Dank verpflichtet, und wenn ich jetzt etwas noch Besseres auffinde — ist das eine Missethat oder eine Wohlthat?

3) Ich habe von jeher schwarze Kleider verabscheut und mich immer hell — im Sommer weiß, im Winter braun — getragen. Meine ersten Erfahrungen über das Wollregime sind in braunen Kleidern gemacht worden und ich glaube jetzt, daß bei vielen von denen, welche meine Angaben über die Vortheile des Wollregimes zwar der Hauptsache nach zugaben, aber „übertrieben“ fanden, die Ursache darin lag, daß sie „schwarze Jäger“ waren, während ich ein „brauner“ war. Erst als diesen Winter meine Mutter starb und ich anfang, mich auch „schwarz“ zu tragen, ging mir das Licht auf. — In der nächsten Nummer sprechen wir weiter darüber und bitte ich diejenigen meiner Leser, welche korrespondirende Erfahrungen haben, mir Mittheilungen zu machen.

Zur Lehre von den Wollkrisen.

Nro. 1 pag. 10 enthält den Heilungsbericht des Stations-meisters E., dem die Nachschrift angefügt ist, daß Patient einen Rückfall gehabt habe. Nach einem kurzen Aviso erhielt ich hierüber, vom 28. Nov. 1881 datirt, folgende Mittheilung:

„Theils amtliche Geschäfte, theils Geschäfte privater Natur hielten mich ab, Ihnen weitere Nachricht zukommen zu lassen, sodann wollte ich auch zuwarten, wie mein Zustand sich gestalte.

Bevor der schlagartige Anfall eintrat, hatte ich auf der Stirne eine Geschwulst, welche sehr viel Eiter ausstieß, das Flimmern, sowie das Kopfwelch stellten sich wieder ein, die Verdauung war eine träge, ja geradezu gestörte, die Congestionen heftiger als je, ebenso das Singen im linken Ohr; vom Tage des Schlaganfalls an nun ist das Flimmern und auch der Kopfschmerz ausgeblieben, das Allgemeinbefinden befriedigend, nur die Verdauung und die hiemit in Verbindung