

**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:** Aus den Briefen der Wollenen

**Strukturtyp:** article

  

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

**PURL:** [https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904\\_1882/176/LOG\\_0073/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882/176/LOG_0073/)

bedingungen sind so ungemein verschiedenartig, daß Niemand mit dem Anspruch auftreten kann, er habe etwas, was für Alle paßt. Das habe ich in meinen Veröffentlichungen über das Wollregime wiederholt ausgesprochen und in der Praxis auch bestätigt gefunden: es gibt einzelne Naturen resp. Krankheitszustände oder Krankheitsstadien, bei denen das Wollregime seinen Dienst versagt, ja sogar gar nicht ertragen wird, selbst bei ganz richtiger Durchführung. Ich bin nun fest überzeugt, daß diese Fälle eine beträchtliche Verminderung erfahren werden, sobald mit dem Wollregime auch noch das Farbstoffregime verbunden wird, allein ich bin auch dann noch auf einzelne Mißerfolge gefaßt und deshalb werde ich stets der Methode des „Probirens“ treu bleiben und mich von dem Unfehlbarkeitsdünkel freihalten, wie ich ihn bei Andern stets bekämpfe.

### Aus Briefen von Wollenen.

3) Herr M. in R. schreibt:

Herr Hofrath Prof. Dr. K. der in einem von meinen Häusern wohnt und dem ich von meiner Reise zu Ihnen erzählte, trug mir auf, Sie zu grüßen. Er ist in seinem Urtheil über Sie schon um 50 Proz. milder als zur Zeit der Naturforscherversammlung in Baden-Baden. Noch 10 Jahre, und Sie werden der gefeiertste Mann sein.

4) Frau H. P. in Graz schreibt:

Ich bin ganz entzückt über die Bekleidung und spreche allen Bekannten zu; im Juni kommt von hier ein Arzt eigens, um sich die Wäsche und Bett für sich und seine Familie einzukaufen.

5) Herr Baumeister H. in S. schreibt am 25. Juni:

Hochgeehrter Herr Professor!

Im Monat Januar habe ich Ihnen einige Mittheilungen über meine Körperkonstitution und Lebensweise zugesandt. Sie hatten die Freundlichkeit, mir in einigen Zeilen zu erwidern, bezeichneten mein spezifisches Gewicht als ein recht ordentliches und empfahlen mir, zum Wollregime überzugehen, da ich jeden Sport leichter und gefahrloser betreiben und auch ohne Nachtheil zeitweise einstellen könne. Ich habe Ihren Rath befolgt und hat der Erfolg meine Erwartungen weitaus übertroffen: wenigstens in ersterer Hinsicht, zur zweiten Probe bin ich bis jetzt noch nicht gekommen, da ich immer noch in der glücklichen Lage bin, den größeren Theil des Tages unter dem freien Himmel und mit körperlicher Bewegung zubringen zu können.

Seit Februar bin ich, wie schon bemerkt, vollkommen in der Wolle (mit Ausnahme von Stiefel und Hemdkragen) und ich möchte jetzt schon meine Gesundheit mit der des Jagdhundes vergleichen, denn mit meinem Pferde möchte ich die Proben der Wetterfestigkeit nicht riskiren, die ich schon bestanden habe. Darüber bin ich so glücklich, daß ich mich gedrungen fühle, Ihnen, verehrtester Herr Professor, meinen aufrichtigsten Dank auszusprechen.

Ich war freilich auch vorher schon ein nach den gewöhnlichen Begriffen kräftiger und gesunder Mensch, aber bei meinen körperlichen Anstrengungen, die ich fast täglich bis zu starkem Schweißausbruch betrieben habe, habe ich mich doch recht häufig erkältet und war so einen großen Theil des Jahres hindurch mit Schnupfen und Katarrhen geplagt.

In der Karnevalszeit, ca. 14 Tage, nachdem ich zum Wollregime übergegangen war, ist bei mir nach einem Ball, wo ich falsche Bekleidung trug und mich wohl auch in Folge dessen etwas erkältet hatte, die Krisis eingetreten: ich bekam einen Halskatarrh mit Fieber; der Katarrh ist auffallend leicht und in verhältnißmäßig kurzer Zeit, circa 12 Tagen, ohne jede Medizin vorübergegangen, dagegen war das Fieber gegenüber von früheren ähnlichen Fällen lang anhaltend, d. h. es dauerte ebenso lang an als der Katarrh; mit Hilfe von einigen Chininpulvern, die ich mir selbst verschrieb, habe ich dasselbe jedoch insoweit bekämpft, daß ich meiner Beschäftigung über die ganze Zeit nachgehen konnte. Seither habe ich mich nun nie wieder erkältet, trotzdem ich auch bei Schauffements (in der Normalbekleidung) nicht die geringste Vorsicht mehr beobachtet habe und auch zweimal wieder falsche Bekleidung getragen habe.

Auch alle Ihre andern Versprechungen haben sich bei mir ganz und voll bewährt, so z. B. habe ich immer gerne in der Taille festschließende Röcke und Beinkleider getragen, weil sich dieselben nicht nur eleganter, sondern auch namentlich in der Bewegung beim Reiten und Gehen angenehmer und leichter tragen, dabei habe ich nach einer kräftigen Mahlzeit doch immer etwas Unbequemlichkeit verspürt, was jetzt gar nicht mehr der Fall ist, trotzdem ich jetzt diese Kleidungsstücke noch knapper trage als früher. Ich meine, dies müßten Sie den Wollenen wiederholt und ganz besonders anempfehlen, da die Leute, die immer nur Civillieder getragen haben, dafür gar kein Verständniß haben und ein weiter schlottriger Rock, wie ich in Stuttgart so viele gesehen habe, bei windigem Wetter nicht den nöthigen Schutz gibt und vor allem auch unelegant aussieht, was der Sache sehr viel schadet, während der festanliegende Normalrock einen gut gewachsenen Menschen entschieden besser kleidet als ein mit Steifleinwand ausgelegter Panzer, der einem beim Sitzen immer über die Ohren hinaufkommt.

Mit den kalten Waschungen habe ich dieselben Erfahrungen gemacht, wie sie in den Monatsblättern von andern schon mitgetheilt wurden: ich fühlte namentlich bei den gymnastischen Uebungen, die ich nach den Waschungen vorgenommen habe, ein krampfhaftes Zusammenziehen der Lunge und leichte Stiche darin. Da ich beim Athmen nicht die geringste Beschwerde fühlte, so dachte ich zuerst, es wäre Einbildung und setzte meine Waschungen zc. in derselben Weise fort; als ich aber die diesbezüglichen Mittheilungen in den Monatsblättern gelesen hatte, beschränkte ich die Waschungen und die Sache war erledigt. Ich halte es jetzt bei mir, wie man es bei einer guten Stallpflege

beim Pferd macht, d. h. ich wasche täglich Gesicht, Hals, Hände, Füße, After und Geschlechtstheile mit kaltem Wasser und alle 12—14 Tage den ganzen Körper mit kaltem Wasser unter Anwendung von Kampherseife, die ölige Bestandtheile haben soll.

Meine Taillenweite hat noch um 5 cm abgenommen, dieselbe beträgt jetzt 71 cm bei einem Schulterumfang von 120 cm, einem Brustumfang von 96 cm und einer Höhe von 1,72 m. Das Körpergewicht ist wieder das alte, 143—145 Pfund, nachdem dasselbe eine zeitlang auf 140 Pfund gesunken war. — Da ich in den Monatsblättern zumeist nur von Stubenhockern und halb bis ganz kranken Menschen lese, so dachte ich, würde es Ihnen vielleicht eine kleine Freude machen, einmal etwas von einem ganz gesunden und mit Bewegung und frischer Luft reich gesegneten Wollenen zu hören.

6) Hr. Gymnasialoberlehrer Dr. F. aus J. schreibt am 11. Aug.:

Schon lange drängt es mich, Ihnen Mittheilung zu machen von dem Stande der bis jetzt zwar kleinen, aber immer größer werdenden Kolonie „Wollener“, die sich am hiesigen Plage seit etwa einem Monat gebildet hat. Ich selbst war der erste, der hier mit der Wollkleidung den Anfang machte, und bin auch ein halbes Jahr lang der einzige geblieben. Ich stecke nämlich seit Neujahr in der Wolle und befinde mich darin natürlich sehr wohl, wenn ich mir auch bis jetzt das Wollbett noch nicht anschaffen konnte; doch soll dies noch in diesem Jahre geschehen. Ich machte zunächst unter meinen engeren Kollegen ebenso eifrige wie erfolgreiche Propaganda, die sich dann auch auf weitere Kreise ausdehnte. In dieser werde ich jetzt besonders von einem meiner Kollegen, Hrn. Dr. W., wirksam unterstützt, der es sich angelegen sein läßt, durch kurze Artikel — Auszüge aus Ihrem Monatsblatte — in unseren Blättern ein weiteres Publikum mit der Sache bekannt zu machen. Erleichtert haben Sie, geehrter Herr Professor, uns diese nur im Interesse der Sache selbst geschehene Propaganda durch die gütigst bewilligte Konzessionirung hiesiger Geschäftsleute mit dem Vertriebe der Normalartikel. So haben wir hier bis jetzt eine Niederlage Ihrer Wollwaaren, der Normalhüte und einen Normalstecher. Ich bitte Sie nun, für unsere Stadt, die mit der nächsten Umgegend (den Vorstadtdörfern allein) etwa 80 000 Bewohner zählt, auch noch eine Konzession für die Normalschuhwaaren abzugeben, die einzig noch fehlt, und ich empfehle hiermit als reellen und geschickten Kommissiönär den Schuhmachermeister Herrn Jacobi hier, der sich um die Erlangung der Konzession bemüht. (Das soll geschehen, sobald ich mit der Beseitigung der dem Normalschuh noch immer anhaftenden Unvollkommenheiten zu Ende bin. Jäger.)

Zum Schlusse erlaube ich mir, Ihnen noch einige an meinem eigenen Körper gemachte Beobachtungen über die Wirkung der Wollkleidung mitzutheilen. Einen mich wirklich in Erstaunen setzenden Erfolg erzielte ich mit Anlegung der fünfzehigen Wollstrümpfe. Ich litt schon seit Jahren an starkem Fußschweiß, den ich vergebens

durch tägliche Fußwäsungen und Einreibung mit Salicylstreupulver zu beseitigen suchte. Es half wenig. Die Haut zwischen und unter den Zehen war schließlich vollständig durchfäuert und ganz wund bis zum Bluten. Diesem Leiden wohl zur Hauptsache mußte ich es zuschreiben, daß ich bei der Stellung zum Militär in die Ersatzreserve 2. Klasse versetzt wurde. Nun stellen Sie sich mein Erstaunen vor, als ich am Tage nach Anlegen der Normalstrümpfe bemerke, daß meine Füße von Schweiß keine Spur mehr zeigen, ja als wenige Tage später sich schon eine neue Haut zwischen und unter den Zehen zu bilden begann. Daß sich natürlich durch die Wollkleidung auch mein Gesamtbefinden, das bisher vor allem durch oft auftretenden Kopfschmerz gestört war, bedeutend hob, kann Sie nicht Wunder nehmen; kurzum ich bin Ihnen für Ihre Entdeckungen und Erfindungen sehr dankbar.

Weitere Beobachtungen machte ich auf meiner diesjährigen Sommerreise, die sich auf die bayrischen und nordtirolischen Alpen erstreckte. Mein Reisegefährte, von weit kräftigerem Körperbau als ich, hatte auf den früheren Fußreisen, bei denen wir zusammen gewesen waren, mich stets an Marschfähigkeit weit übertroffen; und gewöhnlich hatte ich dabei mit wunden, lahmen Füßen zu kämpfen. Jetzt war das Verhältnis ein gerade umgekehrtes: ich, der Wollene, war auf der ganzen 16tägigen Tour, die theilweise aus wahren Hekpartien bestand und an Schwierigkeiten alles bisher von uns Erlebte weit in den Schatten stellte, ihm, dem Nichtwollenen, bedeutend über, der schon in den ersten Tagen an seinen Füßen laborirte. Ich verdanke dies der Wollkleidung im allgemeinen, im besonderen aber den Normalstrümpfen und den Normalschuhen ohne Lederbezug. Diese haben auch den höchsten Beifall meines in gewöhnlichen Lederstiefeln schreitenden Kollegen gefunden und haben vortrefflich ausgehalten, bis sie dann am Schlusse allerdings auf einer Gletschertour in die Brüche gingen. Das geschah beim Abstieg, der durch das unaufhörliche Regenwetter gefährlich wurde. Ich kam ins Rutschen, und dabei erhielten meine Luchschuhe, die bis dahin eine größere Festigkeit gezeigt hatten, als die Stiefel meines Gefährten, einen gehörigen Riß an den Seiten. Uebrigens war diese selbe Tour auch aus einem andern Grunde bemerkenswerth. Wir waren von früh 5 bis Mittag 1 Uhr dabei immer im Regen, der schon an den Tagen vorher unseren Weg fast unpassirbar gemacht hatte, und stiegen in dieser Zeit eine relative Höhe von 1100 m. Trotzdem nun, daß wir, wie sich ja denken läßt, geschwigt hatten und durch das Regenwetter bis auf die Knochen durchnäßt, durch die Kälte und den schneidenden Wind ausgefroren waren (wohlbemerkt: ich trug den einfachen Normalrock ohne Schuzmantel), so zeigte sich doch bei mir keine Spur von Erkältung, während mein nichtwollener Genosse tüchtigen Schnupfen, Heiserkeit und Kopfschmerz davontrug. Das Resultat ist also: Die Wollkleidung ist für Hochgebirgsreisende in allen Lagen der unbequemen Ausstattung mit Mantel oder Plaid zc. weit vorzuziehen.

Dies meine hauptsächlichsten Beobachtungen, deren zu ausführliche Mittheilung Sie gütigst entschuldigen wollen.

7) Herr M. aus Ch. schreibt am 25. Juni:

Auf dem Lande geboren, war ich, nach Besuch des Gymnasiums, einige Jahre Landwirth und blieb, als ich zum Kaufmännischen übergegangen war, ein ferngesunder Mensch — groß, kräftig und stets frisch. Die Feldzüge von 1866 und 1870/71, welsch letzteren ich als Offizier mitmachte, thaten mir anscheinend gar nichts. Vor etwa 5 bis 6 Jahren stellten sich aber, nachdem ich mich 1874 verheirathet, so leise Verdauungsbeschwerden ein, die natürlich im Vertrauen auf die felsenfeste Gesundheit unbeachtet blieben. Dieselben verschlimmerten sich jedoch mit der Zeit, so daß ich mich 1879 an einen befreundeten Arzt wenden mußte, der chronischen Darmkatarrh konstatarirte, mich Carlsbader trinken ließ &c. — Ich wurde aber meines Daseins nicht mehr froh. Mein Haar ging mir rapide aus, meine Stimmung war die denkbar unglücklichste und Stuhlgang erfolgte von selbst überhaupt nicht mehr. Ich schlief bei etwas geöffneten Fenstern, desinfiltrirte nach der Schwierigkeit, lebte wie eine Normaluhr und blieb elend. Seit Jahren trieb ich (auch heute noch) Zimmergymnastik nach Dr. Schreiber und tauchte Winter und Sommer aus dem Bett heraus in eine kalte Wanne! Bewegung habe ich außerdem noch durch die Art meines Geschäftes sehr reichlich. Im Sommer 1881 ging ich einige Wochen nach der Schweiz, lebte auf, um bald nach der Rückkehr wieder ganz zusammen zu brechen. Sanitätsrath Dr. Horn hier ließ mich Carlsbader Salz nehmen und elektrisirte den Darmkanal längere Zeit täglich, was auch etwas Erleichterung schaffte. Derselbe warnte mich vor zu vielen Medicamenten und rieth mir, mich an Einwirkungen von außen zu halten. Organische Fehler waren nicht zu konstatiren und ich wurde bei alledem auch von der äußerst diffizilen Gothaer Lebens-Versicherungs-Gesellschaft aufgenommen. Zuletzt fiel ich am 5. Dezbr. 1881 Abends ohne jede besondere Veranlassung um und blieb bis zum 9. Mittags absolut bewußtlos. — Der von mir hochgeschätzte Dr. Horn stand mir unablässig bei, und ich erholte mich bis Weihnachten ziemlich gut. Dr. H. mißbilligte übrigens hier die kalten Bäder entschieden (Hört! Jäger), trotzdem setzte ich sie fort, weil mir ohne dieselben noch schlechter war.

Appetit hatte ich übrigens in all der Zeit stets und zwar auf alles Mögliche, nach jeder Mahlzeit aber vornehmlich entseßliche Blähungsbeschwerden; dabei war ich ganz kurz von Gedächtniß geworden, konnte verdrießlich werden, wenn ich einen anderen Menschen lachen sah und mußte mich fortdauernd mit Klystieren weiter quälen.

Nun sah ich öfter Einiges von Ihrem Vorkregime im Schaufenster des Hrn. Nürnberg, kaufte mir im März d. J. Ihre Brochüre und fand, daß mir jedes Wort aus der Seele geschrieben war, denn ich war von jeher in Bezug auf Dufstoffe sehr sensible, tagire auch Cigarren sicherer nach Geruch, wie nach Geschmack. Da ich auch die

Vorzüge der Uniform zu würdigen wußte und in Ihrer „Entdeckung der Seele“ immer mehr Ueberzeugendes fand, ging ich mit einem großen Schritt noch im März zur vollen Metamorphose über. — Meine Frau lächelte wohl, als ich wieder mit etwas Neuem ankam und voraussichtlich auch eine ganze Summe wieder vergeblich geopfert hatte. Schon nach 14 Tagen wurde sie aber etwas besserer Meinung und ist heute, gleich mir, von den Vortheilen Ihrer Erfindung durchdrungen. Natürlich machte auch ich meine Krisen durch, trennte mich auch nicht gleich von den kalten Bädern.

Schon seit 2 Monaten bin ich aber auf der Höhe Ihres Regimes, indem ich, woran ich nicht mehr zu glauben vermochte, regelmäßigen Stuhlgang und kaum noch einmal irgend welche Beschwerde habe.

Ich bin täglich frischer, kann wieder denken, essen, trinken und empfinde ein Vergnügen, wenn ich mit Menschen zusammen bin, während mich dies früher ganz unglücklich machte.

Ich setze meine Zimmerymnastik täglich fort, bade ab und zu römisch, und, wenn zu Hause, auch warm, benutze täglich nach dem Mittagessen die Platinlampe und freue mich, da ich sonst, Gott sei Dank, keine Nahrungsjorgen habe, des Lebens wieder, besonders auch, weil meine Frau, die jung und lebenslustig, auch schon durch die ewige Sorge um den Mann kopfhängerisch werden wollte, wieder auflebt. — Ich bin jetzt 39 Jahre und halte mich für jung, während ich noch vor 7 Monaten dem Greisenalter nahe zu sein glaubte.

Wenn Ihnen, geschätzter Herr Professor, diese Zeilen auch nichts Neues bringen werden, so könnten Sie Ihnen doch vielleicht eine kleine Genugthuung bereiten. Ich stelle Ihnen dieselben zur beliebigen Verwendung zu und bin außerdem zu erforderlichen weiteren Auskünften stets gern bereit.

Mit dem Wunsche, daß Ihnen bald Tausende folgen möchten, zeichne ich mit schuldiger Hochachtung

E. M.

P. S.: Uebrigens habe ich mich auch schon früher stets in großen, mit Menschen gefüllten Räumen sehr schlecht befunden, so daß meine Frau durchaus nicht mehr haben wollte, daß ich, wozu ich ziemlich oft komme, in Konzerten singe. Sie schob es immer auf innere Erregung, ich immer schon auf die Atmosphäre. Ich habe Frack u. gleich umgestalten lassen, und zuletzt, am 15. April, die Sache viel besser ertragen, in Folge dessen auch mit noch reichlicherem Beifall gesungen.

### Kleinere Mittheilungen.

Zum Farblosregime: a) Eingefandter Zeitungsausschnitt: Wetter und Kleidung. Wie sehr rathsam es ist, bei hoher Temperatur helle Kleider und Strohhüte, und nur bei niedriger Temperatur dunkle Kleider zu tragen, ergibt sich aus der folgenden von der „N. Züricher Btg.“ mitgetheilten Beobachtung: Bringt man zwei Thermometer im Freien an die Sonne und deckt über das eine einen Papierhut, der außen schwarz angestrichen ist, so zeigt sich nach kurzer Zeit ein bedeutender Wärmeunterschied;