

**Persistenter Identifier:** 1580125921904\_1882\_83

**Titel:** Professor Dr. G. Jägers Monatsblatt : Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre

**Autor:** Jaeger, Gustav

**Ort:** Stuttgart

**Datierung:** 1883

**Signatur:** XIX/218.4-2,1883

**Strukturtyp:** volume

  

**Lizenz:** <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

**PURL:** [https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904\\_1882\\_83/1/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882_83/1/)

  

**Abschnitt:** Meine Berliner Vorträge.

**Strukturtyp:** article

  

**Lizenz:** <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

**PURL:** [https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904\\_1882\\_83/66/LOG\\_0028/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882_83/66/LOG_0028/)

Früher war ich im Geschäft gar nichts mehr werth, jetzt bin ich von früh 5 $\frac{1}{2}$  bis Abends 7 Uhr stramm in der Wehr und bin kreuzfidel dabei und nicht übermüdet.

Früher hatte ich stets eine schlimme Nase und meist ein Instrument im Gesicht, das eher einem Löthkolben ähnlich sah; seit ich wollene Taschentücher brauche, ist meine Nase ganz gesund geblieben und hat ein richtiges Format angenommen, das sich zwischen seinen Brüdern sehen lassen kann, ohne schamroth zu werden.

Früher war ich in Folge meines fortwährenden krankhaften Zustandes ein griesgrämlicher, verdrießlicher Patron geworden, der seiner Familie eigentlich nur zur Last war. Ich hatte mich schon mit dem Gedanken vertraut gemacht, ein alter einsamer Junggeselle zu werden; jetzt hätte ich aber nicht schlecht Courage zum Heirathen, wenn ich nur erst wüßte, wen? Die meisten Frauenzimmer sind eben hölzern und steifseinen und da muß man die Augen aufknöpfen, sonst ist man nachher angeführt; vorläufig ist mir die Sache noch ein wenig gefährlich, wenn mir aber die Wolle durch den nächsten Winter glücklich hindurch geholfen hat, wird wohl bald irgend ein Dämchen auf die Wirkungen des Wollsystems aufmerksam gemacht werden müssen.

Die Platinlampe mit Ozogen verwende ich auch zuweilen mit Vortheil. Früher konnte ich häufig gar nicht oder nur sehr schlecht schlafen, wenn ich Abends aus gesellschaftlichen Rücksichten später und mehr gegessen hatte, wie gewöhnlich, oder wenn ich genöthigt war, ein wenig zu kneipen. Darüber hilft die Platinlampe mit Ozogen sehr gut hinweg. — Kann man diese Platinlampe auch zu stark gebrauchen, z. B. wenn sie die ganze Nacht durch in Wirkung bleibt? (Ja, wenn zu viel Ozogen darin und das Fenster geschlossen ist. Jäger.)

In welchem Verhältniß mischt man Ozogen und Weingeist? (Das läßt sich nicht allgemein sagen, sondern nur so: Man brenne für ein Privatzimmer Weingeist mit 1 Kaffeelöffel Ozogen auf das Liter. Hat man Abends eine Raucher-gesellschaft oder hebt die Lampe das Krankheitsgefühl, wegen dessen man sie anzündet, nicht binnen einer Viertelstunde, so schütte man in die Lampe noch einige Tropfen Ozogen nach. Jäger.)

### Meine Berliner Vorträge.

Unter den zahlreichen bald kürzeren bald längeren Zeitungsreferaten über meine Berliner Vorträge will ich das folgende in den Nummern 10 und 11 der „Deutschen Warte“ erschienene Referat meinen Lesern nicht vorenthalten. Es soll, wie man mir schreibt, aus der Feder eines höheren Offiziers stammen, und ist das beste Referat, das jemals über einen meiner Vorträge erschien, klar, ausführlich genug, frei von jedem Mißverständnis und lebendig in der Darstellung von Sache, Person und Handlung:

Die Entdeckungen des Prof. Dr. Jäger (Stuttgart).

In den letzten Tagen der vorigen Woche trug der Dr. Jäger, Professor der Physiologie am Polytechnikum in Stuttgart, hier in Berlin seine Entdeckung der „Normalkleidung“ und die „Entdeckung der Seele“ vor und erläuterte beide Themata auf die zahlreichen Anfragen hin, die aus dem lebhaft angeregten Publikum am Schlusse jedes Vortrages ergingen.

Da Dr. Jäger seine Forschungen und Entdeckungen schon seit längerer Zeit in bezüglichen Schriften niedergelegt hat, so hätte ich Eingangs sagen sollen: „der bekannte Prof. Dr. Jäger“. In der That aber hat das große Publikum seiner Zeit nur höchst unbestimmte Mittheilungen über die von Dr. Jäger ausgegangenen neuen wissenschaftlichen Errungenschaften erhalten; die allermeisten Berufschrreiber versagten sich eine gründliche Lektüre der Jäger'schen Schriften und begnügten sich, dem Publikum einige dementsprechend dunkle Andeutungen, verbrämt mit schwachen Scherzen — namentlich über die „Niedseele“ — zu bieten. Wer sich besonders decken wollte, versicherte noch nebenbei seine Hochachtung für die „geistvollen Ausführungen des gelehrten Verfassers, denen er leider nicht überall hin zu folgen vermochte“.

Der Wunsch des hier bereits vorhandenen Anhanges des „Wollregimes“ einerseits und andererseits das Bedürfnis, den Angriffen entgegenzutreten, die kürzlich hier von Dr. Niemeyer auf die Jäger'sche Theorie gemacht worden waren, hatten den Herrn Professor nach Berlin geführt. Auch verdient gerügt zu werden, daß eine gewisse Gruppe von Zeitungen den Dr. Jäger todtzuschweigen sucht; ihren Lesern gegenüber ist das nicht zu rechtfertigen, und scheint hier leider oder für die Jäger'sche Sache „anerkanntermaßen“ kein besserer Grund als Rassenhaß vorzuliegen.

Jedenfalls fand Dr. Jäger hier ein sehr zahlreiches Auditorium und den reichsten Beifall. Schon dieser Umstand allein berechtigt wohl, unsern Lesern in Kürze den Inhalt der beiden Vorträge wiederzugeben.

### I. Die Normalkleidung.

Die Gymnastik ist ein uraltes Mittel nicht nur zur Erhöhung der Muskelkraft und Körpergewandtheit, sondern auch zur Abhärtung des ganzen Körpers. Obgleich dies kaum neuer Beweise bedurfte, hatte es Dr. Jäger von Neuem bestätigt, indem er statistisch feststellte, daß die Krankheitsfälle der Schulkinder durch Turnunterricht verringert würden und daß die Sterblichkeit der Soldaten nach der im ersten Dienstjahre gewonnenen Abhärtung um 30% und nach dem zweiten Dienstjahre um weitere 20% abnimmt. In Bezug auf die Widerstandsfähigkeit gegen Typhus, Cholera, Ruhr und andere Seuchen läßt sich ein noch viel größerer Erfolg der Abhärtung nachweisen.

Die Bezeichnung „Abhärtung“ ist eine sehr zutreffende für die zu benennende Erscheinung; denn in der That wird der Mensch hart; Jeder kann das an seinen eigenen Muskeln beobachten, wenn er sie in verschiedenen Stadien der Trainirung nachfühlt. Das Wesen der Abhärtung ist aber auch durch Trainirung — Drainirung bezeichnet, insofern der Vorgang im menschlichen Körper in einer wesentlichen Verringerung des Wassers und Fettes besteht, so daß das nicht verminderte Eiweiß, der Hauptträger des Lebens, der Nerven-, Blut- und Muskelthätigkeit ein beträchtliches Uebergewicht erhält. Auch die Zunahme des spezifischen Gewichts bestätigt diese Veränderung des Mischungsverhältnisses. Prof. Jäger wog wiederholt württembergische Soldaten im Wasser (wie es einst Archimedes mit der Krone des Königs Hiero machte).

Es ist einleuchtend, daß Schwitzbäder, indem sie den Wassergehalt des Körpers verringern, ebenfalls das Mischungsverhältnis verbessern; und hat Dr. Jäger experimentell nachgewiesen — das Wie würde hier zu weit führen —, daß die Kraft der Nerven, speziell ihre Leitungsgeschwindigkeit durch ein Schwitzbad um 13% gehoben wurde.

So hat denn auch Dr. Jäger geturnt und damit Abhärtung und Kraft gewonnen. Als er aber zu einer vorwiegend „sitzenden“ Lebensweise gezwungen wurde, war in kurzer Zeit aller Gewinn wieder dahin; er wurde wieder schwammig und fett und, wie er als Zoologe sagen darf: er gerieth in einen Zustand, wie ein Ochse, den man im Stall mästet, d. h. der zum Todtgeschlagenwerden gut ist, anstatt in dem Zustande eines arbeitenden Ochsen zu bleiben, der zum Schaffen und Leben tauglich ist.

Nun war er aber auch Zoologe genug und Kenner der Natur, um an die Thiere zu denken und sich zu fragen: Wie kommt es, daß die Thiere in Wald und Feld weder turnen noch sich vorsätzlich abhärten und doch stets abgehärtet sind und bleiben? Sie leben ganz nach ihrer Neigung, und, wenn nicht besondere Noth oder Unfälle sie treffen, sind sie immer wohltauglich. Was erhält ihnen ihre Gesundheit?

Hierauf antwortet Dr. Jäger: Neben anderen Umständen thut das hauptsächlich ihre Bekleidung. Kein Thier ist in Gras oder Holz, d. h. Pflanzenfaser gekleidet, sondern in Wolle.

Die Gase oder flüchtigen Stoffe, die der warmblütige Körper abgibt, kann man in 2 Klassen theilen: 1) solche, deren Nähe und Gegenwart dem Körper angenehm und wohlthuend sind und sich durch nicht unangenehmen Geruch kennzeichnen und 2) solche, von denen das Gegentheil zu sagen ist. (Nr. 1 Luststoffe, Nr. 2 Unluststoffe.)

Nun halten die Holzfaserstoffe, z. B. Leinen, Baumwolle, Holz (aber auch Seide und Leder) die Unluststoffe fest und lassen die Luststoffe entweichen; die thierische Faser, Wolle vom Schaf und anderen Thieren verhält sich umgekehrt. —

Wer sich also in Holzfaser kleidet, steckt in einer Atmosphäre von Gasen, die erkältend, ausdünstungsvermindernd, niederdrückend wirken, Verweichlichung und Affizirbarkeit fördern.

Nur häufiger Wechsel der Wäsche und Oberkleidung kann diesen Einfluß mindern.

Wer dagegen in Wolle gekleidet ist, erfährt das Gegentheil, trotz des warmhaltenden Stoffes wird er gerade durch diesen abgehärtet, wetterfest, seuchenfest, affektfest und seine Arbeitskraft, Lebenslust und Muth werden gehoben.

Diese Erkenntniß ist natürlich nicht über Nacht vom Himmel gefallen; es würde zu weit führen, ihre Entstehung Schritt für Schritt zu verfolgen. Nur einige Hauptmomente beziehungsweise Beläge seien hier angeführt.

Der Vortheil der Wollkleidung ist schon in Urzeiten erkannt. Zunächst hat der Schöpfer die Wollkleidung in großem Umfange ausgetheilt und ihre Träger sind gesund. Dann hat Moses (im 5. Buch) den Juden verboten, Pflanzenfaser neben der Wolle zu tragen, und der Koscherrock enthält durchaus nur Wollenstoff, die Nähte sind mit Seide genäht. Neben anderen ist dies ein Grund des bekannten hohen Alters und der Zähigkeit der strenglebenden Juden. Ebenso tragen alle Mönche Wolle und befinden sich dabei sehr wohl. Mehrere bedeutende Aerzte haben auch in neuerer Zeit wieder die Wolle empfohlen, so Hufeland und Bettenkofer. Daß diese letzteren Anregungen nicht durchgreifender gewirkt haben, liegt nach Dr. Jäger daran, daß man nicht weit genug gegangen ist, auch in mancher Richtung deshalb nicht weiter zu kommen wußte, weil zwar die physikalischen, nicht aber die chemischen Eigenschaften der Wolle genügend bekannt waren.

So konnte man manchen Uebelständen nicht entgegentreten, nothwendige Verbesserungen nicht vornehmen. Die Chemie der Wolle weiter ergründet und angewendet zu haben, das beansprucht Dr. Jäger als seine Erzungenschaft.

Die praktische Anwendung der Wolltheorie hat nun Dr. Jäger an sich selbst erprobt. Zuerst entzog er einem Arme alle Leinenstoffe, namentlich auch das leinene Rockfutter; und die Folge war, daß das Wohlbefinden des in der Wolle sitzenden Armes fühlbar und merklich besser wurde als das des andern. Darnach trennte er das Leinenfutter aus dem anderen Aermel, dann aus dem ganzen Rocke und fuhr so fort, bis er keinen Faden Pflanzensfaser mehr auf dem Leibe hatte. Ein Theil folgte dem anderen, bis der ganze Körper in dem erhöhten Wohlbefinden des ersteren Versuchsgliedes angekommen war.

Es müssen hier viele geringfügigere Nebenumstände, das allmähliche Hinzutreten neuer Erfahrungen u. dgl. übergangen werden; kurz: nachdem Dr. Jäger sich schon in so mangelhafter Körperkondition befunden hatte, daß er z. B. 3 Treppen nicht mehr ohne Anstrengung und Beschwerden ersteigen konnte, präsentirte er sich jetzt als ein Bild blühender Gesundheit, als ein Mann, der 50 Jahre alt ist und kaum auf 40 geschätzt werden dürfte, als ein Mann, der jedem Wetter troßt und die größten Strapazen mit Leichtigkeit überwindet. Beispielsweise läuft er 2½ Kilometer Dauerlauf ohne sich zu erschöpfen, und wenn man seine beneidenswerthe Muskulatur sieht, glaubt man dieser Mittheilung gern. Außerdem — das sei hier eingeschaltet — wird die Geneigtheit, ihm zu glauben, unterstützt durch ein offenes, biederes, süddeutsches Wesen, mit dem er sich gibt und spricht. Ach, möchten recht viele deutsche Professoren ihm gleichen!

Nach ihm selbst begab sich die ganze zahlreiche Familie Jäger mit Kind und Kegel in die Wolle, und alle sind gesund, stark und seuchenfest. In Dr. Jägers mündlichen Mittheilungen wie in seinen Schriften finden sich Erzählungen von Gesundheitskraftproben, die einen Menschen von durchschnittlicher alter Gewohnheit entsetzen.

Um das Bild des Demonstrationsobjektes, Familie Jäger, zu vollenden, sei mitgetheilt, daß sich in diesem Normalhause kein entbehrliches Stück Holzstoff findet. Die Betten bestehen nur aus Wolle, die Möbel soweit als möglich. Wo Holz oder Leinensfaser unvermeidlich auftritt, sind sie mit Del oder Paraffin getränkt, die Wände sind mit Leim- oder Delfarbe angestrichen.

Das Del verhält sich zu den Luft- und Unluststoffen ähnlich wie die Wolle, Wasser wie Holzfaser. Hier ist der Grund zu suchen, weshalb frischgeschauerte Dielen der Gesundheit schaden können: das Wasser macht die im Holze angesammelten gesundheitswidrigen Stoffe wieder flott, so daß sie reichlich vom Menschen aufgenommen werden können; das Wasser als solches thut den Wenigsten etwas zu Leide.

Der Schnitt der Kleider sollte am besten unter dem Einflusse von Künstlern bestimmt werden. Vom sanitären Standpunkte aus sind hauptsächlich zu verlangen:

Möglichst wenige Kleidungsstücke übereinander, die aus wollenem Trikot gefertigt sind. Auch die Wahl der Farben ist von großer Bedeutung; Naturfarbe allen anderen vorzuziehen. Um den am Menschen durch die Körperwärme erzeugten aufsteigenden Luftstrom nicht zwischen Haut und Kleidern zur Nase hinaufzuführen und dort die eigene Ausdünstung wieder

einathmen zu lassen, trägt Dr. Jäger Trikotosen, einen Gürtel um den Leib (der an den Cholera Gürtel der Engländer erinnert) und einen Rock, der wie der Rock des württembergischen Soldaten oder wie der Ueberrock des preussischen Offiziers am Halse schließt und über der Brust doppelt liegt, also an der Seite zugeknöpft ist. Dieser Rockschnitt ist von höchster Wichtigkeit, ihm schreibt Dr. Jäger die auffallend geringere Sterblichkeit der württembergischen Soldaten zu.

Hut, Halskragen, Handschuh, Stiefel — die Sohle ausgenommen — sind aus Wollstoff, oder die Stiefel doch mindestens aus ungewichstem weichem Leder zu tragen. Ein Mantel ist selbst bei großer Kälte unnütz.

An der Form der Damenkleider hat Dr. Jäger nicht so große Ausstellungen zu machen als an der Männertracht, die in wenigen Zeitperioden so unsinnig gewesen ist, als in diesem Jahrhundert. Er wünscht auf die Renaissance zurückzukommen und würde persönlich schon jetzt weiter als bisher vorgegangen sein, wenn er nicht noch einige Rücksicht auf die liebe Schuljugend von Stuttgart nehmen zu müssen glaubte.

Zur Durchführung seiner „Normalkleidung“ hatte Dr. Jäger natürlich zunächst seinen Schneider anzuleiten. Bald überschütteten Jägers Anhänger diesen Schneider mit Aufträgen, denn die Wenigsten vermochten es, die Vorurtheile ihres eigenen Kleiderkünstlers zu besiegen. Jetzt hat Dr. Jäger alle „Normalkleidungsstücke“ durch Schutzmarken gesichert und an eine Reihe von Geschäftsleuten Konzessionen zur Anfertigung derselben ertheilt. „Und so bin ich zum Professor auf einmal noch Schneiderkönig geworden,“ sagte der Redner launig. Hieran knüpft sich aber sogleich eine Entgegnung auf die Vorwürfe, „daß der Professor Jäger sich damit befaßt, eine Waare anzupreisen und zu Gunsten eines Geschäftes spräche“. Wie sollte er anders seine Erfindung für die Menschen nutzbar machen? Einerseits fordert er nur auf, sich dem Prinzipie anzuschließen, nachdem man es ernstlich geprüft hat und überläßt es selbstverständlich Jedem, sich die Kleider selbst herzustellen; andererseits kann man doch wahrlich Niemandem die Ausbeutung einer Erfindung vorwerfen, wenn er für einen angemessenen Preis eine Waare empfiehlt, die das leistet, was sie verspricht!

Der Preis der Normalkleider bezw. Betten ist theilweise hoch genannt worden. Er ist es aber nicht, wenn man die Leistung der betr. Stücke mit berücksichtigt. Es wäre überhaupt zu wünschen, daß wir Deutsche endlich einsehen, daß die theuerste Waare — wenn sie preiswürdig ist — immer die beste ist; das gilt auch besonders von dem, was wir unserem Körper anziehen.

Weiter ist noch hinzuzufügen, daß die ganze große Frage noch nicht nach allen Verzweigungen hin als endgiltig abgeschlossen anzusehen ist. Zunächst stehen dem Urheber eine große Zahl von Anhängern als Beläge zur Seite, die zum Theil ganz überraschend gute Erfahrungen gemacht haben. Hierunter befindet sich selbstverständlich ein großer Bruchtheil Solcher, die sich krank dem neuen Regime in die Arme geworfen hatten und mit der einschneidenden Veränderung erst eine förmliche Wollkur durchzumachen hatten.

Auch gibt es allerlei Individualitäten, denen Dies oder Jenes nicht zusagen mag und für deren Bedürfnisse vielleicht noch Neuerungen zu schaffen bleiben.

Schließlich konnte der Redner nur Jeden, der der Sache überhaupt näher treten will, auffordern, nicht ohne Prüfung zu urtheilen.

zugleich erbot er sich, jede sachliche Kritik mit Dank anzunehmen und zu beachten.

Nachdem der Redner unter lebhaftem Beifall geendet hatte, stand er noch bis 2 Uhr Nachts allen Anfragen Rede, die zahlreich an ihn ergingen, und gab er auch hierin eine glänzende Probe sowohl von den reichen Kenntnissen, die er aus eingehendsten Studien — namentlich auch der lebendigen Natur — geschöpft, als auch von seiner großen Arbeitskraft, die er aus der Wolle zieht.

E. v. K.

(Schluß folgt.)

### Kleinere Mittheilungen.

**Durst.** Die bisherige Physiologie sieht bekanntlich das Gemeingefühl des Durstes einfach als Folge eines Defizits von Wasser im Blut an. Seit meiner Entdeckung, daß alle Gemeingefühle durch Dünste und zwar spezifische Dünste, die man riechen kann, erzeugt sind, machte mir gerade der Durst noch Schwierigkeiten. Daß dem Durst, wie dem Hunger, etwas Spezifisches anklebt, geht zwar schon daraus hervor, daß der Durstende, wenn er die Wahl zwischen verschiedenen Getränken hat, stets ebenso gut wählt wie beim Essen, weshalb man z. B. von Bierdurst, Weindurst, Schnapsdurst u. s. f. redet. Nun habe ich aber von anderer Seite her etwas gefunden, was meine Vermuthung von der Spezifität der Durstursache weiter bestätigt.

Im Bericht eines deutschen Marineoffiziers über die Samoainseln (Kölner Zeitung vom 12. Dezember 1882) steht folgender Passus:

„Die nationale Kava ist ein aus der Kava Wurzel bereitetes Getränk, das fertig wie Lehmwasser aussieht, in Cocoschalen nach ganz bestimmter Eifette herumgereicht wird und etwas bitter und sehr aromatisch schmeckt. Dieser prickelnde Geschmack bleibt noch lange nach dem Genuß und läßt das qualende Durstgefühl, das man häufig bei Bewegung in großer Hitze bekommt, sofort verschwinden, während jedes andere Getränk vom Wasser bis zum Sekt völlig ohnmächtig dagegen ist.“

Also ist klar, wenn die bisherigen Physiologen recht hätten, daß der Wassermangel im Blut der einzige Grund des Durstes wäre, so müßte jedes Getränk, und zwar Wasser am besten, den Durst stillen und das ist eben nicht der Fall. Das durstlöschende Mittel muß einen gewissen durch ein Spezifikum hervorgebrachten Geschmack haben und das beweist, daß beim Durst gleichfalls ein Spezifikum eine Hauptrolle spielt.

**Hydrocöle.** Herr G. v. W. theilt mir als Nachtrag zu seinem Bericht in Nr. 1 pag. 6 noch Folgendes mit: „Ich vergaß im Bericht zu erwähnen, daß seit Beginn des Wollregimes eine vor 20 Jahren unnütz operirte Hydrocöle sich so vortheilhaft verändert hat, daß sie mir jetzt völlig gleichgiltig ist.“

**Freischgenuß, Antipathie erzeugend.** Von Herrn Dr. Schlegel in Tübingen wird mir folgende Stelle aus einem Berichte überfandt, welchen der Kgl. bairische Stadtgerichtsarzt Dr. Freu über den bekannten Findling Caspar Hauser im 11. B. des Archivs für homöopath. Heilkunst (Leipzig 1831) veröffentlichte: „Nachstehendes Betragen einer Katze in Prof. Daumers Wohnung gegen Hauser deutet wohl auch auf ein animalisch-magnetisches Verhältniß (richtiger gesagt: Wirkung des Ausdünstungsduftes, Jäger) hin. Diese Katze ließ sich im Freien von Niemand fangen