

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

so nehme er dazu wenigstens eine Flanellbinde, niemals den luftdicht abschließenden und daher die Hautthätigkeit störenden und außerdem unangenehm riechenden Kautschuk oder Gummi und lege die Binde, vom Fuße aus mit der Wicklung beginnend, unmittelbar nach der Streichmassage an. Die von mir anempfohlene Bewegung dürfte allerdings sehr bald die Bindentouren lockern und das Ganze illusorisch machen. (Fortf. folgt.)

Ruhe und Bewegung.

Von Dr. med. A. Kühner, Frankfurt a. M.

Das Leben des Menschen, wie das der Natur besteht aus Gegensätzen, die einander folgen, begleiten, bedingen. Es herrscht im Weltall ein Gesetz des Gleichgewichts, nach welchem sich die Gegensätze lösen, begleichen. Ruhe und Bewegung, Spannung und Nachlaß, Steigen und Fall wechseln im Reiche der Natur und im Leben des Menschen stetig mit einander ab; mit Freude und Schmerz, unter Gegensätzen unserer geistigen Fassung folgen wir diesem Wechselspiel. Diese Gegensätze in den körperlichen und geistigen Vorgängen unseres Daseins zu erkennen, nach Erfordernis zu steigern, zu mäßigen, zu ordnen, zu beherrschen: darin liegt das Rätsel aller Lebensweisheit, dessen richtige Lösung uns den Schlüssel giebt zur vollendeten Pflege des Körpers und Geistes.

Alles, was innerhalb jenes Gesetzes des Gleichgewichts auf den Menschen wirkt, Körper und Geist erfüllt, gesund erhält, wird auch dazu dienen, gewisse Störungen der Gesundheit, wenn sie eingetreten, wirksam zu begleichen. Ruhe und Bewegung des Körpers wie des Geistes sind daher unsere wichtigsten und unentbehrlichsten Heilmittel, ihre passende Verwendung an der Hand jenes Gesetzes des Gleichgewichts von unschätzbarem Werte.

„Das beste Mittel der Natur ist Ruh!“ oder ähnlich sagt schon Shakespeare. Selbst der Instinkt des Tieres sucht bei äußeren und inneren Krankheitszuständen die Ruhe auf. In der ruhigen Bettlage besitzen wir ein großes Heilmittel bei den verschiedensten Erkrankungen, ein Universalmittel, das für alle Fälle fieberhafter Krankheitszustände paßt, ein Beruhigungsmittel, das geeignet ist, nicht nur das Fieber, sondern auch die mit ihm einhergehende Nervenbewegung herabzusetzen. Absolute körperliche und geistige Ruhe, horizontale Lage bilden die ersten und wichtigsten Erfordernisse der Behandlung. Jede Anstrengung des Körpers oder des Geistes steigert die Wärmebildung, giebt sich durch vermehrte Ausscheidung von Kohlensäure kund, trägt zur Erhöhung der Körpertemperatur bei. Jeder Kranke, der Fieber hat, gehört, falls dessen Wesen nicht geringfügiger und vorübergehender Art ist, ins Bett. Wenn man bedenkt, daß in der Hautoberfläche unter Umständen nahezu zwei Dritteile der mittleren normalen Blutmenge Platz finden können, so wird es begreiflich, daß ein solches Ableitungsgebiet durch eine gleichmäßige Bettwärme mächtig das Blut von den inneren Organen ablenken, sie entlasten wird. Die ganze Peripherie (äußere Haut) wird warm, weich und feucht; es steht zu erwarten, daß leichte Kongestionszustände innerer Organe: des Gehirns, der Lungen, des Unterleibs, schon durch das Bettliegen einen Ausgleich erfahren können. „Es giebt Kranke und auch einzelne Aerzte“, sagt Liebermeister, „welche der Meinung sind, es sei zweckmäßig, möglichst lange und energisch gegen die Krankheit anzukämpfen, sich nicht eher zu Bett zu legen, bis die Unmöglichkeit, sich aufrecht zu erhalten, dazu zwingt. Die Beobachtung zeigt, daß durch ein solches Verhalten der Zustand des Kranken verschlimmert wird.“