

„Die hohe Lage ist eines unserer bedeutendsten Hausmittel, wenn ein Glied so schwer verlegt ist, daß bereits der Blutumlauf still steht und Brand droht, was sich dadurch zeigt, daß es dunkelblau und kühl wird. Das Blut eines solchen Gliedes kommt nämlich nicht mehr zum Herzen und nicht mehr zur Lunge, wird also nicht mehr mit Sauerstoff in Berührung gebracht, nicht mehr hellrot gemacht. Das hohe Legen oder Aufhängen eines solchen Gliedes hat mir schon oft den Brand verhindert und tausendmal die Schmerzen beseitigt.

„Auch die tiefe Lage hat ihre bedeutende Wirkung. Wenn jemand sich fast verblutet hat und sterbend ist, weil an die wichtigsten Teile des Gehirns nicht mehr genügend Blut hinfließt, so legt man den Kopf auf den Boden und hält die Füße in die Höhe. Nach dem Gesetz der Schwere läuft nun wieder Blut in das verlängerte Mark und zum Gehirn, und die Lebensgefahr ist beseitigt.

„Die Bewegung ist ein bekanntes und seit Jahrhunderten hochgeschätztes Heilmittel. Wenn wir unsere Muskeln fleißig bewegen, werden dieselben nicht nur selbst recht leistungsfähig, sondern das ist auch das beste Mittel, die Ernährung zu regeln. Durch den fleißigen Gebrauch der Muskeln werden Heilerfolge erzielt, die keine Apotheke zu erreichen imstande ist. Wenn wir uns jeden Tag soviel bewegen, daß wir ein wenig schwitzen, werden wir einer gefährlichen Verfettung des Herzens vorbeugen und werden Blutarmut beseitigen. Fette Leute sind blutarm, und blutarme leisten recht wenig. Die Bewegung schafft auch die Stauungsluft aus den Lungen fort und beschleunigt den Blutkreislauf.

„Die Massage oder Knetung der Muskeln kann Stockendes zertheilen und Überschüssiges aufsaugenden Organen entgegenstreifen. Viele Entzündungsgeschwülste werden durch Massieren vertrieben. Ferner steigert die Massage die Ernährung und Tätigkeit der Muskeln in hohem Grade.

„Der Druck bringt alles weg, was überflüssig ist. Eine Verfettung, eine dicke, große Drüse verschwindet unter anhaltendem Druck.

„Das Binden oder Fatschen der Glieder verhindert Krampfadern und treibt das Blut zu Herz und Gehirn, wenn das dort vorhandene Blut zum Leben nicht ausreicht und das einfache Aufheben der Arme und Füße nicht genug Blut zu Herz und Hirn schiebt.

„Die Kälte ist ein schätzbares Heilmittel. Sie nimmt den Schmerz, zieht Erschlaffendes zusammen und verengt ungewöhnlich erweiterte Adern. Die Kälte ist deshalb auch blutstillend. Wie die Köchin das Fleisch auf Eis legt, um Fäulnis zu verhindern, so legen wir das Eis auf das Fleisch.

„Die Wärme spannt ab, nimmt den Krampf, erweitert krankhaft verengte Adern, beschleunigt jede Lebenstätigkeit, die Reife der Eiterherde, die Abgrenzung des Brandigen usw.

„Kaltes Wasser ist ein berühmtes Heilmittel, lebensrettend, zum Waschen und Trinken beim Hitzschlag, zum Begießen bei Ohnmachten und Betäubungen aller Art, bei Vergiftung mit Alkohol und Morphinum. Es stärkt und härtet ab.