

- 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:** Die Wollbekleidung
- Autor:** Cyriar, B.
- Strukturtyp:** article
- 
- Lizenz:** <https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/deed.de>
- PURL:** [https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904\\_1884/63/LOG\\_0027/](https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1580125921904_1884/63/LOG_0027/)

# 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. — Inserate: die durchlaufende Petitzeile oder deren Raum 20 Pfennig. — Abonnement bei W. Kohlhammers Verlag Stuttgart oder bei der nächsten Post resp. Buchhandlung.

Stuttgart.

N<sup>o</sup> 3.

März 1884.

## Inhalt:

Die Wollkleidung. — Berliner Jägerianerverein. — Kleinere Mittheilungen: Das Zukunftskostüm. Gegnerisches. Gewebe aus Menschenhaaren. Theorie und Praxis. Professor und Hund. Die Nase der Franzosen. Fritz Reuter und das Wollregime. Arztliches Wissen contra Volkswissen. Fallsucht durch einen Hund geheilt. In Lungenentzündung ansteckend? Die Petroleumlampe. Seebad und Wolle. Asthma und Wollregime. Die Nase der Gelehrten. Ueber die Seele. Die Chinesen und die Wolle. Filztiefel. Bücherstaub. Zahnweh. Kameelwolle. Die Plattern. Stabiluft. — Zur Nachricht. — Jocus. — Anzeigen. — Beilage: Seele und Geist im Sprachgebrauch.

## Die Wollkleidung.

Urtheil eines Arztes.

(Aus Nr. 51 der Zeitschrift „Spiritualistische Blätter“ 1883.)

Ich kann nicht umhin, Herrn Prof. Dr. G. Jäger öffentlich meinen Dank für die Einführung der sogenannten Normalkleidung auszusprechen und sie Allen, welche durch häufige Erkältungen zu leiden haben, angelegentlichst zu empfehlen, da ich durch an mir selbst gemachte höchst günstige Erfahrung den Werth derselben als Gesundheitsschutz zu würdigen gelernt habe.

Ich war von jeher ein Feind der Wolle, nicht nur weil meine höchst sensitive, nervöse Natur den Reiz, den die Wolle auf die Haut ausübt, nicht vertragen konnte, sondern weil ich der Ansicht war, daß es schädlich sei, wollene Unterkleider direkt auf der Haut zu tragen. Als ich zuerst von der sogenannten Normalkleidung hörte und Prof. Jägers Schrift darüber las, habe ich wie so mancher Andere, nicht nur darüber gespöttelt, sondern ich habe diese Neuerung offen bekämpft und die Normalmenschen als Narren hingestellt, wozu sie freilich oft genug durch ihre abgeschmackten Auslassungen Gelegenheit boten. Nach und nach faßten aber doch einige von Herrn Professor Jäger ausgesprochene Gedanken Fuß, und ich fing an, mir die Sache genauer anzusehen und wurde etwas geneigter dem Drängen

meiner Gattin nachzugeben und einen Versuch zu machen, wenn nur die Anschaffung nicht gar zu theuer gewesen wäre. Meine Natur hat große Fähigkeit und Reactionskraft, und hätte ich ein ganz gesunder Mensch sein können, wenn nicht ein vom Herbst 1847 her datirendes chronisches Kehlkopfleiden durch die von jeder kleinen Erkältung herbeigeführten akuten Paroxysmen mich diese langen Jahre hindurch immer in einem krankhaften Zustand erhalten hätte. In jedem Winter hatte ich 5—6 solche Anfälle, die jedesmal 10—14 Tage mich verhinderten, das Haus zu verlassen und mich oft 4—5 Tage an das Bett fesselten, wodurch ich in der Ausübung meiner ärztlichen Praxis ungemein gestört wurde. Ich hatte alle Hilfsmittel, die die Wissenschaft bietet, angewandt, ich hatte auf jede mögliche Art versucht mich abzuhärten, aber alles war vergebens; ich mochte thun, was ich wollte; ich erkältete mich bei jeder Gelegenheit und als selbst der höchst angenehme Sommer dieses Jahrs keine Aenderung brachte, da griff ich endlich, wie ein Ertrinkender nach einem Strohalm, in meiner Verzweiflung zu der verhaßten Wollkleidung und danke Gott, daß ich es gethan habe: denn ich bin jetzt, wie alle meine hiesigen Freunde und Bekannte wahrgenommen, ein ganz anderer Mensch wie früher und traue mir jetzt zu, noch ca. 15 Jährchen in dieser irdischen Welt verbleiben zu können.

Ein großes Hinderniß stand noch im Wege, nämlich der hohe Preis der ersten Anschaffungen, aber da traten gute Freunde in's Mittel, indem sie mich in den Stand setzten, die bedeutende Ausgabe zu machen und so nehme ich diese Gelegenheit wahr, allen den bekannten und unbekanntenen Freunden, die dazu beigetragen haben, meinen tiefgefühlten Dank auszusprechen; möge ihnen das Bewußtsein, mein körperliches und geistiges Wohl gefördert und mir eine Aussicht auf ein längeres Leben geschaffen zu haben als Lohn dienen.

Hier in Leipzig ist Herr Peter Journell Neumarkt 8 der von Herrn Prof. Jäger concessionirte Schneider, der alle zur Normalkleidung gehörenden Stoffe und Unterkleider führt, und so faßte ich all meinen Muth zusammen, begab mich zu diesem und ließ mir einen Normalanzug anmessen, hatte aber offen gestanden, wenig Hoffnung, daß ich ihn tragen könnte, da ich niemals Wolle an meinem Körper hatte vertragen können, ja ich hatte vollständig Angst davor. Der Anzug wurde aber sehr schnell fertig gestellt, und da ich niemals etwas halb thue, so wurde auch sofort alles angeschafft, was nöthig war und des Nachts auch das dicht am Kopfende meines Bettes befindliche Fenster geöffnet, wie es Prof. Jäger vorschreibt. Da ich gerade eine bedeutende Erkältung mit Fieber hatte, so dachte ich, es wäre wohl die geeignetste Zeit, mit der Wolle zu beginnen, da es ja dann nichts ausmachen würde, wenn ich die sogenannte Wollfrise mit Fieber bekommen würde, das ginge dann in einem hin. Es war der 7te August und die Temperatur schwankte zwischen 18 und



21 Grad R., aber siehe da, das Wollbett und die Wollkleidung erschienen ganz angenehm; meine Erkältung, Schnupfen und trockener Husten verging in 3 Tagen und in derselben kurzen Zeit hatte sich meine Haut vollkommen an die Wolle gewöhnt und ich fühlte mich vollständig wohl, und so leicht und heiter im Gemüth und hatte die Ueberzeugung, daß ich jetzt gesünder werden würde. Ich hatte einen nicht zu leichten Stoff für den Anzug ausgewählt und finde, daß ich recht daran gethan habe; ich trage heute noch wie im Sommer nur drei Kleidungsstücke; das Wollhemd, Rock und Beinkleid und fühle mich im Schneesturm und bei hart gefrorenem Boden gerade so comfortabel als bei der Augusthitze, und das allein ist schon werth, den Versuch mit der Normalkleidung zu machen. Ich habe mich mindestens 6—7 mal erkältet, seit ich ein Wollener bin, aber stets sind die Folgen in 24 Stunden vorüber gegangen, während ich früher stets 5 Tage gebrauchte, um einen Schnupfen zu überwinden und da bei der kurzen Dauer desselben die Irritation von der Nasenschleimhaut nicht bis nach dem Kehlkopf fortgepflanzt wird, so tritt jetzt natürlich keine Kehlkopfentzündung ein und ich bleibe von den furchtbaren Hustenanfällen verschont. Die Witterung hat jetzt auf mich fast gar keinen Einfluß; ob kalt oder warm, Regen oder Sonnenschein, ich frage gar nicht mehr darnach und selbst als ich auf einer Tour im Erzgebirge durch und durch naß geworden war, habe ich keine Erkältung davon getragen. Kommt aber einmal eine leichte Erkältung, so wickele ich mich des Nachts in meine wollenen Decken und am nächsten Morgen ist alles vorbei. Was das Jäger'sche Bett eigentlich ist, das kann niemand beurtheilen, der nicht den Versuch gemacht hat, es ist eine wahre Wohlthat, vorausgesetzt, daß man bei offenem Fenster schläft.

Das sind meine Erfahrungen in Bezug auf das Wollregime und konnte ich es nicht unterlassen in diesen Blättern öffentlich meinen Dank auszusprechen und Leidende auf die ungeahnten wohlthätigen Wirkungen desselben aufmerksam zu machen. Das Wollregime macht wetterfest und gibt folglich Schutz gegen Katarrh, Rheumatismus, und alle aus Erkältung entstehenden Krankheiten. Alle, welche mit Brust-, Nieren-, Unterleibs- und Nervenleiden behaftet sind, werden durch dasselbe bald Besserung und viele sogar Heilung bekommen und rathe ich allen solchen, sich nicht dadurch abhalten zu lassen, daß man ihnen sagt, die Wolle verweichliche, denn das ist Unsinn; im Gegentheil man wird abgehärtet.

Was nun die verschiedenen Theorien des Prof. Jäger anbetrifft, über welche so viel gehöhnt und gelästert wird, so mag sich ein Jeder Aufklärung darüber verschaffen, indem er die Schriften des Herrn Prof. Jäger liest, hier habe ich damit nichts zu thun; ich gebe einfach meine Erfahrung vom 7. August bis zum 10. Dezember, ein Zeitraum, der mir gestattet über den Werth der Wollkleidung in

Hitze und Kälte zu urtheilen. Eine ganz einfache Erklärung dieser Wirkung findet man darin, daß die Wolle ein sehr schlechter Wärmeleiter ist und folglich im Sommer kühlt, indem sie die äußere Hitze nur langsam hindurch läßt, und im Winter wärmt, indem sie die Wärme des Körpers nicht so rasch entweichen läßt. Während die Wolle die Verdunstung des Schweißes befördert, verhütet sie einen Schweißniederschlag und folglich bleibt die Haut reiner und die Poren geöffnet. Die Blutcirculation wird befördert und in der Peripherie des Körpers eine stärkere Durchblutung ermöglicht, wodurch ein Schließen der Poren und Stauung des Blutes in den inneren Theilen verhütet wird. Wegen der schlechten Wärmeleitung kann ein Wollener weniger Bekleidungsstücke tragen, als einer der das gemischte System befolgt und sich in allen Witterungsveränderungen wohl und comfortabel fühlen. Ich mache noch darauf aufmerksam, daß die Wohlthat des Wollregime nur dann empfunden wird, wenn man eben durchaus sich in Wolle hüllt, am Tage, wie bei der Nacht und nicht nur ein wollenes Unterhemd und darüber ein anderes aus Holzfasern anzieht, denn wer leinene oder baumwollene Kleider noch tragen will, dem rathe ich jetzt noch wie früher, nur keine Wolle auf der Haut zu tragen, aber diejenigen, die Heilung suchen und das Regime versuchen wollen, denen rufe ich zu „Nacht's nach, aber recht!“

Dr. B. Cyriax,

Redakteur der „Spiritualistischen Blätter“.

Nr. 3 der „Spir. Blätter“ (1884) enthält hiezu folgenden Nachtrag:

Schönlinde, 27. Dezember 1883. Geehrter Herr Dr. Cyriax! Mit großem Interesse habe ich in Ihrem Blatte Nr. 51 Ihre Mittheilungen und rühmlichen Resultate der angewandten Jäger'schen Wollkleidung gelesen, und freute es mich besonders, daß Sie Ihre günstigen Erfahrungen an den Schlußsatz binden: „Vorausgesetzt, daß man bei offenem Fenster schläft.“

Bei der großen hygienischen Tragweite einerseits, und bei den vielen Vorurtheilen, die noch gegen das Schlafen bei offenem Fenster herrschen, andererseits, ist es nur erwünscht, wenn bei jeder Gelegenheit erfahrungsgemäß auf die große Bedeutung desselben hingewiesen wird.

Ohne die Vortheile der Wollbekleidung absprechen zu wollen, und ohne davon bis jetzt eine genügende Ueberzeugung zu haben, erlaube ich mir dennoch, den Hauptantheil Ihrer günstigen Erfahrungen dem Schlafen bei offenem Fenster zuzumuthen. Diese meine Ansicht basirt darauf, daß ich seit ca. 40 Jahren die körperlichen Ganzabreibungen anwende, und zwar wöchentlich 1—3 Mal und im Sommer mit frischem, im Winter mit abgeschrecktem Wasser. Seit vielen Jahren schlafe ich auch bei offenem Fenster, das ich ebenfalls ganz entschieden empfehle, und erfreue mich durch diese Anwendungsformen auch aller Ihrer gepriesenen Vortheile und fühle mich auch ohne Wollkleidung wetterfest.

Dies soll mich aber nicht abhalten, mir auch noch die Ueberzeugung der Wollkleidung gründlich zu verschaffen, obgleich ich ein bereits angeschafftes Wollhemd schon am ersten Abend wieder ablegte, weil es mir unbehaglich



war; und werde nach rationeller Anwendung auf die Resultate s. B. zurückkommen.

Nicht unerwähnt kann ich lassen, daß ich seit ca. 7 Jahren vorherrschend der vegetarischen Diät huldige, die ich als Hauptursache gesunden Lebens bezeichnen muß. Leider aber sind die Vorurtheile im Allgemeinen so dagegen, daß man höchstens andeutend, nicht aber eingehend darauf Gehör findet.

Daß sich aber auch diese Ueberzeugung immer mehr Bahn bricht, beweist, daß Keketoff, Professor und Rector an der Universität in St. Petersburg, in seinem Werke: „Die Ernährung des Menschen in der Gegenwart und Zukunft“ (bei Hartung und Sohn in Rudolstadt) durch die Berechnung der Lebensmittel, und zwar der thierischen und pflanzlichen unwillkürlich zu der Schlussfolgerung gelangt, daß die Zukunft den Vegetariern gehört. — Ebenso war auch der Tonmeister Richard Wagner von der hygienischen Bedeutung der vegetarischen Diät und Wahrheit derselben überzeugt.

Es dürfte wohl im allgemeinen Interesse liegen, wenn Sie auf die besondere Bedeutung des Schlafens bei offenem Fenster und in Bezug auf Ihre bereits gemachten Erfahrungen noch einmal darauf zurückkommen.

Ich grüße Sie mit den besten Wünschen zum neuen Jahre und zeichne  
Hochachtend  
Adolf Grohmann.

Anmerk. d. Red. Wir erlauben uns, zu bemerken, daß das Schlafen bei offenem Fenster nicht die Hauptsache oder die alleinige Ursache der erzielten günstigen Resultate ist, denn daran, sowie an die kalten Abreibungen sind wir bereits seit 61 Jahren, d. h. von zarter Kindheit an, gewöhnt. Anders aber liegt es, sobald man Nachts vollständig in und auf Wolle liegt; dann fühlt man sich unbehaglich, sobald man wegen Regen und Sturm gezwungen ist, das Fenster zu schließen; ruhig schlafen, sowie erfrischt aufwachen kann man beim Wollregime nur mit offenem Fenster. Wenn Freund Grohmann wissen will, wie wohlthuend und angenehm die Wollkleidung ist, so muß er sie ganz und echt tragen, sonst rathen wir ihm, das Wollhemd lieber nur des Warmhaltens wegen über ein baumwollenes zu tragen, wie wir vor einigen Tagen einem Herrn St. . . . hier gerathen haben, der in dem wollenen Hemd stets schwitzt und sich dann ungemüthlich fühlt. Nur das volle Regime macht uns fühlen, als ob wir ein anderer Mensch geworden wären, und deshalb rathen wir Allen, die es versuchen wollen, „es nachzumachen, aber recht!“

### Berliner Jägerianerverein.

Ein eigenartiges Bild einer fröhlichen Ballgesellschaft bot kürzlich der Saal des Beau'schen Restaurants in der Kommandantenstraße. An reich besetzter Tafel hielt daselbst der hiesige Jägerianerverein seinen ersten Abendtisch. Es hatten sich gegen hundert Personen (incl. der Gäste) eingefunden, deren ungezwungene, fröhliche Stimmung jedem Beobachter auffallen mußte. Der Grund zu derselben war denn auch bald ersichtlich. Hatte man doch von Seiten der Herren (mit Ausnahme einiger Gäste) dem Prinzip des Meisters, Prof. Jäger, folgend, die Schranke der bisherigen Convenienz durchbrochen und statt des