
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/publicdomain/mark/1.0/deed.de>

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882_83/1/

Abschnitt: Berichte Wollener.

Strukturtyp: article

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

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1882_83/268/LOG_0095/

speicherung gibt, beweisen ja die Kinderkrankheiten zur Genüge), hervor. Also steht das in Wolle gebettete Kind einer wollenen Mutter von Haus aus unter günstigeren Bedingungen als das wollenne Kind einer in Holzfaser gekleideten Mutter. 3) Auch wo obiger Umstand nicht vorhanden, die Mutter während der ganzen Schwangerschaft in Wolle war, ist ein öfteres Wundwerden möglich, wenn das Kind zu dick eingewickelt und das Wohnzimmer nicht ausgiebig gelüftet und desodorisirt wird. Sicher bieten aber hier die Reglin'schen Mittel eine vortreffliche Handhabe zur Beseitigung und Verhütung. Unser Kind ist auch in dem Stück wollen, daß es seit der Geburt wenigstens Nachts, mit Ausnahme einer einzigen Nacht, stets bei offenem Fenster geschlafen hat, und zwar geschlafen hat; denn es ist durchschnittlich sehr brav. Manchmal meldet es sich über Nacht gar nicht, manchmal einmal, selten zweimal, und das erst wieder, seit es zahlt. Das Kindlein ge-
deiht, daß jedermann sein Erstaunen bezeugt und daß sein dankbarer Vater mit Vergnügen andere auf diese Behandlungsweise aufmerksam macht.

Berichte Wollener.

1) Sie werden sich nicht wundern, aus der „Benetie des Noordens“, der feuchten „Grachtenstadt“ einen „Wollbrief“ zu erhalten voll Bestätigungen Ihres herrlichen Regimes und voll Dank für dasselbe. Wir die Unterzeichneten sind zwar erst seit Jahresfrist Wollene, aber im Feuer und Wasser erprobte, und sind durch die Erfahrungen, welche wir gemacht haben, vielleicht mehr berechtigt, ein Hoheslied der Wolle zu singen, als mancher fünfjähriger Wollener, der nicht wie wir genöthigt ist, sich täglich wiederholt dem schroffsten Temperaturwechsel auszusetzen.

Wir sind beide Musiker, er Violinist, ich eine Quinte tiefer Bratschist, aber trotz dieser vierseitigen Beschäftigung keine einseitigen Menschen und wohl im Stande, über so hochinteressante Fragen, wie Sie sie angeregt und erörtert haben, nachzudenken.

Die Gründe, welche uns veranlaßten, zum Wollregime überzugehen, lagen in unserer Berufsbeschäftigung und der durch dieselbe veranlaßten meist höchst ungesundem Lebensweise. Als Mitglieder der Bilsse'schen Kapelle sind wir in Berlin genöthigt, täglich vier Stunden des Abends in einer überhitzten, durch Tabak und die Ausdünstungen einer erregten Menge meist verdorbenen Luft zuzubringen, uns physisch und nervös bis zum kompletten Schweißbade aufzuregen und dann nach Schluß des Konzerts sofort den Saal zu verlassen, um in obigem Zustande in eine Winters kalte, im Frühjahr und Herbst feuchtkalte Luft hinauszutreten.

Die Indispositionen, welchen wir als damals Nichtwollene unrettbar verfielen, erschienen uns zwar natürlich, da wir sie an allen Kollegen beobachteten, die stete Wiederkehr derselben und die damit notwendigerweise verbundenen Berufsstörungen jedoch ließen uns auf Mittel sinnen, wie diesen Uebelständen zu begegnen sei.

Nun hatte ich früher, allerdings unter weit günstigeren Verhältnissen, stark in Vegetarismus gearbeitet und denselben als ein nicht zu verachtendes Mittel gegen Nervosität und Blutüberhitzung erprobt. Wir begaben

uns also nach reiflicher Ueberlegung in vegetarische Küche. Der Erfolg schien großartig. Wir widerstanden der Ungunst der oben geschilderten Verhältnisse vortrefflich. Aber nach ein paar Monaten, als der Diätwechsel seine Schuldigkeit gethan hatte, erwies sich die Diät selber (wenigstens die in der vegetarischen Speiseanstalt gebotene) als unzureichend für den vielleicht abnormen Kräfteverbrauch und wir sahen uns genöthigt, allmählich wieder zu eiweißreichen Speisen überzugehen. Da, in diesem Gange, Bangen und Umhertappen fiel uns Ihre „Normalkleidung“ in die Hände. Ein Studium von acht Tagen, ein Ueberdenken von weiteren acht Tagen und mein Freund steckte in der Hemdhose und Wollschuhen, ich im Normalhemd; ditto Anzug und Wollschuhen, beide festgewillt, dieses System von Grund aus zu probiren und demselben so vorurtheilsfrei wie möglich auf den Zahn zu fühlen.

Theoretisch geschah dies durch die eifrige Lektüre Ihrer „Entdeckung der Seele“, Ihrer „menschlichen Arbeitskraft“ und Ihrer kleineren Aufsätze im Monatsblatt zc., praktisch durch das Tragen der nunmehr täglich sich vervollständigenden Normalkleidung, Liegen auf und unter Wolldecken, Schlafen bei offenen Fenstern, Baden zc. Die von Ihnen vorgeschlagenen Temperaturwechselexperimente hatten wir nicht nöthig; unsere tägliche Beschäftigung war ein lebendiges Experiment und oft ein gewagtes.

Hochverehrter Herr Professor! Was soll ich weiter sagen, als: wir sind ein Jahr lang nicht krank gewesen. Mein Freund hat nicht eine Stunde Dienst versäumt seit 1. Sept. vorigen Jahres, ich habe nicht eine Erkältung durchzumachen gehabt und meine chronische Migräne, an welcher ich seit frühester Kindheit leide, ist seltener und regelmäßiger, meist auch schwächer aufgetreten.

Durch dieses immerwährende Gesundheitsgefühl steigerte sich unsere Leistungsfähigkeit natürlich um ein Bedeutendes, und von deren Nothwendigkeit kann sich der Nichtmusiker nur annähernd einen Begriff machen. Unsere Beschäftigung gehört eben fast zu den ungesundesten, die es gibt.

Im April traten wir mit unserer Kapelle eine viermonatliche Kunstreise an, während welcher wir in 61 Tagen 40 Städte besuchten und 60 Konzerte gaben. Letztere fanden abwechselnd in sommerheißen Sälen und in mehr oder weniger ungesunder Abendluft im Freien statt. Tags über schluckten wir alle Arten Eisenbahnstaub.

Erwähnen will ich auch, daß wir in Stuttgart viel überlegt haben, ob wir unserem Dankgefühl gegen Sie nachgeben und Sie besuchen sollten oder nicht. Die Rücksicht auf Ihre arbeitbesetzte Zeit und unsere Jugend als Wollmenschen hieß uns diesen Besuch noch aufschieben, bis weitere gemachte Erfahrungen im Interesse der guten Sache uns dazu mehr berechtigen würden.

Diese Erfahrungen ließen nicht auf sich warten. Vom 1. Juli ab konzertirten wir in Amsterdam.

Wir spielen hier täglich zweimal im Freien unter einem großen, meist nassen Regendach von Leinwand, sind Sturm und Wind bis zur vollständigsten „Durchlüftung“ ausgesetzt und haben dieselbe anstrengende Thätigkeit wie in Berlin.

Unsere Kollegen erklären sämmtlich das Klima für „schauderhaft“, das heißt für so ungesund wie möglich und motiviren damit ihre fortwährenden Halsleiden, Koliken, Rheumatismen und sonstigen Schmerzen. Wir, d. h. mein Freund und ich, finden dies Klima zwar auch nicht gerade an-

muthig und liebenswürdig, aber von durch dasselbe verursachten Schmerzen wissen wir nichts. Wir sind stets tapfer auf unserem Posten, spotten in unserer Wolle des Windes und der feuchten Kälte, ja unsere brutale Gesundheit läßt uns sogar manchmal der lieben Kollegen spotten, die so „vernünftig“ sind, unsere berechtigte Begeisterung für die Wolle „unvernünftig“ zu finden. Item, die Herren fangen aber doch allmählich an einzusehen, daß ein „Fünkchen Wahrheit bei der Sache ist“, welches verständig entschacht, eine Flamme werden könnte, an der sie ihre kälteerstarteten Glieder recht bequem würden erwärmen können, wenn sie dazu nicht eben zu „vernünftig“ wären.

Um nun ein Resultat aus dem Allem zu ziehen, so ist es dies: Wir beide werden die Wolle nicht mehr ablegen. Sie hat sich zu trefflich bewährt. Was an uns liegt, ihr Anhänger und Freunde zu verschaffen, soll geschehen, wir dürfen das jetzt ohne eigene Gewissensbisse und ohne den Vorwurf, mit unserer Begeisterung voreilig zu sein. Strapazenreichere und zu Wollexperimenten geeignetere Jahre werden für uns wohl kaum kommen.

Wir sind Ihnen, hochverehrter Professor, zu dem größten Danke verpflichtet und Sie müssen schon die Güte haben, diesen herzlichen Dank mit gegenwärtigem Schreiben in Empfang zu nehmen.

Indem wir uns Ihnen auf das Angelegentlichste empfehlen, zeichnen wir in hochachtungsvoller Dankbarkeit als Ihre ergebenen

Amsterdam, 8. Oktober 1883.

R. S. W. B.

2) Es drängt mich, einen Ihrer treuesten Anhänger, Ihnen wieder von mir Nachricht zu geben. Im Dezember vor. J. schrieb ich Ihnen ausführlich über meinen Zustand. Wenn Sie sich dessen nicht mehr erinnern können, so thut das nichts zur Sache. Mein Leiden ist mehrjähriger chron. Magenkatarrh. Ich schrieb Ihnen, daß die Wolle in den ersten 1½ Jahren — ich stecke seit etwa 2½ Jahren darin — keine erhebliche Wirkung hervorbrachte nur der Allgemeinzustand sich etwas besserte. Auf eine Krisis wartete ich vergebens, indem ich glaubte, bei mir gehe die Heilung den Weg der langsamen sanften Besserung. Das ist nun nicht so, sondern ich befinde mich seit Februar in einer unverkennbaren Krisis, die sich folgendermaßen äußert:

Obgleich früher von sehr schwacher Verdauung mit beständigem Magendruck hatte ich doch nie eigentlich Appetitlosigkeit — im Gegentheil manchmal wahren Heißhunger, dessen Befriedigung sich natürlich immer bitter rächte. Ohne Reizmittel that der Magen gar nicht seine Schuldigkeit, und diese waren hauptsächlich Thee, Kaffee und Cacao. Namentlich Thee und Cacao genoß ich sehr gern und sehr häufig. Bier und Wein konnte ich gar nicht gut vertragen, hatte auch kein Verlangen darnach. Dabei genoß ich namentlich Milch, Eier, Breie, gebratenes Fleisch. Vor stark gewürzten Speisen, namentlich Wurst, mußte ich mich sehr hüten. — Seit Februar ist nun gerade das Gegentheil von dem eingetreten. Ich habe jetzt solche Appetitlosigkeit, daß ich selbst bei starkem Hungergefühl nicht essen mag, und nach einigen Bissen bringe ich nichts mehr hinunter, außer wenn ich Bier oder Wein trinke, was mir jetzt ganz gut behagt. Dagegen ist mir Thee, Kaffee und Cacao durchaus widerwärtig, macht mir Uebelbefinden. Einen ebenso großen Widerwillen habe ich gegen gekochte warme Speisen, dagegen liebe ich Schinken, stark gewürzte Wurst, Käse u. dergl., kann das aber auch nur in geringem Maß genießen. — Das ist offenbar eine Krisis, die wahrscheinlich so lange anhält, bis die Krank-

heit verschwunden ist, was jedenfalls nicht sobald geschieht. Aber ich bin doch froh, daß einmal eine Aenderung eingetreten ist, und so kann die Genesung nicht ausbleiben. Sie haben recht: man muß eben Geduld haben. Meine Affektfestigkeit, bei mir ein schwacher Punkt, hat sich trotzdem gehoben. Ich bin bei gutem Muth. Noch etwas über die Kleidung:

Ihr Aufsatz über die Beinbekleidung hat mir ungemein gefallen und alles ist mir aus der Seele geschrieben. Je länger ich die enge Hose trage, um so entzückter bin ich darüber, und ich kann gar nicht begreifen, daß man je diese herrliche Tracht hat verlassen und sich zu einem solchen Unsinn hat versteigen können, die Beine in Säcke zu stecken. Diese Erkenntniß des Nützlichen und Schönen gibt mir auch den Muth, mich überall in der engen Hose zu zeigen und souverain auf alles Gassen und Lachen herabzusehen.

Die richtige Beinbekleidung hat mich zur richtigen naturgemäßen Armbekleidung geführt. Ich habe mir an meinen beiden Anzügen enge, vorn geschlossene Ärmel machen lassen, und die Sache behagt mir so gut, daß ich nicht mehr davon abgehen werde. Wenn man den engen Ärmel eine Zeit lang sieht, wie ich hier, wo ihn die Bauern ohne Ausnahme tragen, so findet man sie viel schöner als die weiten. Nach meiner Ansicht gebührt demselben nicht bloß vom hygienischen, sondern auch ästhetischen Standpunkt der Preis. Auch die mittelalterliche Tracht hatte ja diese Ärmelform. — Ferner habe ich auch die Taschen in den Kleidern abgeschafft, wie ich Ihnen schon im letzten Brief schrieb, und trage wenigstens zu Hause eine am Gürtel hängende Ledertasche, gerade wie es im Mittelalter war. Ich halte das für das naturgemäße bei der Sanitätsbekleidung. Namentlich finde ich Taschen in der engen Hose unpraktisch. Auch im Sanitätsrock beeinträchtigen auch nur wenig umfangreichere Gegenstände die Bewegung und das Ansehen. — Sie sehen daraus, daß ich der mittelalterlichen Tracht ziemlich nahekomme und deshalb interessirt es mich sehr, wie die bei der Hygieneausstellung in Berlin gewesen enge Aquarellbilder, welche die Zukunfts-Normalbekleidung darstellen, aussehen. Könnte man sie nicht durch Bervielfältigung den Wollenen zugänglich machen? (Wird geschehen. Jäger.)

K. b. W.

K. L., Lehrer.

3) Verzeihen Sie, wenn ich mir erlaube, Sie mit einigen Zeilen zu belästigen:

Ich bin ein viel und namentlich mit Landpraxis beschäftigter Arzt, 29 Jahre alt und stets gesund gewesen; ich kleide mich seit einem halben Jahr genau nach Ihrem Systeme, wozu mich in erster Linie veranlaßte eine sehr bedeutende Schweißabsonderung bei körperlicher Anstrengung und dadurch veranlaßte häufige Erkältungen, weil ich gezwungen bin, oft durchnäßt von Schweiß auf offenem Wagen bei allen Witterungsverhältnissen weite Strecken zu fahren. Die Folge hievon waren rheumatische Beschwerden und wiederholt im Jahre phlegmonöse und abscedirende Anginen; seit ich in der Wolle bin und schlafe — haben alle diese lästigen Erkrankungen, die mich oft wochenlang an der Ausübung meiner Praxis hinderten — absolut aufgehört und ich bin so durchdringend überzeugt, daß ich dies nur dem Wollregime zu verdanken habe und bin Ihnen — hochverehrter Herr Professor, ewig zum Dank verpflichtet. Dr. Ernst Angerer.