
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: Die Kameelwolle.

Strukturtyp: article

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

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882_83/234/LOG_0086/

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 Stöcker 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-

der noch nicht der Fall ist, denn einmal fehlen noch die Erfahrungen in Bezug auf den Schutz gegen die Kälte, die natürlich nur im Winter zu machen sind, und zweitens bezüglich der Kleidung kann ich nur von der Oberkleidung sprechen. Da ich aber von mehreren Seiten zu Aeußerungen im Blatt gedrängt werde, so sage ich zunächst, was ich an mir und anderen erfahren habe.

Am ausgiebigsten sind meine Erfahrungen bezüglich des Bettes, denn, abgesehen von der Unterbrechung durch zwei längere Reisen, schlafen meine Frau und ich fast seit 4 Monaten zwischen Kameelwolle. Schon diese Erfahrungen haben die Richtigkeit meines vermuthungsweise ausgesprochenen über die Wirkung der Kameelwolle auf den menschlichen Körper glänzend bestätigt und ich formulire mein Urtheil kurz dahin:

Der eigenthümliche Duft der Kameelwolle hat eine so außerordentlich beruhigende Wirkung auf die innerlichen Lebensvorgänge, daß der Stoffverbrauch ein ganz auffällig geringerer wird.

Die innere Ruhe äußert sich nicht bloß darin, daß man fast kloßähnlich schläft, sondern auch noch darin, daß man im wachen Zustand überaus deutlich das Gefühl von Ruhe und Frieden im Innern hat. Das Resultat ist in Bezug des Stoffverbrauches bei mir einmal das, daß ich Morgens lediglich kein Bedürfniß nach einem Frühstück habe; seit ich lebe, frühstücke ich jeden Morgen und freue mich meistens auf mein Frühstück (1 Tasse Thee und 1 Bröddchen); seit ich zwischen Kameelwolle schlafe, frühstücke ich gar nicht mehr und warte mit Essen und Trinken bis zum Mittagstisch, ohne deshalb jetzt etwa mehr zu essen als früher und mit dem Vortheil, daß ich Vormittags viel frischer bin als sonst. Ich glaube mich sogar nicht zu täuschen, wenn ich sage, daß ich Mittags eher weniger esse als früher, so lange ich frühstückte. Das Gleiche gilt auch bezüglich des Durstes; früher habe ich regelmäßig jeden Morgen nach der Mundreinigung 1 Glas Wasser getrunken, nota bene nach dem Frühstücksthee, der 1 Tasse größten Formats füllte; auch dieser Gebrauch ist mir abhanden gekommen.

Als Tageskleidung habe ich Kameelwolle in Form eines Oberanzuges und Schuhen aus dem gleichen Stoff seit dem Kniebistag zunächst nur als Sonntagsgewand und nur auf meinen zwei Reisen zuerst 11 Tage ausschließlich, dann bei meiner zweiten dreiundeinhalbwöchentlichen Reise mit einer mehrtägigen Unterbrechung getragen; allein gerade während dieser Zeit stand ich Nachts nicht unter dem Einfluß der Kameelwolle und Hemd und Strümpfe waren Schafwolle.

Trotz dieser ungenügenden Versuche war auch hier die oben genannte Wirkung der Kameelwolle nicht zu verkennen: eine große innere Ruhe, vermindertes Bedürfniß zu essen und zu trinken, namentlich auf der zweiten Reise im Vergleich zu meinen in Schafwolle gekleideten Gefährten. Leider — wenn auch angenehmer Weise — hatten wir mit großer Hitze wenig Erfahrung zu machen Gelegenheit. Auf meiner Berliner Reise war eigentlich nur ein Tag wirklich heiß

und auf meiner Reise nach Genua auch nur der Tag, den wir auf Mailand verwandten, und da war denn doch deutlich, daß die Kameelwolle den Körper noch kühler hält als Schafwolle und zwar wie ich glaube, weil der geringere Stoffumsatz eine geringere Wärmebildung im Innern zur Folge hat.

Auch eines war mir noch auffällig: vom Flüelahospiz beabsichtigten wir das 3200 m hohe Schwarzhorn zu besteigen. Nachts fiel unter Gewitter über $\frac{1}{2}$ Fuß tiefer Schnee und am andern Tag war bligblauer Himmel. Trotz der Bemerkung des Führers, daß die Besteigung sehr beschwerlich sein werde, machten wir uns erst, als die Sonne schon hoch stand, auf den Weg, theilweise mit knietiefem Schneekämpfend und die Augen durch blaue Brillen gegen den überaus intensiven Schneeglanz geschützt. Nachdem etwas mehr als die Hälfte des Anstiegs erreicht war, stellte sich denn doch heraus, daß, was ich längst wußte, noch ein Rest von Schwerathmigkeit in mir steckte, und da das hiedurch erzwungene öftere Stillhalten das durch den Schnee schon verlangsamte Ansteigen noch zeitraubender machte und ich ein zu langes Verweilen in dem immer energischer werdenden Schneeglanz für gefährlich hielt, so blieb ich zurück und ließ meine zwei Gefährten mit dem Führer allein die Besteigung vollenden, die ihnen auch gelang, was allerdings, wie selbst der Führer zugestand, auch diesem selbst fast an die Grenze der Möglichkeit gieng. Dem Schneeglanz waren wir nun alle gleich lang ausgesetzt, nur daß meine Begleiter während $1\frac{1}{2}$ Stunden angestrengt marschirten, während ich ruhig saß, aber der Unterschied war doch auffallend: meine Begleiter verbrannten sich so vollständig, daß fast die ganze Gesichtshaut eine Wasserblase wurde und sie sich zweimal schälten, und bei dem in meinem Alter stehenden alterprobten Führer, bei dem ich natürlich den Verlauf nicht beobachten konnte, da wir ihn nach der Rückkunft im Hospiz verabschiedeten und die Wasserblasen bekanntlich erst am nächsten Tage auftreten, wird es wahrscheinlich nicht besser gegangen sein, denn er sah genau so krebseroth aus wie die andern zwei, die 8 Tage lang bejammernswerthe Physiognomien herumschleppten. Bei mir traten weder Blasen noch eine Spur des heftigen Brennens, an dem die Andern litten, auf; nur schälte sich auch meine Gesichtshaut.

Dieser Unterschied kann nun allerdings daher rühren, daß die mir ersparte Anstrengung der letzten Gipfelbesteigung eine höhere Kongestion zur Gesichtshaut erzeugte und für mich auch mein Vollbart einen Schutz gewährte, aber wenn ich an einen früheren Fall, wo mir beim Fischen in Triest die Sonne die Armhaut verbrannte, zurückdenke, so halte ich es nicht für unmöglich, daß mir mein Kameelhaar-Anzug auch zu diesem so vortheilhaften Unterschied behilflich war.

Da das Kameel bekanntlich auch durch seine Ausdauer gegenüber Strapazen berühmt ist, so muß ich auch über diese Seite einige Worte sprechen. Leider sind ausführlichere namentlich vergleichende Versuche von mir nicht gemacht worden, und kann ich nur Folgendes angeben.

An einem sehr heißen Sonntag im Juli machte ich zur heißesten Tageszeit um 3 Uhr Mittag beschwert durch das Mittagessen auf schattenlosem Weg im Kameelhaaranzug einen Dauerlauf von etwa 1 Kilometer, was ich unter sonst gleichen Verhältnissen im Schafwollanzug schwerlich fertig gebracht hätte, denn die Dauerlauf-Versuche, von denen ich früher berichtete, wurden Morgens nüchtern bei kühler Witterung auf leicht abfallendem Terrain ausgeführt.

Bei meiner Fußwanderung durch die Alpen nach Italien handelte es sich nicht um Parforcetagemärsche, da wir die Gegend genießen, mein Sohn auch skizziren wollte, und so wurde immer nur der Vormittag zu einer eigentlichen Leistungsprobe benützt. Diese erfuhr aber folgende an und für sich schon sehr interessante Störung:

Wie die Leser meiner Schriften wissen, war vor der Wollzeit Sodbrennen mein steter Begleiter; seit Durchführung des Regimes vermiße ich es oft Monate lang ganz und nur hier und da, namentlich wenn ich etwas esse, was mir nicht schmeckt, oder in Gedanken von etwas Wohl-schmeckendem zu viel esse, werde ich an mein altes Leiden erinnert, und endlich bei einem 3. Fall: so oft ich eine Erholungsreise mache, beginnt am ersten oder zweiten Tag und zwar eigentlich ganz unmotivirt, d. h. öfter schon nach dem Frühstück Sodbrennen und habe ich mir deßhalb bei meinen Erholungsreisen stets knappe Diät auferlegt, aber ohne daß es mir ganz gelang, das Sodbrennen zu verhindern; in den diesjährigen Osterferien dämmerte mir erstmals die Vermuthung auf, daß das eine Erholungskrise, d. h. die Austreibung desjenigen Indispositionsstoffes sei, dessen Auffammlung eben mich in den Zustand der Erholungsbedürftigkeit versetzt, während ich früher die Sache als die bekannte Akklimatisationskrankheit auffaßte. Ob meine Vermuthung richtig, konnte ich aus meiner bisherigen Erfahrung nicht entnehmen, denn die längste Dauer meiner Abwesenheit von Hause während der Ferien betrug — und das auch nur selten — 14 Tage, und ich erinnerte mich allerdings, daß die Sache am Anfang stets am schlimmsten war. Da meine Abwesenheit diesmal 24 Tage betrug, so konnte die Sache ausprobiert werden, und es bestätigte sich meine Vermuthung: Das Sodbrennen begann schon am ersten Tag, plagte mich dann Tag für Tag fast den ganzen Tag, theilweise noch in die Nacht hinein, erreichte seinen Höhepunkt etwa am fünften Tage, verminderte sich dann und war mit dem zehnten Tage definitiv beendet. Von jetzt an konnte ich essen und trinken, was und wie viel ich wollte, mein Magen markirte auch nicht einmal nur die Stelle, wo er sitzt. Von Akklimatisation konnte gar keine Rede sein, da wir fast jeden Tag wieder wo anders waren, wir schliefen nur an zwei Orten (Mailand und Genua) mehr als einmal. Die Sache war somit wirklich eine Erholungskrise; aber das Unge-schickte war, daß sie eben in die Zeit der Fußwanderung fiel, denn am neunten Tage kam meine Frau per Bahn nach und damit waren jetzt Parforcetouren ausgeschlossen.

Da jeder, der einmal an Sodbrennen gelitten hat, weiß, wie

gliederlähmend dasselbe wirkt, so sind nachfolgende Leistungen im Marschiren, die ohne das allerdings nicht nennenswerth wären, doch der Beachtung würdig, wenn man hinzurechnet, daß ich 8 Kilo (nach Bädcker das Maximum für einen Fußwanderer im Gebirg) auf dem Rücken trug.

Am ersten Tag (sehr heiß) marschirten wir auf schattenloser staubiger intensiv nach Pferdemit stinkender Straße Vormittags von Landquart bis Jenaz (16 Kilometer) ohne Anhalt, Nachmittags 19 Kilometer nach Klosters; am zweiten über Davos auf das Flüelahospiz, der Kilometerzahl nach ungefähr ebensoweit, aber mit viel bedeutenderer Steigung, und die erste Rast wurde erst nach 20 Kilometer gehalten; am dritten Tag Aufstieg auf das Schwarzhorn im Schnee, mit Rückkehr 5 1/2 Stunden Dauer, dann 16 Kilometer nach Süß im Engadin; vierten Tag von Süß nach Pontresina 40 Kilometer, erste Rast erst nach 26 Kilometer, fünften Tag Vormittags Rast, Nachmittags 24 Kilometer nach Maloggia, sechsten Tag Vormittags ohne jede Rast 31 Kilometer nach Chiavenna, zuletzt sehr heiß; Nachmittags Wagenfahrt nach Colico; damit war die eigentliche Fußtour beendet.

Auffallend war auch bei der ganzen Fußtour, daß ich eigentlich nur am ersten Tage von wirklicher Müdigkeit sprechen konnte, selbst bei der Schwarzhornbesteigung nicht — es fehlte dort bloß die Lust — dann nach 4 Stunden Schneestrampfen am Vormittag marschirte ich noch den letzten Kilometer vor Süß mit voller Schneidigkeit; nur der 31ste Kilometer vor Chiavenna in der Mittagsgluth italienischer Sonne war etwas herb.

Eine weitere Bemerkung bezüglich der Kameelwolle betrifft ihren merkwürdigen „Griff“; obwohl durchaus nicht besonders fein, greift sie sich in der Hand und am Körper so schmeichelhaft weich und sammtig, daß selbst feine Schafwolle daneben rauh und ordinär erscheint, und das macht das Tragen derselben und das Liegen in ihr zu einem wahren Hochgenuß.

Ob die Kameelwolle im Gegensatz zur Schafwolle noch weiter abhärtet und fettvermindernd wirkt, läßt sich natürlich erst beurtheilen, wenn man längere Zeit bei Tag und Nacht das Kameelregime vollständig durchführt, was ich nach obigem ja noch nicht gethan habe. Einige Wirkung glaube ich übrigens an mir an dem Specküberschuß in der Herzgrube beobachtet zu haben.

Fazit: ich kann jedem mit gutem Gewissen die Kameelwolle resp. die daraus gefertigten Stoffe als das Angenehmste und folgerichtig auch das Gesundeste, was es gibt, bestens empfehlen. Namentlich wird Niemand bereuen seine Nachtruhe einer Kameelwolldecke oder einem aus dieser gefertigten Luftschlaffack anzuvertrauen; dieselben sind auch nach Mache und Preis völlig tadelsfrei. Der von der Firma Herion, Bender u. Cie. aus Kameelhaar gefertigte Herrenkleiderstoff ist gleichfalls vorzüglich und durch Ausfortirung der dunkelsten Partien der Kameelwolle wird er jetzt auch in einer selbst für den Winter nicht mehr zu

hellen Farbe hergestellt. Von sonstigen Artikeln werden noch Strümpfe aus Kameelwolle gefertigt.

Wie sich die Kameelwolle bezüglich ihrer Haltbarkeit zur Schafwolle stellt, läßt sich natürlich jetzt noch nicht beurtheilen; etwas zerreiblicher scheint sie mir zu sein; allein keinesfalls so, daß dies Jemand von einer ernstlichen Probe abhalten darf.

Ueber Heilergebnisse der Kameelwolle kann ich auch noch nicht berichten, aber ich glaube nicht fehlzugreifen, wenn ich sie allen Nervösen, besonders an Schlaflosigkeit und abnormem Kältegefühl Leidenden dringend empfehle.

Zum Schluß bitte ich die, welche Versuche mit dem Kameelregime machen, mir ihre Erfahrungen zum Besten der Leser des Monatsblatts mitzutheilen und stelle noch die Frage: wie wollen die Herren Aerzte, welche die ganze Wirkung der Wolle in ihrer Porosität suchen, diesen faustdicken Unterschied zwischen Schafwolle und Kameelwolle erklären?

Jäger.

Zur Abwehr.

Die Dresdener Schneiderzeitung enthält in einer der letzten Nummern eine Kritik der Normalkleidung von Herrn Louis Müller, der nach seiner Aussage Zuschneider in einem von mir konzessionirten Schneidergeschäft ist. Ich begrüße dieselbe als ein werthvolles Zeichen, daß man nun auch in den betreffenden Fachkreisen an die Sache herantritt. Ueber den Inhalt aber mache ich folgende Bemerkungen: Ich bin weit entfernt zu glauben, daß nur Aerzte den hygienischen Werth des Wollregimes beurtheilen können, im Gegentheil ist mir das Urtheil eines Laien über die Erfahrungen an seinem eigenen Leibe häufig mehr werth, als das Urtheil eines Arztes über einen fremden Leib; wenn es sich aber um Beurtheilung eines fremden Krankheitsfalles handelt, so ist dazu in der Regel doch mehr nöthig, als ein Laie von Krankheiten versteht. Bezüglich des mitgetheilten Todesfalls eines Magenleidenden in der Wolle bemerke ich, daß dessen Leiden mir von ihm als Magenkatarrh bezeichnet wurde (ich selbst habe Patient nie gesehen). Auf Grund meiner Erfahrungen durfte ich ihm Heilung in Aussicht stellen; später zeigte es sich, daß er sich geirrt, das Uebel Magengeschwür war. Trotzdem besserte sich sein Allgemeinbefinden so, daß, wie Schreiber zugibt, und ich aus meiner Correspondenz weiß, Herr B. sich „sehr gesund“ fühlte. Sein Tod erfolgte wegen Durchbruch des Geschwürs, weil er, wie mir von ärztlicher Seite mitgetheilt wurde, im Gefühl der wiedererlangten allgemeinen Körperkraft sich zu hygienischen Erzessen hinreißen ließ. Wenn Herr Müller hiezu — offenbar nur um mir eins zu versetzen — in Klammern bemerkt, ich habe in meiner Monatschrift gesagt „ist überhaupt schon ein Wollener gestorben, so bitte ich mir dies mitzutheilen“, so bemerke ich dazu: jeder gewissenhafte Arzt, dem ein Patient stirbt,