

- 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/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1884/1/)
- 
- Abschnitt:** Das Wollbett
- Autor:** Grubenmann, Adolf
- Strukturtyp:** article
- 
- Lizenz:** <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>
- PURL:** [https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904\\_1884/19/LOG\\_0011/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1884/19/LOG_0011/)

## Das Wollbett.

Mittheilung des Herrn Dr. med. Grubenmann in St. Gallen an die „Homöopathischen Monatsblätter“.

„Auf Ihren Wunsch empfangen Sie hiemit, geehrter Herr Zöpprit, für die „Homöop. Monatsblätter“ die Notizen meiner Beobachtungen und Erfahrungen über das Wollregime, insbesondere über das Woll-Bett, von denen ich Ihnen bei unserem Beisammensein bei dem Congreß in Bern gesprochen habe.

Gegenüber der Mittheilung des Herrn Prof. Jäger in einer der letzten Nummern seines Monatsblattes, daß das Wollregime bei einzelnen Krankheitszuständen, z. B. Leberleiden, nicht am Platze sei, möchte ich die Ansicht äußern und ausführen, daß die Woll-Kleidung wohl auch von derartigen fränklichen Individuen getragen wird, sofern sie vom Woll-Bett abstrahiren, und daß man diesen Patienten eine Wohlthat erweisen kann, wenn man sie auf diesen Umstand aufmerksam macht.

Hierzu haben mich die Erfahrungen dieses Sommers geführt: Erstlich hatte mein vierzehnjähriger, seit ca. zwei Jahren in der Wolle befindlicher Sohn, im April und Mai einen äußerst schweren acuten Gelenkrheumatismus (Gliederweh) mit Peri- und Endocarditis durchzumachen, wovon er zwar vollständig, ohne zurückbleibenden Herzfehler oder sonstige Nachwehen genas, aber nach meinem Dazwischenhalten ohne Wollbett, trotz der in hiesiger Gegend seit nahezu 2 Jahren herrschenden Epidemie dieser acuten Rheumathritis und trotz der vorausgegangenen Verkältung — er beschäftigte sich bei noch ganz winterlichem Wetter während einiger Stunden mit Herausnahme von Fischen aus einem Brunnentrog — nicht davon ergriffen worden wäre, weil er sein ganzes Leben nicht nur nie krank, sondern ferngesund, sehr kräftig und gut aussehend war, und sich derartigen Schädlichkeiten in früheren Jahren schon duzende Male ohne Nachtheil ausgesetzt hatte, und weil er schon vorher im Laufe des Winters anfangs schlechter auszusehen und gemüthlich reizbarer und angegriffener zu werden, was früher bei ihm nie beobachtet werden konnte. Im Juli, nachdem er mehrere Wochen die Schule wieder besucht hatte, wurde er von einem Recidiv in mehreren Gelenken befallen, was in ca. 8 Tagen beseitigt war, indem ich zugleich schleunigst das Wollbett entfernte. Er erholte sich, wie man zum Vergleich mit der Zeit nach der ersten Attaque sehen konnte, mit Weibehaltung des leinenen Bettes nicht nur viel rascher, sondern gründlicher, indem er bald darauf, was er den ganzen Sommer nicht mehr konnte, das Turnen und Exerciren wieder aufzunehmen im Stande war. Er ist nunter und gesund, und in der wollenen Kleidung geblieben. Bemerkenswerth ist, wie unser großer Neufundländer Hund, der ihm von jeher sehr anhänglich war, während der Krankheit nur ungern an sein Bett zu bringen war, und aufgefordert, nur mit Zittern, mit hängendem Schweife und vorgestrecktem, lang gemachten Halse und Kopfe und zurückgelegten Ohren seine Pfoten auf das Bett legte, wogegen er bei zunehmender Besserung des Patienten zurückgehalten werden mußte, damit er nicht ganz auf das Bett sprang. Man sieht, der Hund fand es mit der Nase heraus, wann die Krankheit weg war.

Das Heilmittel, das sich bei meinem Sohn brillant bewährt hatte, war Spigelia Co, hauptsächlich mit Rücksicht auf den großen, lebensgefähr-

lichen Erguß im Herzbeutel und die entzündliche Affection im Endocardium (innere Fläche des Herzens) gewählt. Natr. salicyl. that nichts, überhaupt war es in den (in den letzten 2 Jahren) von mir behandelten Fällen nur zwei Mal das spezifische Mittel; da half es in 2—10. Decimalverdünnung prompt und waren beide Patienten in 18 Tagen nicht nur geheilt, sondern ausgehätig. Wird Natr. salicyl. fortgesetzt angewendet, trotzdem, daß es nicht das simile ist, und wird, wie es die Allopathen in ihrer Ignoranz in Sachen der Arzneistoff-Wirkung thun, mit steigenden Gaben auf den Organismus losgestürmt, so schadet es entschieden und nachhaltig, wie mir solche Unglückliche, die über ein Jahr Salicyl schlucken mußten, mit ihren eingewurzelten, beinahe nicht mehr wegzubringenden chronischen Rheumatismen und ihren Herzleiden mehr als einmal den Beweis lieferten.

Das Woll-Bett hatte ferner auf meine 10 $\frac{1}{2}$  jährige Tochter, welche auch seit circa 2 Jahren wollene ist, keinen günstigen Einfluß. Ziemlich bald zeigte sich bei ihr schlechteres Aussehen, ein nervös zitteriges, aufgeregtes Wesen, und was früher nie der Fall war, immer etwas Weißfluß mit Wundheit, so daß man mit lauen Waschungen stets zu wehren hatte; zudem wurde sie vom Herbst 1882 bis Frühjahr 1883 vier Mal (zwei Mal leicht catarrhalischer und zwei Mal ziemlich schwerer) von Diphtheritis befallen, nota bene unter den besten hygienischen Verhältnissen, im eigenen trockenen, geräumigen, freistehenden Hause, in schönster Lage und bei genauer Befolgung der Vorschrift des Schlafens bei offenem Fenster im Winter und Sommer; denn daran werde ich für mich und meine ganze Familie unentwegt und mit vollendeter Ueberzeugung festhalten. Seit einigen Monaten ist das Wollbett auch bei ihr entfernt; jener ägende Fluß verschwunden und das Aussehen bedeutend frischer.

Die andere etwas ältere Tochter, sowie meine Frau sind gar nicht in der Wolle und beide immer gesund gewesen, außer daß erstere vor drei Jahren ziemlich schwer an Diphtheritis krank war.

Ueber meine Person selber nun habe ich zu berichten, daß ich volle drei Jahre in der Wolle bin, sowohl was Kleidung als Bett betrifft, und daß diese mich anfänglich (im ersten Jahre) bedeutend angriff, durch Ohrensausen im linken Ohre, durch Störung des Schlafes und auch der Verdauung, in letzterer durch massenhaftes leeres Aufstoßen von geruchloser Luft und sadem Mundgeschmack sich äußern. Die lästigste und unbehaglichste Wirkung war aber der Monate lang arg gekürzte Schlaf, oft bis zur Schlaflosigkeit ausartend, und obschon ich mich nach und nach, wie ich seiner Zeit Herrn Prof. Jäger geschrieben habe, an das Wollbett gewöhnte, so daß der Schlaf viel besser wurde, besonders bei längerem Gebrauch der gleichen Decke und Schlafsäcke (der eintretenden Verwitterung), so wurde er doch nie so gut und normal wie früher, und mußte mich der pedantisch sorgfältigsten Lebensweise besleißigen, um nicht wieder merkliche Störungen zu erleiden. So hatte ich, wenn ich entweder nur 7 Deciliter Bier oder  $\frac{1}{2}$  Liter Wein am Abend nach dem Nachtessen genoß, eine schlechte Nacht in Aussicht und am folgenden Tage einen regelrechten Raizenjammer zu gewärtigen, zugleich mit gesteigertem, linksseitigem, nervösem Ohrensausen. Kam ich Vormittags bei meinen Krankenbesuchen in ein Schlafzimmer mit dem Duft des gewöhnlichen Weißwäsche-Bettes, welches noch offen dalag, weil noch nicht lange verlassen, oder in welchem noch Jemand lag, so überkam mich jedesmal nebst intensiver Schläfrigkeit mit Gähnen,



ein eigentliches Verlangen, in einem solchen Bette schlafen zu können.

Den wirklich experimentellen Beweis aber der erhaltenden Wirkung der Wollbetten auf mich brachten mir meine diesjährigen vierwöchentlichen Sommerferien in den Bergen Graubündens und Tirols. Ins Standortquartier Klosters nahm ich meinen naturbraunen Schlaffack, Kopfrolle und Wollkissen mit und da war der Schlaf ungefähr wie zu Hause. Weil ich nun aber oft bis zu zehn Tagen mit dem Tornister auf dem Rücken auf Hochgebirgstouren abwesend war, so mußte das Nachtquartier theils in Club- oder Schuhhütten mit Brittschen von Heu und Wollteppichen, theils auch in Bergdörfern in gewöhnlichen Weißwäsche-Betten genommen werden und da machte ich die interessante Erfahrung, — und meinen jeweiligen Begleitern ging es mehr oder weniger auch so — daß ich in den mir fremden (nicht verwitterten) Teppichen der Schuhhütten trotz zwölfstündigen Märschen fast nichts, dagegen in den Betten der Bergdörfer mit Leintuch, Stepp- oder Flaumdecke auffallend gut schlief, und einmal passirte es mir nach einem wirklichen Parforce-Marsch, daß ich auf der Brittsche der Hütte, wo ich zum Schutze gegen die Kälte (was ich sonst nie zu thun pflegte) noch eine Wollmütze über die Ohren zog, keine Minute Schlaf fand. Ich schrieb dies damals jedoch anderen Ursachen zu, bis ich zwei Tage nachher in einer andern Clubhütte mit der Mütze auf dem Kopfe das gleiche Resultat erreichte, und dann nach Wegwerfen derselben eines leichten Schlafes theilhaftig wurde.

Obgleich ich nun im Schlaf meistens zu kurz kam, so konnte ich es dagegen im Bergsteigen in meiner Wollkleidung mit Jedem aufnehmen, sowohl an Ausdauer für lange Tagesmärsche von 14 Stunden z. B., wie es wirklich vorkam, als für steile, schwierige Kletterparthien auf 13,000', und hieß es immer, ich müsse fast nicht athmen. Zudem schwitzte ich im Vergleich mit den Andern beinahe gar nicht, welchen Vorzuges ich mich voriges Jahr noch nicht in dem Maße rühmen konnte, wie heuer, und trotz wiederholter vollständiger Durchnässung durch Schneegestöber, Regen und vielstündiges Schneewaten und des Nichtwechselfähigens meiner Kleidung habe ich nie die leiseste Beschwerde in meinem Befinden verspürt.\*) Ich hatte nota bene nur einen einzigen Anzug bei mir und keinen Ueberzieher, sondern eine leichte Tricotblouse mit vielen Taschen, welche ich extra für diesen Zweck bei Herrn Bender in Stuttgart anfertigen ließ, und darf wohl sagen, dabei weniger gefroren, als meine Kameraden. Appetit und Verdauung waren, wie zu erwarten, ausgezeichnet; ich durfte genießen, was mich gelüstete und mir zu Hause nicht gut bekommen würde, mit einem Worte Alles essen, was mich nicht aß.

Nicht unterlassen will ich, zu bemerken, daß ich seit einem halben Jahre einen mit Wolle gefütterten Ledergürtel über die Hüften trage und diesem Umstände eine ziemliche Bedeutung für Marsch- und Leistungsfähigkeit zuschreibe; nach meiner Ansicht wohl darauf beruhend, daß durch den Gurt hinten und vorn die innern und äußern schiefen und die geraden Bauchmuskeln (musc. obliq. abdomin. interni et externi und m.

\*) Es sei jedem Bergsteiger bei dieser Gelegenheit empfohlen, immer eine Flasche Arnica-Spiritus mit sich zu führen, um von Zeit zu Zeit die ermüdeten Muskeln damit einzureiben; er wird ihm ausgezeichnete Dienste leisten.

recti abdom.), weil lange, von Brust, Seiten und Rücken auf Hüften und Schooßgegend sich erstreckende Muskelstränge bildend, einen festeren Halt bekommen. Es wird dies übrigens auch im Volksgebrauch so gehalten, und neulich hat mir ein älterer Bauersmann, auf dem ich bei der ärztlichen Untersuchung einen Leibgürtel traf, auf meine Frage, warum er dies Stück trage, geantwortet, weil er damit leichter und andauernder marschire. Ich erinnere mich ferner ganz gut, ohne damals Gewicht darauf zu legen, daß mein verstorbener Vater, auch Arzt und in gesundheitlichen Dingen ein echter Praktikus, selber immer einen solchen Gurt trug, und ihn auch oft andern wohlbeleibten schweren Männern anrieth, dagegen, ohne weiter eine Ahnung vom Wollregime zu haben, immer davor warnte, unter den weißen Hemden wollene Leibchen zu tragen, weil dadurch die Haut zu sehr gereizt und verkältlich werde und man insbesondere dann die kalten Waschungen des Körpers und die kühlen Bäder nicht mehr vertrage.

Was übrigens die kalten Waschungen betrifft, die im Ansehen und Gebrauche eines Abhärtungsmittels stehen, so ist das ein Irrthum, an den ich früher auch glaubte; aber durch viele gegentheilige Erfahrungen und Beobachtungen davon abgekommen und, ohne hier eine längere physiologische Auseinandersetzung zu geben, kurz ausgedrückt zu der bestimmten Meinung gelangt bin, daß es nur sehr wenige Naturen gibt, denen das kalte Wasser in dieser oder jener Applikation prophylactisch nützt, und daß viele Menschen es vertragen und dabei gesund sein können, aber nicht deswegen, sondern trotzdem. Hier und da ein lauwarmes Bad oder im Nothfall eine lauwarme Waschung mit Rücksicht auf Reinlichkeit und auch dann und wann auf Ermüdung des Körpers ist am Platze und hat auch der Wollene hiezu nicht weniger Bedürfnis wie der Nichtwollene, eher mehr, und genügt es, wie ich mich seit einem Jahre vergewissert habe, bei ersteren, falls sie auf Bäder und Waschungen etwas empfindlich sein sollten, wenn sie sich nachher — nicht den ganzen Körper — sondern nur die Füße und die Mittellinie des Körpers etwa in handbreitem Strich vorn vom Hals bis zur Schooßgegend einölen.

Seit meiner Rückkunft (im August) von meinem diesjährigen Aufenthalt im Hochgebirge, schlafe ich zu Hause, wie der Leser nach vorliegenden Mittheilungen verstehen wird, wieder im leinenen Bett und habe mich, wie ich bestimmt versichern kann, eines besseren Schlafes zu erfreuen, als im wollenen Bett; mein Körpergewicht hat seit August um 3 Kilo zugenommen und allgemein wird mein Aussehen als frischer bezeichnet. Evident hatte auf mich und meine Kinder das Wollbett eine zu erthizende aufregende Wirkung.

Das Wollregime hat in St. Gallen einen bedeutenden Aufschwung genommen, seine Anhänger mehren sich zusehends und betrachte ich es für viele Menschen als sehr zuträglich; mit Modifikationen (bei Einzelnen etwa mit Ausschluß des Bettes) wahrscheinlich für Alle von Vortheil im Zustande des Wachens und der Bewegung. Ob die Wolle im concreten Falle auch im Schlafe und in der Ruhe zusage, resp. ob das Woll-Bett vertragen werde, ließe sich zufolge meiner gemachten Experimente in relativ knappem Versuchstermin, — ohne längere Krisen abwarten zu müssen, — wohl in ca. 6 Wochen bestimmen und werden voraussichtlich im Allgemeinen mehr die sog. torpiden (auch hydrogenoiden) Con-



stitutionen hiefür sich eignen, dagegen die erethischen (origenoiden) auszuschließen sein. Im Uebrigen freue ich mich der zunehmenden Anerkennung der Forschungen des Herrn Prof. Jäger und ihrer fruchtbringenden Anwendung auf Gesundheit und Leben der Menschen.“

Aus obiger sehr interessanten Einsendung ist wieder die Lehre zu entnehmen, daß sich eben Eines nicht für Alle schickt; es sind uns so viele Lobeserhebungen über das Wollbett zu Gesicht gekommen, daß wir die von Dr. Grubenmann beobachteten Thatfachen unbedingt als vereinzelte Ausnahmen erklären müßten, wenn nicht die Lobeserhebungen meist von solchen stammten, die noch nicht so viele Jahre, wie Dr. G., in dem Wollbette gesteckt haben.

Nicht zu übersehen ist, daß die ersten Wollbetten von gefärbten Stoffen waren und schon deshalb ungünstig einwirken konnten; ein Nachtheil, der bei den mit Kamelhaarstoff überzogenen Betten wegfällt.

Red. der „Hom. Mtsbl.“

Zu Vorstehendem bemerke ich Folgendes: meine erste Vermuthung ist, daß die Erscheinungen, die Herr College sicher ganz richtig beobachtet hat, vom Farbstoffgehalt der verwendeten Bettmaterialien herrührt. Der Fabrikant versteht — was ich erst später entdeckte — unter naturbraun eine von braunen Schafen stammende Wolle, die man mit Sandelholz aufgefärbt hat, um der Farbe mehr Dauer und Glanz zu geben. Ich benutzte selbst eine Zeitlang einen solchen Schlaffack, in dem es mir bald unbehaglich wurde, trat ihn dann meinem Sohn ab, der nach kurzer Zeit sich ebenfalls darüber beklagte, und es sind namentlich diese Erfahrungen gewesen, welche mich von der Wichtigkeit des Farbstoffregimes so tief überzeugten. Andererseits ist aber auch ganz gut möglich, daß bei Herrn Dr. Grubenmann und seiner Familie auch ein wirklich naturbraunes Wollbett ähnliche unangenehme Wirkungen erzeugt, da die idiosynkratischen Unterschiede der Menschen zahllos sind, wie der Sand am Meer. Das Bekannteste ist natürlich, daß es nicht 2 Menschen gibt, welche ganz dieselben Speisen und Getränke gleichwerthig beurtheilen, und beim Pelzwerk und dem Haushier ist es genau so; dem Katzenfreund ist die Ausdünstung der Hunde zuwider, und dem Hundefreund meistens die der Katzen; ich behaupte, unter den Wollsorten der verschiedenen Wollthiere kann jeder eine Wollsorte herausfinden, die ihm paßt und wenn Einer Schafwolle nicht erträgt, so folgt daraus nicht, daß er auch die andern Wollsorten, wie Kameelwolle, Ziegenwolle, Kachemirwolle, Lama &c. nicht verträgt. Zur Auswahl braucht man nicht kostspielige Versuche zu machen; sorgfältige Prüfung des Griffes und des Geruches der betreffenden Wolle gibt sichern Aufschluß. Ist Griff und Geruch sympathisch, mild, schmeichelhaft, so ist die Sache gut; ist der Griff rauh, widerwärtig, hart, der Geruch ungut, so hat man das Falsche. Jäger.

### Zur Seelenduft-Theorie.

Abgedruckt aus dem Stuttgarter Neuen Tageblatt Nr. 240.

Für Anhänger der Jäger'schen Seelenlehre dürfte folgende Stelle aus einem griechischen Schriftsteller des Alterthums von besonderem Interesse sein. Dieselbe findet sich in den äthiopischen Geschichten des Heliodor aus Emesa (in Phönicien), welcher gegen 400 n. Chr. als christ-