

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

Organ

für Gesundheitspflege und Lebenslehre.

Dritter Jahrgang.

Erscheint in 12 Nummern zum Abonnementspreis von vier Mark Die einzelne Nummer kostet 40 Pfennig. — Insetate: die durchlaufende Petitzeile oder deren Raum 20 Pfennig. — Man abonniert bei **H. Koshlammers Verlag** Stuttgart oder bei der nächsten Post resp. Buchhandlung.

Stuttgart.

N^o 1.

Januar 1884.

Inhalt:

Als Neujahrspäsent. — Rück- und Ausblick. — Für England. — Das Wollbett. — Zur Seelendust-Theorie. — Die schlesischen Goralen. — Kleinere Mittheilungen: Gegnerisches. Noch einmal Gegenrisches. Essenzwaschungen. Zur Sympathie. Zeugniß. Die Assen des Meisters. Selbstarznei. Probates Mittel gegen Erhizung bezw. Erkältung im heißen Sommer. — Focus: Zur Propaganda für Dr. Jägers Wollregime. — Anzeigen.

Als Neujahrspäsent

wird mancher Leser, der in Folge hohler Zähne zeitweilig von Zahnschmerz heimgesucht wird, oder der an Kongestionskopfweh oder sonstigen Kongestivzuständen im Gebiet des Kopfes zu leiden hat, die nachfolgende Vorschrift schätzen lernen; ich verdanke sie Herrn Ingenieur Modes in Dresden, (dem sie ein Laie mittheilte), und der mir sagte, er habe seit wohl 20 Jahren in Folge regelmäßigen Einhaltens der Vorschrift nie mehr an Zahnschmerz, der ihn früher fortgesetzt peinigte, gelitten. Seit einem halben Jahr wird sie auch in meinem Haus, wo an hohlen Zähnen kein Mangel ist, mit vorzüglichem Erfolg eingehalten, weshalb ich sie denn auch mit voller Ueberzeugung meinen Lesern empfehlen kann.

Dieselbe bezieht sich auf die morgendliche Waschung und lautet: zuerst mache dir das Gesicht naß und trockne es zuletzt d. h. nachdem die anderen Theile gewaschen und getrocknet sind, und streiche beim Trocknen der Arme mehrmals vom Ellbogen zur Hand heraus.

Die Erklärung der Wirksamkeit dieser Maßregel liegt in folgendem: Kopf und Arme stehen in Bezug auf die Durchblutung im Konkurrenzverhältniß, weil auf der einen Seite Kopf- und Armschlagader aus Gabelung Eines Gefäßstammes hervorgehen, auf der anderen Seite sehr nahe bei einander von der Körperschlagader entspringen.