

**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:** Die gegürteten Lenden

**Strukturtyp:** article

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

**PURL:** [https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904\\_1882/153/LOG\\_0065/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/153/LOG_0065/)

# 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> 10.

August 1882.

---

## Inhalt:

Die gegürteten Lenden. — Die Behandlung der Säuglinge.  
— Aus Briefen von Wollenen. — Kleinere Mittheilungen: Zur  
Seelenlehre. Kaiserliches Verbot. — Fragekasten. — Correspondenz. —  
Anzeigen.

---

### Die gegürteten Lenden.

Am 5. Mai erhielt ich über obigen Gegenstand folgende offene  
Anfrage:

An den Vater der Wollenen!

Sonst Wollener, wie er im Buch steht, kann ich mich doch nicht  
mit dem Gürtel befreunden, trogdessen ihn ja das Mittelalter hatte  
und die südlichen Völker und das Militär ihn heute noch tragen (findet  
sich auch nichts ähnliches im Thierreich). Derselbe scheint mir der Natur  
des Menschen zu widerstreben, indem er die Athmung und Ver-  
dauung hemmt, erstere ganz besonders beim Manne, bei dem der  
Bauchathemtypus vorherrscht, der also mehr mit dem Leibe athmet,  
während beim Weibe der Brustathemtypus dominirt. Bei demselben  
sind es die Athmuskeln, welche sich theils an die Halswirbelsäule,  
theils an das Schlüsselbein und die Schultern und andererseits an die  
Rippen ansetzen, diese hochheben und somit den Rippenbrustkorb er-  
weitern, so daß sich nur die obersten Brustabschnitte in wallender,  
wogender Bewegung befinden, um die einst mögliche Athembeschränkung  
zu paralyisiren.

Hochachtungsvoll

Lieg-Schiller.

Markirch in den Vogesen.

Ich erlaube mir Folgendes zu antworten:

Meine Erfahrungen über den Gürtel stammen aus verschiedenen  
Perioden meines Lebens: Als Seminarist und Student, — eine Periode,  
in welcher ich gesund war — trug ich stets einen gewöhnlichen Turn-  
gürtel und befand mich sehr gut dabei mit der Einschränkung, daß ich  
mich, wenn ich im Schweiß den Gürtel ablegte, leicht erkältete und

zwar an der vom Gürtel bedeckten Stelle. Ich bekam das, was man in Schwaben populär das „Nabelgezerr“ nennt: krampf- bis follikartige Schmerzen in der Nabelgegend ohne jede Betheiligung der Eingeweide, die bis zu zwei und drei Tagen anhalten und recht lästig werden können. Ich halte das für eine Affektion in der Bauchwand, besonders dem Bauchfellüberzug in Folge örtlichen Verweich- lichens der Bauchhaut, denn ich stach natürlich damals nicht in der Wolle.

Zu der zweiten Periode meines Lebens — vom 27.—46. Lebens- jahre — in welcher ich in der in meinem Buch beschriebenen Weise leidend war, trug ich keinen Gürtel und konnte durchaus nichts festes um die Lenden leiden, da mein Bauchumfang fortgesetzten beträchtlichen Schwankungen ausgesetzt war — nach Tisch, wenn meine dyspep- tischen Beschwerden sich einstellten, mußte ich selbst die ganz bequem gemachten Beinkleider aufknöpfen. Das oben erwähnte „Nabelgezerr“ habe ich auch in dieser Periode oft genug — besonders Sommers gehabt.

Zur Zeit, als ich das Wollregime fand, las ich das Buch des bekannten Gourmand's Brillat-Savarin, welches zwar sehr amüfiant und auch nützlich zu lesen ist, aber den Titel „Physiologie des Geschmacksinns“ so wenig verdient als ein Koch den Titel eines Physiologen. Dort fand ich die Bemerkung, daß es sich sehr empfehle bei Neigung zu Korpulenz einen Gürtel und zwar nicht bloß bei Tag sondern auch bei Nacht zu tragen.

Dies leuchtete mir sofort ein. Daß Korpulenz schädlich ist, wußte ich und ebenso gewiß, daß der Körper eine große Fähigkeit zu Selbst- hilfe besitzt, wenn man ihm Zwang anthut. Ich legte also mit der Wolle auch den Gürtel und zwar einen ganz gewöhnlichen 2 1/2 Finger breiten Ledergürtel an — allerdings nur bei Tage. Ich ertrug den- selben sehr gut und — da mit der Wolle meine Dyspepsie und damit das Aufblähen des Leibes nach Tisch verschwand, so konnte ich den Gürtel den ganzen Tag ohne jede lästige Spannung im gleichen Loch lassen, allein es stellten sich einige andere Uebelstände ein:

1) Daß der Ledergürtel schlecht war, fühlte ich insbesondere beim Schwitzen — es entstand ein widerwärtiges Hautgefühl rundum unter dem Gürtel, begreiflich: die Einathmung an dem durchgeschwitzten — aber wieder trockenen — Ledergürtel ergab eine Abnahme der Nervenzeit um 38 %!

2) Ein in Folge dessen applizirter Wollgürtel von ähnlicher Breite bot einmal zu wenig Widerstand, er erlahmte sehr bald und dann rollte er sich an den Seiten ein, so daß er einschnitt wie ein Strick.

3) Meine Hoffnung, daß der Körper dem Druck des Gürtels sich anpassen werde, erfüllte sich aber nicht nach Wunsch: der Umfang an der vom Gürtel eingenommenen Stelle verminderte sich fortgesetzt, so daß ich immer enger schnallen mußte, um das Entweichen des Bein-



kleides, das vom Gürtel gehalten wurde, zu verhindern, aber oberhalb und zum Theil auch unterhalb quoll der Leib über den Gürtel im gleichen Maße stärker vor. So war klar, daß dieser Gürtel zur Verhütung der Korpulenz wenig oder nichts leistete. Trotz dieser Uebelstände glaubte ich deutliche Vortheile vom Gürteltragen zu haben, denn es war mir eben behaglich darin und — Nota Bene! — das „Nabelgezerr“ bekam ich in dieser Periode, die bis vor einem Jahr dauerte, nicht mehr!

In eine neue Phase traten meine Versuche im vorigen, so glutheißen Sommer. Doch muß ich hier etwas voraussenden.

Wie die Leser meines Buches wissen, litt ich früher an hochgradiger Schwerathmigkeit und großer Korpulenz (108 cm Bauchumfang). Das Wollregime half bekanntlich über all mein Hoffen und Erwarten, allein vollständig zufrieden konnte ich und kann ich selbst heute noch nicht sein. 1) der normale Bauchumfang soll etwa 75 % des Brustumfangs (letzterer bei mir 100 cm) also bei mir 75 cm betragen und er schwankt zwischen 80 und 86 je nach der Jahreszeit und Kondition, ist also immer noch um ca. 10 cm zu groß, und ich weiß ganz genau: je schlanker ich bin, um so wohler ist mir und je voller, desto weniger wohl. 2) Meine Athemsfähigkeit hatte sich ebenfalls bedeutend gehoben, allein was mich immer noch chikanirte, war das:

Wenn ich in etwas raschem Tempo bergauf ging, so empfand ich — namentlich je heißer es war — einen Schmerz am untern Ende des Brustbeins, der nach rechts und links ausstrahlte. Ich hatte mir oft vergeblich den Kopf über die Ursache dieses Schmerzes zerbrochen und war lang auf der falschen Fährte, es handle sich um eine alte Verwachsung von Lunge und Brustwand, die ich eben geduldig mit ins Grab nehmen müsse, bis mir endlich folgendes Licht aufging:

Während ich an einem der heißesten Tage des vorigen Sommers zur heißesten Tageszeit (zwischen 4—5 Uhr) einen schattenlosen Pfad an dem Südadhang eines Thales, auf den die Sonne erbarmungslos niederbrannte, hinaufsteuchte, wurde mir plötzlich klar, daß der Schmerz genau dem Ansatz des Zwerchfells am vordern Rand des Brustkorbs entspreche und die natürliche Folge der heftigen Thätigkeit des Zwerchfells sei. Bei weiterer Beobachtung meiner Athmungsbewegungen bemerkte ich ferner, daß ich ganz ausschließlich mit dem Zwerchfell und den unteren Rippen athmete und die oberen Rippen fast völlig unthätig blieben.

Nun erinnerte ich mich der bekannten Thatsache, daß Schwerathmigkeit (Asthma, Dampf der Pferde) auf einer stets in den oberen Lungenpartien beginnenden Verödung des Lungengewebes beruht, und darüber war ich mir schon lange klar, daß dieser Prozeß eine Verkümmernng in Folge ungenügenden Gebrauches der Lunge sei. Nahm ich hierzu die Thatsache, daß Asthma bei Männern viel häufiger vorkommt als bei Frauen, so lag alles klar vor Augen und zwar so:

Beim Athmen müssen wir zwei Fälle unterscheiden:

1) Das ruhige Athmen im Liegen, Sitzen und langsamen Gehen. Hierbei verhalten sich Mann und Weib — bei uns, ob überall möchte ich bezweifeln — verschieden. Der Mann arbeitet hier nur mit dem Zwerchfell, wobei lediglich die untern Lungentheile sich wechselnd füllen und entleeren, während die obern ganz unthätig sind. Das Weib dagegen athmet — offenbar größtentheils deshalb, weil sie entweder durch das Tragen eines Korsettes oder dadurch, daß sie die Kleider stets um die Lenden bindet, an der Zwerchfellathmung etwas gehemmt ist, ausschließlich mit den obern Rippen also mit den Lungen spitzen, und das ist die Ursache, daß sie relativ seltener vom Asthma befallen wird, als der Mann.

2) Beim gesteigerten Athmen, wie es heftige Körperbewegungen erfordern, verschwindet beim Normalmenschen der Unterschied zwischen Mann und Weib; es athmen jetzt alle Theile gleichmäßig.

Nun ist weiter klar: wenn ein Mann sitzende Lebensweise hat und sehr selten oder nie durch stärkere Körperbewegung zum Starkeathmen gezwungen wird, so tritt zweierlei ein: 1) Verödung der unthätigen Lungenspitze mit folgender Schwerathmigkeit; 2) gewöhnt er sich an die ausschließliche Zwerchfellathmung und verlernt die Rippenathmung vollständig. Tritt nun einmal das Bedürfnis ausgiebiger Athmung an ihn heran, so begehrt sein Körper aus Gewohnheit den Fehler, dieß Bedürfnis lediglich durch Steigerung der Zwerchfellthätigkeit befriedigen zu wollen, anstatt die Rippenathmung zu Hilfe zu nehmen. Die Folge ist eine zweifache:

1) ist der Erfolg ein ungenügender, weil er nur mit den untern Lungenflügeln arbeitet, statt mit der ganzen Lunge.

2) erzeugt die heftige Zwerchfellbewegung den oben beschriebenen Schmerz in der Herzgrube.

Was war zu thun? da es besonders das Bergsteigen ist, welches erhöhte Athmungsthätigkeit erfordert, so dachte ich sofort an die Bergvölker, und vor meinem innern Auge stand der von mir längst als deutscher „Normalmensch“ verehrte Tiroler mit seinem vorn fast zwei Hand breiten Gürtel. Ich calculirte: wenn man einen so breiten Gürtel trägt, so ist Zwerchfellathmen nur in beschränktem Maße möglich und das zwingt den Menschen, bei jeder Steigerung des Athmungsbedürfnisses die Rippen zu Hilfe zu nehmen, verhindert so 1) die Verkümmern der Lungenspitze durch Nichtgebrauch, 2) das Verlernen des Rippenathmens und 3) das unmäßige schmerzzeugende Zwerchfellathmen.

Sofort ließ ich mir aus festem Wollstoff einen Gürtel genau so breit wie der Tiroler Gürtel anfertigen, und das Resultat übertraf meine Erwartungen. Von Stunde an wurde mir das Tiefathmen beim Bergsteigen ganz bedeutend erleichtert, und namentlich von dem Schmerz war ich definitiv befreit und zwar sofort.

Was natürlich nicht sofort möglich war, ist die Beseitigung der zweifellos vorhandenen Verödung meiner Lungenspitze. Ob und wie



weit diese bei einem im 51. Lebensjahr stehenden Manne zu heben ist, entzieht sich meiner Beurtheilung, und daran daß es mir — insbesondere bei meiner gebundenen Lebensweise — gelingen sollte, jezt noch ein flotter Bergsteiger, der ich, beiläufig bemerkt, nie war, zu werden, glaube ich nicht. Aber positiv ist: die sogenannte „alte Weinsteige“, die vom Stuttgarter Thal auf die Filderhöhe führt und die ich auf meinen Dienstgängen nach Hohenheim regelmäßig 1—2 mal in der Woche zu begehen habe, hat bis zum Exerzierplatz 2000 Meter Länge und eine Steigung auf 215 Meter. Diesen Weg nehme ich ohne Anstrengung in 25 Minuten und wenn ich mich anstrengte, sogar in 20 Minuten. Rechne ich darauf, daß ich auf leicht geneigtem Terrain bis zu 2 1/2 Kilometer traben kann, so kann ich, alter Asthmatiker, ganz wohl zufrieden sein, und glaube dies nebst dem Wollregime dem — Tirolergürtel verdanken zu dürfen.

Ich hätte über die Sache schon früher geschrieben, wenn nicht zwei Punkte es verzögert hätten 1) die durch die Farbstoffwirkung erzeugte Konfusion, von welcher ich in der nächsten Nummer berichten werde; 2) die Schwierigkeit, einen passenden Gürtel aus Wollstoff zu fertigen. Ueber letzteres noch einige Worte.

Der Gürtel muß vorn in der Mitte etwa 16—17 Centimeter breit sein und bis zu den Hüften schmaler verlaufen. Macht man ihn nun aus Wollstoff, so faltet sich diese breitere Bauchscheibe zusammen und der Zweck wird nicht erreicht. Es bleibt also nichts anderes übrig, als gerade wie an den Korsetten der Damen fünf Planchetten aus Fischbein oder Stahl einzunähen und diese bohren sich eben leicht an den oberen Enden durch die Wolle durch. Die ersten Muster dieser Gürtel fielen deßhalb unbefriedigend aus und ich wollte die Sache nicht empfehlen, ehe die technische Frage besser gelöst ist.

Seit kurzem habe ich ein Muster, das mir von genügender Qualität zu sein scheint (zu beziehen von Bandagist Fr. Kav. Schmidt hier, Eberhardsstraße 65), und so kann ich jezt das Tragen des breiten Gürtels mit voller Ueberzeugung allen Wollenen, insbesondere den Corpulenten und Schwerathmigen öffentlich empfehlen, wie ich es bereits mündlich Mehreren zu ihrer Zufriedenheit gethan.

Im Anhang noch ein paar Worte über das Corsett der Damen. Wenn die Auslassungen der herrschenden Hygieniker richtig wären, so gebe es nichts verwerflicheres, als das Corsett, denn der Feldzug gegen das Corsett füllt so ziemlich alles, was sie über Damenkleidung zu sagen wissen und das wird illustriert durch schauerliche Abbildungen und Modelle über Leberverkrüpplung. Die Herrn haben Recht und doch Unrecht. Der Fehler ist nicht das Corsett an sich, sondern daß das aus derber, womöglich noch verkleisteter Leinwand gefertigte übliche Corsett 1) die Nachtheile der Pflanzensaserkleidung in potenziertem Maße in sich vereinigt; 2) in der Regel zu straff geschnürt wird, weil die enorm verweichlichten Leiber der steifleinenen Frauenzimmer das Bedürfniß einer Stützung empfinden,

wie ein verweichlichtes Bäumchen, und weil bei dem Bestreben des verweichlichten Körpers nach unförmlicher Volumszunahme nur Gewalt dies verhindern kann. Daß unter Anwendung dieser Gewalt die Eingeweide leiden, ist klar.

Die Sache ändert sich aber in der Wolle und mit dem wollenen Corsett sofort. Die Wollenen Damen, insbesondere die, welche in der Wolle Damen werden, brauchen keine Gewalt anzuwenden, um „Facon“ zu behalten, und ihr strammer fester Körper braucht keine Stütze, sie schnüren sich deshalb nicht mehr als zulässig, und da ihr Corsett nicht von Leinwand, sondern von Wolle, so haben sie alle Vortheile der Lendengürtung ohne deren Nachtheile.

Mit dem Corsett ist es fast wie mit dem Schuh. Die bisherige Hygiene hat die Uebelstände immer nur in den mechanischen und Räumlichkeitsverhältnissen gesucht, während der Sitz des Uebels die Anwendung gesundheitschädlicher Stoffe ist.

Jäger.

### Die Behandlung der Säuglinge.

Ueber dieses Thema will ich zunächst nur Eines an der Hand des Folgenden erläutern.

Aus Helsingfors (Finnland) erhielt ich am 6. Juni folgendes Schreiben:

„Verzeihen Sie einer geängstigten Mutter, welche sich mit der Bitte an Sie wendet, ihr bald die Frage beantworten zu wollen: Wie muß man ein kleines Kind behandeln, das man an reine Wollkleidung gewöhnt hat?

Ich habe meinen jetzt sieben Monate alten Knaben von seinem dritten Monat an in reine Wolle gekleidet. Derselbe war von Geburt an kräftig und vollkommen gesund und ist auch geistig für sein Alter besonders früh entwickelt. Indem er jedoch während der ersten Lebensmonate in seinem Wachsthum und Kräftigwerden sichtliche Fortschritte machte von Woche zu Woche, ist er jetzt schon seit Monaten fast im Wachsthum stehen geblieben, und das früher so feste Fleisch seiner Beinchen ist weich und matt geworden. Dennoch bekommt er die kräftigste Nahrung von einer gesunden Amme und in den letzten Wochen täglich noch ein Eigelb. Wir haben ihn von Geburt an oft gebadet; ehe er die Wollkleidung trug, täglich. — Nach Annahme der reinen Wollkleidung badeten wir ihn 3 Mal wöchentlich in Wasser von 33 oder 34 Grad Celsius. Dabei kommt das Kind täglich in die frische Luft und schläft in einem stets sehr gut ventilirten Zimmer auf reiner Wolle.

Greift die starke Hautausdünstung durch Wolle das Kind zu sehr an? Dürfen wir es nicht so oft baden, und wie oft darf es geschehen?

Bitte, sehr geehrter Herr Professor, geben Sie mir gefälligst brieflich Antwort auf meine Fragen, die mich jetzt Tag und Nacht mit den sorgenvollsten Gedanken verfolgen.