

Persistenter Identifier: 1580125921904_1884

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

Autor: Jaeger, Gustav

Ort: Stuttgart

Datierung: 1884

Signatur: XIX/218.4-2,1884

Strukturtyp: volume

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

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1884/1/

Abschnitt: Als Neujahrspräsent

Strukturtyp: article

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

PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1884/15/LOG_0009/

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 Affen 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.

Bei den oben angeführten Uebeln ist es nun wichtig, daß gleich Morgens, wenn der Körper aus der wagrechten in die senkrechte Lage übergeht, die Vertheilung des Bluts zwischen Arm und Kopf, resp. Gesicht so festgestellt wird, daß die größte Portion die Arme, die kleinere der Kopf bekommt. Dies geschieht dadurch, daß man durch Nässung des Gesichtes und die dort längere Zeit andauernde Wasserverdunstung die Kopfgefäße zwingt ein kleineres Kaliber anzunehmen, und anderseits die Armgefäße zur Erweiterung veranlaßt dadurch, daß man die vordere Armhälfte sammt Hand leicht frottirt.

Wird dieser Gegenatz gleich Morgens festgestellt, so hält er auch den Tag über im Allgemeinen an.

Die ganze Prozedur kann natürlich auch wiederholt, resp. wenn man sie Morgens vergessen hat, im Laufe des Tages nachgeholt werden, wenn Zahnschmerz oder Kopffongestion eintritt.

Rück- und Ausblick.

Ohne einen solchen kann ich die erste Nummer des neuen Jahrgangs nicht in die Hände der Leser gelangen lassen. Er soll feststellen, was geschehen ist, und was meiner Ansicht nach noch zu thun übrig bleibt.

Auf dem Hauptgebiet, dem der Bekleidungsreform, ist der wesentlichste sachliche Fortschritt:

1. Die praktische Einführung des Kameelwollregimes bei Bett und Oberkleidung. Mit ihm ist namentlich das Bett, das so viele Phasen vom unvollkommenen Anfang an durchzumachen hatte, und bei dem so viele Schwierigkeiten zu beseitigen waren, auf einen Zustand sanitärer Vollkommenheit gelangt, der schwerlich durch irgend etwas noch zu übertrumpfen ist.

2. Die Anfertigung der richtigen Stoffe für Herren-Oberkleider in einer eigens hiezu geschaffenen Fabrik, die nur nach meinen Vorschriften arbeitet. Wenn diese Fabrik naturgemäß im Moment noch nicht den ganzen Bedarf der verschiedenartigen eben immer noch von der Mode-Tyranei verlangten Stoffsorten decken kann, und die Lücke noch durch Fabrikate aus anderen Bezugsquellen gedeckt werden muß, so ist doch jetzt einmal der praktische Anfang gemacht, die theils falsch gefärbten, (besonders die als naturbraun ausgedotenen Kunstbraunen) theils durch Verwalkung und Unterschüsse zu dicht gefertigten, theils durch Kunstwoll-Beimengung in ihrer Haltbarkeit verminderten Stoffe durch ein Fabrikat zu verdrängen, das an Solidität, Porosität und Farbreinheit allen Anforderungen entspricht.

3. Die fabrikmäßige Herstellung des Normalschuhs. Das Wollregime braucht als praktische Pioniere Bekleidungsobjekte, zu deren Anschaffung sich auch solche Leute, die von dem ganzen Wollregime zunächst nichts wissen wollen, leicht entschließen, Objekte, die, um Propaganda zu machen, nicht erst auf Bestellung zu warten haben, sondern in großen