

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: Berichte Wollener

Strukturtyp: article

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

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/141/LOG_0059/

Mai gewöhnlich indigo-schwarze Kleidung und ihre Gesundheit that gute Fortschritte, so daß ihr Aussehen immer besser wurde. Aber seit Mitte Mai ging es immer mehr mit der Gesundheit zurück, so daß sie seit etwa 1. Juni, trotz der Schulferien, wieder blaue Lippen, weißes Zahnfleisch und weißblaue Nägel bekommen, dazu Nachtschweiß.

Wir glaubten, die Ursache sei eine Krise. Das Monatsblatt Nr. 8 öffnete aber unsere Augen. Seit 6—8 Wochen trägt meine Schwester gewöhnlich bronzefarbte Kleidung und Hut. Der Stoff ist absolut rein wollen, aber die Farbe ist unecht, das sieht man unter den Armen, denn hier fängt die Farbe an gelb zu werden. — Die indigogefärbte Kleidung veränderte nicht die Farbe, so auch nicht das indigo-schwarze Cachemir im Leibe der Bronzekleidung.

Hier also die Ursache des Unwohlseins meiner Schwester. — Nach diesem Tage wird meine Schwester weißen Crephut und braune Kleidung von echter Farbe tragen, von echter Farbe, sage ich, denn wir haben uns erinnert, daß einmal ein Färber uns eine Methode, die Farben zu probiren, lehrte. Die Methode ist diese: Man lege die zu untersuchenden Stoffe einige Stunden in Urin, trockne sie im Sonnenschein, halte sie danach gegen das Sonnenlicht, dann sieht man ob die Farbe echt ist oder nicht. Unechtes Braun wird roth, Bronzefarbe wird gelb und grün oder gelb und roth u.

Ich weiß nicht, ob die Methode für alle Fälle absolut sicher ist. Möglicherweise können Sie im Monatsblatt eine bessere mittheilen. — Meine eigenen Farben sind gut. Braun, indigo-blau und indigo-schwarz.

In größter Geschwindigkeit Nils L."

Anm.: Daß Bronzefarbe giftig ist, habe ich an so gefärbtem Hemdenstoff und einem Teppich schon früher mit meinem Nervenmesser festgestellt, sie gab eine Verlangsamung der Nervenzeit von 18%.

Jäger.

Berichte Wollener.

Hr. Dr. Grubemann, praktischer Arzt in St. Gallen schreibt:
Verehrter Herr Professor!

Vor mehreren Monaten schon beabsichtigte ich immer, Ihnen wieder ein Lebenszeichen von mir zu geben und einige Beobachtungen über das Wollregime zuzusenden. Wegen wirklich großer Arbeitsanhäufung in meinem Beruf, die in letzter Zeit noch durch den „Impfkampf“ vermehrt wurde (wir haben in der Schweiz in einigen Wochen Abstimmung über das Impfwangs- und Seuchengesetz, welches voraussichtlich zu Falle kommen wird, an dem ich mich auch durch mehrere Zeitungsartikel gegen die große ärztliche Majorität der Impffreunde, wie ich hoffen darf, mit Erfolg aktiv betheilig habe), war ich in der letzten Zeit seit wenigstens $\frac{1}{4}$ Jahr gezwungen, mit Hochdruck zu arbeiten wie in meinem Leben noch nie, und ich glaube nicht zu viel zu sagen, daß ich ohne Wollregime diese Leistungsfähigkeit nicht bewiesen hätte.

Die Krisen, die bei mir volle 14 Monate dauerten, ehe ich eigentlich recht die Wohlthat der Wolle verspürte, haben nun seit 3 $\frac{1}{2}$ Monat aufgehört; der Schlaf ist wieder regelmässig und normal geworden und die Verdauung viel weniger von Blähungen geplagt, und in letzterer Beziehung kann ich Ihnen einen Erfolg der Platinlampe mit Ozogen entschieden bestätigen. Mein Körpergewicht, das vom Oktober 1880 bis August 1881 vier Pfund unter dem früheren war, nahm nach dieser Zeit langsam bis jetzt um 5 Pfund zu und ich bin überzeugt, wenn ich nicht so elend viel arbeiten müßte, daß es noch mehr zunehmen würde. Ich könnte es aber nicht Jedem zumuthen, solche lange und stürmische Krisen durchzumachen und dies ist nebst dem mir von vielen Klienten vorgeworfenen Kostenpunkt und der Schwierigkeit der Durchführung im Haushalt auch ein Grund, daß ich es Manchem, dem es gewiß ausgezeichnet gut thun würde, nicht mit der gehörigen Schneide und Entschiedenheit anrathen kann. Ich bin eifern standhaft in den Postulaten des Wollregimes geblieben, abgesehen vom Schnitt des Normalrockes und daß in meinem Wollbett noch die gewöhnlichen Koffhaar- und Stahlfeder matrassen (mit dem baumwollenen Matrassenüberzug) sich befinden. [Halten Sie es für wichtig und absolut nöthig, daß auch diese entfernt werden?] — (Gewiß! ich schreibe die lange Dauer Ihrer Krisen dem und der Nichteinhaltung des Rockschnittes zu. Jäger.)

Ich wollte als Versuchsobjekt mich gedulden, bis ich sehen würde, daß es entweder besser würde oder ich die Ueberzeugung gewinnen müßte, daß die Wolle nichts für mich sei. Bis vor sechs Monaten habe ich konsequenterweise auch immer Wollkragen getragen, wegen der Unbequemlichkeit im Waschen und des Mangels an Propretät bin ich zu den Celluloid-Kragen und -Manschetten übergegangen, weil man diese sowohl über Nacht in Wasser legen als auch täglich ganz bequem mit Seife und Wasser waschen kann. Was sagen Sie dazu? (Siehe Nr. 8, pag. 125! Jäger.)

Wetterfester als früher bin ich auch, obschon ich da nie gerade viel zu leiden hatte. Nur dann und wann zeigte sich noch ein leichter Rheumatismus im Genick (im Bereich des musc. cucullaris) und Rücken, den ich gewöhnlich in wenigen Minuten durch Reiben mit dem auf dem Leibe liegenden Wollhemde beseitigte.

Affekttester, scheint es mir, bin ich auch geworden; ob ich dies dem regen Eifer für vervollkommnende Gemüthsfestigkeit überhaupt oder mehr der Hebung des Allgemeinbefindens, insbesondere der Verdauung, durch die Wolle zuschreiben kann, wage ich nicht sicher zu entscheiden.

Die Bedeckung des Bettes, des Kowerts, das mir im Winter 1880—81, wie ich Ihnen seiner Zeit geschrieben, bei offenem Fenster bei 12° R. viel zu warm war und mich schlaflos machte, habe ich diesen Winter durch einen dicken Wollteppich verstärken müssen. Ein lästiges Säusen im linken Ohr, das sich bei mir unter dem Wollregime einstellte, besonders nach gekürztem oder unruhigem Schlaf und auch nach Aufregungen, tritt jetzt nach und nach etwas weniger intensiv auf.

Daß der Wollene, wie Sie in Nr. 4 des Monatsblattes darlegen, gegen Ende eines Winters, wie der letzte war, mehr zu leiden haben werde, glaube ich auch nicht; wir 4 Wollene hier in St. Gallen hatten keine Spur von Husten, obschon sozusagen die ganze Stadt — gewiß Tausende — hustete. Ich könnte mir nicht verhehlen, daß dies der Lehre des Gesundheitsschutzes der Wolle einen bedeutenden Stoß versetzen müßte; denn die flotte Hautdurchblutung und Ausdünstung kann durch solche Faktoren nicht wohl gestört werden. Dagegen muß ich ziemlich Empfindlichkeit gegen mit Menschen überfüllte Lokale, z. B. Restaurationen, mit leichten Nachwehen bis zum andern Tage konstatiren. Ein Moment, das ich für wichtig halte und dem ich vor $\frac{3}{4}$ Jahren schon meine Aufmerksamkeit schenkte, will ich Ihnen noch mittheilen: Beim Ausziehen und Zubettegehen und beim Aufstehen fiel mir oft die fettige (nicht schweißige) Haut auf, meine Finger werden beim Reiben und Berühren derselben jedesmal ganz fettig und es hat mich dieß auf den Gedanken gebracht, ob nicht dieß vielleicht der maßgebendste Faktor sei, der beim Wollenen zur Wetter- und Seuchefestigkeit beitrage. Diese Hautbeschaffenheit habe ich früher, wie ich noch in der Pflanzenfaser stad, nie beobachtet. Zugleich erinnerte ich mich dabei, daß viele Nomadenvölker, z. B. Zigeuner, nicht ins Wasser gehen um zu baden, wohl aber sich täglich oder öfters mit Fett (haupt-sächlich Baumöl) einreiben und dabei bekaunlich sehr widerstandsfähig bleiben. Ferner ist in der Pestzeit (anno 1628—1634) Graubündens einem Herrn Dietegen v. Salis von einem Zigeunerhäuptling als Geheimniß das sichere Schutzmittel gegen Pesterkrankung mitgetheilt (gemäß einem alten Manuskript) worden, darin bestehend, seinen Körper alle acht Tage mit reinem Olivenöl einzureiben. Es soll sich bewährt haben.

Den ganzen Winter nun habe ich die Vorsicht beobachtet, die Füße (im Fußbad) nach jedesmaligem Waschen sofort mit Del und anderem Fett einzureiben und daraufhin nie mehr Schnupfen und Rachenkatarrh bekommen, wie früher immer. Zudem habe ich das Gegenexperiment direkt an mir ausgeführt: Jeden Morgen, 4 Tage lang nacheinander, wusch ich mir gerade nach dem Aufstehen mit Wasser, das die ganze Nacht im offenen Zimmer bei Temperatur von 5° R. gestanden hatte, beide Füße rasch mittelst eines Schwammes und rieb sie darauf tüchtig mit einem Frottirtuch bis zur Trockenheit, ohne sie nachher zu ölen. Dadurch brachte ich es zu Stande, nach 4 Tagen richtig einen sehr heftigen Nasen-, Stirnhöhlen-, Rachen- und Kehlkopfkatarrh zu attrappiren, wobei mehrere Tage ziemliches Fieber zugegen war. Nach zehn Tagen, da von diesem Katarrh nicht mehr viel vorhanden, wiederholte ich das Experiment und noch einmal recidivirte heftig die Schleimhautaffektion, nach ferneren 20 Tagen hatte das dritte Experiment den gleichen Erfolg.

Ich halte dafür und werde es auch immer fortsetzen, daß das Waschen des ganzen Körpers und der Füße, allerdings nicht täglich wieder-

holt, auch jedem Wollbekleideten nicht von Nachtheil sein wird, wenn es in geheiztem Zimmer geschieht, so gut wie lauwarme Bäder von 25—28° R.

Weitere Erfahrungen werden mich übrigens lehren; es wäre doch eigenthümlich, wenn der Wollene die Hautpflege nicht vollständig rationell — mit Cautelen — besorgen dürfte. (Gewiß darf er das! Jäger.)

Mit Herrn v. Fellenberg-Ziegler in Bern, dem das offene Fenster bei Nacht gar nicht munden will, habe ich eine schriftliche Kontroverse gehabt, indem ich ihm die Nothwendigkeit desselben von physiologischen Gesichtspunkten aus bewiesen habe; aber Herr v. Fellenberg ließ sich nicht vollständig belehren.

Verwenden Sie diese Mittheilungen nach Ihrem Belieben in Ihrem Monatsblatt und haben Sie die Freundlichkeit, dabei die von mir gestellten Fragen zu beantworten.

Indem ich Ihnen für Ihr muthvolles Einstehen für das als wahr Erforschte aufs Wärmste die Hand drücke, entbiete Ihnen zugleich die herzlichsten Grüße."

Ihre interessante Mittheilung über das Einsetzen der Haut stimmt vollkommen zu meinen Erfahrungen und Ansichten. Das Fett, das eigene Hautfett wie fremdes aufgestrichenes, ist ein Konservator für unseren „Gesundheitsduft“, worüber ich in Bälde ausführliche und überraschende ziffermäßige Mittheilungen machen werde, denn ich verfolge diese wichtige Sache schon seit einiger Zeit. Wir werden vielleicht zur Gewohnheit der alten, ja auch vollständig „wollenen“ Griechen zurückkehren müssen, die sich nach dem Bad einölkten. Ihre Beobachtung über die rothe Farbe werde ich in einer späteren Nummer bringen zusammen mit Aehnlichem.

Jäger.

Dringende Aufforderung.

Die mit Ozogen geladene Platinlampe habe ich jetzt bei den verschiedensten Anlässen benützt und daraus die feste Ueberzeugung gewonnen, daß wir in ihr die machtvollste Ergänzung des Wollregimes zu verehren haben. Sie hat mich noch nie im Stich gelassen, wenn es galt, ein Krankheitsgefühl, heiße es nun Kopfweg oder Bauchweg oder Zahnweg, rheumatische Schmerzen oder Fieber, Sodbrennen u. s. f. zu vertreiben.

Wenn in mir noch der leiseste Zweifel darüber bestanden hätte, daß alle Krankheitsgefühle von „Dunststoffen“ herrühren, so wäre derselbe endgiltig beseitigt durch meine diesbezüglichen Erfahrungen. Ich will den Leser nicht durch Aufzählung aller meiner Beobachtungen ermüden, sondern nur zwei scheinbar ganz auseinander liegende anführen.

Vor kurzem ging hier und in der Umgegend ein „Genius epidemicus“ (über diesen Burschen werde ich mich einmal später äußern) umher, der bei zahlreichen Personen Diarrhöen, die sich in manchen Fällen bis zu Sommerbrechrühr (Cholera nostras) steigerten, hervorrief. Er packte auch mich, zwar sehr gnädig, allein doch hartnäckig.