

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/

Abschnitt: Meine Erfahrungen über das Wollregime.

Strukturtyp: article

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

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882_83/233/LOG_0085/

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

Organ

für Gesundheitspflege und Lebenslehre.

Zweiter Jahrgang.

Erscheint in 15 Nummern (November 1882 — Dezember 1883 incl.) zum Abonnementspreis von fünf Mark. Die einzelne Nummer kostet 40 Pfennig. — Insetate: die durchlaufende Pettzeile oder deren Raum 20 Pfennig. — Man abonnirt bei W. Kohlhammers Verlag Stuttgart oder bei der nächsten Post resp. Buchhandlung.

Stuttgart.

N^o 13.

November 1883.

Inhalt:

Meine Erfahrungen über das Wollregime. — Die Kameelwolle. — Zur Abwehr. — Vortragsabend des Berliner Jägerianervereins. — Antworten auf praktische Anfragen. — Berichte Wollener. — Kleinere Mittheilungen: Die Dichter und der Duft. Zur Naturgeschichte der Hefe. Sympathie-Duft. Die Wolle und der Geschmack. Der Meteorologenkrawall. Krebs. Wolle und Kieber. — Fragekasten. — Correspondenz. — Focus. — Unser Monatsblatt u. — Anzeigen.

Meine Erfahrungen über das Wollregime.

Von Dr. Otto Just, Augenarzt in Zittau.

Ich bin 47 Jahre alt und habe mich im Ganzen immer einer guten Gesundheit erfreut, so lange ich namentlich als praktischer Arzt viel auf den Beinen war. Seit 1869 bin ich als Spezial- und Augenarzt fast ausschließlich in meiner Wohnung thätig und war durch Mangel an Bewegung und allzu gute Ernährung ziemlich korpulent geworden, bis mich im Jahr 1873 Beschwerden von Herzverfettung zu einer veränderten Lebensweise — fleißigere Bewegung, Entfagung vom Biergenuß, vorwiegende Fleischnahrung — zwangen. Hiedurch und durch den Gebrauch der Tarasper Kur traten zwar die Verfettungsbeschwerden mehr und mehr zurück, dafür kamen aber in den Jahren 1873 und 1875 wiederholte Gichtanfälle in Form von Chiragra und Podagra und trieben mich abermals nach Tarasp. Seitdem bin ich namentlich viel und anhaltend gelaufen, soweit es die Zeit erlaubte, und habe mich zwar wohler dabei befunden, doch mahnten gichtische Ablagerungen in einem kleinen Finger und gelegentliche Herzschwäche zu fortwährender Vorsicht. Sehr lästig war besonders reichliches Schwitzen beim Gehen, daher trotz Unterjacke unter dem Hemd sehr leicht Erkältungen kamen, die dann immer längere Zeit anhielten.

Diese Beschwerden waren es, welche mich veranlaßten das von Prof. G. Jäger empfohlene Wollregime an mir zu versuchen und habe

ich mich vom 25. Juni an vollständig in Wolle gekleidet, mit der alleinigen Ausnahme, daß ich zunächst bis zum Abtragen der eben erst angeschafften Beinkleider diese nur mit Wollfutter und Stöber umarbeiten ließ und erst vom Anfang Oktober an das Wollbett in Gebrauch nahm. Der Erfolg hat meine Erwartungen überstiegen und ist Vielen aufgefallen, die mich längere Zeit nicht gesehen hatten; ich bin schlanker geworden, gehe elastischer und leichter, kann wesentlich besser und andauernder steigen und brauche mich vor Erkältungen gar nicht mehr in Acht zu nehmen.

Als große Wohlthat empfinde ich es, daß ich jetzt nach angestrengten Fußtouren ohne die mindeste Vorsicht im Freien sitzen kann, keinen Ueberrock mitzunehmen brauche. Wohl habe ich an den heißen Tagen auch geschwitz, aber erträglich, und ich konnte den lästigen Schweiß sofort beschränken, wenn ich meine Normaljuppe über den Arm hieng, bis — in wenigen Minuten — die Nässe verdunstet war. Von Herzklopfen habe ich nur noch selten zu leiden, die Schmerzen in dem gichtisch geschwollenen Finger sind weg, nach stundenlangem Laufen fühle ich keine Ermüdung. Mein Taillenmaaß, im Frühjahr noch 107 cm, beträgt heute 95 cm, mein Gewicht, am 25 Juni 151 Pfund, heute am 12. Oktober 156 Pfund, mithin hat das spezifische Gewicht zugenommen. Das Unterhautzellgewebe enthält wenig Fett mehr, aber die Muskeln sind viel härter und fester geworden. Außerst angenehm sind auch die Fußbekleidungen. Ich trug schon seit den Podagra-Anfällen wollene Socken, aber in hohen Ledertiefeln und hatte öfters recht übelriechende Füße, so daß ich nie Hauschuhe anziehen konnte, ohne die Socken zu wechseln; seit dem Tragen der Wollstiefeln (mit Lederbesatz) habe ich jederzeit trockenen Fuß ohne Geruch und auch die Leichdrüsen sind verschwunden, weil das nachgiebige Schuhzeug keinen Druck aufkommen läßt.

Vom Wollbette habe ich nur Ein Nachtheiliges erfahren: man schläft darin so schön und fühlt sich darin so behaglich, daß man sich nur ungern entschließt aufzustehen. Wer schlaflos ist, versuche es mit dem Normalbett und er wird Ruhe finden, wenn anders der Zustand seines Gemüths ihn ruhen läßt.

Suche ich eine Erklärung für die auffallend günstige Wirkung des Wollregimes, so finde ich sie allerdings einfach darin, daß die durchlässige poröse Kleidung möglichst genau die physikalische Wirkung der Haut kopirt. Unsere Wollkleider athmen wie die Haut, das beweist ein dazwischen geschalteter fremder Körper, z. B. die Uhr, auf welcher sich der Schweiß an der dem Körper zugekehrten Seite als Tropfen niederschlägt, während er sonst verdunstet. Meiner Ueberzeugung nach ist diese Bekleidung eine große Wohlthat und verdient allgemeine Verbreitung, um so mehr als sie sich auch wirthschaftlich empfiehlt.

Die Kameelwolle.

Eigentlich beabsichtigte ich mich über diese Neuerung erst dann zu äußern, wenn meine Proben vollständig durchgeführt sind, was lei-