

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Genesungszeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970398>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Genesungszeit

Wie sehr sich die Zeiten heute gegenüber früher geändert haben, können besonders unsere Betagten bestätigen, wenn sie sich an Krankheitstage ihrer Kindheit erinnern. Gewissenhaft überwachte damals der Vater noch die Rekonvaleszenzzeit des genesenden Kindes. Auch Jugendlichen und Erwachsenen räumte man eher noch die notwendige Zeit zur Erholung und Erstarkung nach schwerwiegender Krankheit ein. Auch heute gibt es zwar Erholungsheime, aber gleichwohl ist die Hast der Tage vorherrschend, und man muss weise überlegen, wenn man die Zeit der Genesung nutzbringend auswerten möchte.

### Nützliche Hilfeleistungen

Nach einer Operation wie auch nach Infektionskrankheiten benötigt der Körper eine gewisse Zeit, um die erlittenen Schäden ausbessern zu können. Diese Forderung sollten wir beachten, sollten aber gleichzeitig auch für entsprechende andere Unterstützungsmöglichkeiten besorgt sein, indem wir dem Genesenden vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung zukommen lassen. Wichtig ist auch mässige Bewegung, da dies die genügende Zufuhr von Sauerstoff fördert. Infektionskrankheiten ist heute schwerer beizukommen als früher, da durch die Zunahme der Umweltverschmutzung vor allem die Viren immer giftiger werden. Dies kann man gewissermassen als strategische Taktik der Mikroorganismen bezeichnen. Glücklicherweise können Forscher heute mit Hilfe des Elektronenmikroskopes beispielsweise einen Grippevirus in seiner Wesensart feststellen und daher nach einem wirksamen Gegenmittel suchen. Glauben sie nun ein solches endlich gefunden zu haben, verblasst die Freude der Wissenschaftler jedoch meist nur allzurasch, weil der Virus seinen Charakter inzwischen bereits wieder geändert hat. Das ruft jeweils natürlich eine grosse Enttäuschung hervor. Es ist uns für den Augenblick bestimmt nicht geholfen, untätig auf ein entsprechend

wirksames Gegenmittel zu warten, denn wir können inzwischen stärkend eingreifen, indem wir die eigene Widerstandskraft des Körpers fördern, wodurch wir das Allgemeinbefinden zu heben vermögen. Dadurch bereiten wir den Körper wesentlich auf neue Angriffe veränderter Viren vor, was vorteilhaft ist, weil wir infolgedessen ihrer Attacke besser gewachsen sind. Es heisst also, die Rekonvaleszenzzeit gut ausnützen. Wir stärken unseren Körper auch vorteilhaft mit Vollwertnahrung und Naturheilmitteln. Notwendig ist auch, wie bereits angetönt, ein geschickt gewählter Rhythmus zwischen Ruhe und Bewegung, weil dies den körperlichen Zustand unterstützt und stärkt. Schwieriger wird es sein, jeglichen Aerger zu vermeiden, denn gerade in geschwächtem Zustand ist man eher erregt und eifert sich rascher, als wenn man gesund und stark ist. Zur Zeit, da der Körper heilen und regenerieren muss, braucht er nun eben um so mehr Ruhe und Frieden.

### Weitere Ratschläge

Naturheilmittel, die uns während der akuten Erkrankung dienlich waren, können wir in verminderter Menge ruhig weiter einnehmen. Wenn wir gewisse Heilmittel wie beispielsweise Echinaforce erfolgreich gegen Viren anwenden konnten, dient es zu unserem Vorteil, das Mittel weiterhin sogar monatelang einzunehmen, da es in seiner Wirksamkeit nicht nachlässt, sondern die Kampfbereitschaft des Körpers gegenüber den Mikroorganismen stärkt, so dass er widerstandsfähiger wird. Auf diese Weise lernt der Körper immer besser gegen seine Feinde anzukämpfen, besonders wenn wir uns auf allen Gebieten auf eine gesunde Lebensweise einstellen. Es braucht dies gute Einsicht und etwas Willenskraft, doch lohnt es sich. Wir erstarken auf diese Weise viel rascher, als wenn wir glauben durch Aufpeitschmittel eher wieder leistungsfähig werden zu können.



Eine grosse Hilfe leistet uns zur Erstar-  
kung auch genügend Schlaf. Dabei soll-  
ten wir bedenken, dass die Stunden vor  
Mitternacht als Kraftspender doppelt zäh-  
len. Ein guter Schlaf kann dem Kraft-  
mangel wunderbar beikommen. Auch  
während Ermüdungserscheinungen tags-  
über sollten wir, wenn immer möglich,  
zur Entspannung eine Schlafpause ein-  
schalten. Ebenso erfrischt Bewegung an

guter Luft, wenn wir eines solchen Vor-  
teils habhaft werden können. All dies lässt  
uns zu starke Ermüdungserscheinungen  
verhindern, was während der Genesungs-  
zeit von grösstem Vorteil für uns ist. Lei-  
der sind wir heute in der Regel allzuviel  
nachteiligen Belastungen ausgesetzt, so  
dass wir darauf bedacht sein sollten, uns  
stets natürlichen Hilfeleistungen zuzuwen-  
den.

### Beachtenswerte Fusspflege

In der Regel denken wir kaum daran,  
welch treue Lebensbegleiter unsere Füsse  
für uns sind. Vom frühen Morgen und  
bis in die Nacht hinein müssen sie uns  
ununterbrochen dienen und dabei die  
ganze Last unseres Körpers tragen. Eine  
gute Fusspflege ist daher eine dringliche  
Notwendigkeit. Nicht nur im Alltag mu-  
ten wir unseren Füessen viel zu, sondern  
auch bei sportlichen Anstrengungen und  
ebenso auf Bergwanderungen. Eine Stre-  
cke von 10 km aufwärts und zurück bedeu-  
ten für unsere Füsse, je nach dem steilen  
Aufstieg, 40 000 bis 60 000 Schritte. Wer  
sich beim Bergsteigen durch gleichmässig  
ruhiges Voranschreiten eine gewisse Ge-  
lassenheit angeeignet hat, geniesst den  
Vorteil, weniger rasch zu ermüden als  
jener, der hastig voranstürmt. Hat man  
sich nach grossen Leistungen abends über  
schmerzende Füsse zu beklagen, sollte  
man diese unbedingt durch ein warmes  
Fussbad mit Kräuterabsud stärken. Auch  
ein natürlicher Badeextrakt wirkt erfri-  
schend.

#### Gesunde Schuhe

Eigentlich sollten passende Schuhe sowohl  
für den Alltag wie auch für Wanderun-  
gen eine Selbstverständlichkeit sein. Aber  
die Mode ist anderer Meinung, so dass  
man sogar über moderne Sportschuhe  
den Kopf schütteln kann. Obwohl es zum  
Wandern wunderbare Schuhe gibt, wagen  
sich dennoch viele Unvernünftige mit frag-  
lichen Modeschuhen, die keinerlei Halt  
gewähren, ins steile Alpengebiet hinauf.  
Enge Schuhe mit hohen Absätzen ver-

ursachen durch Reibungen schmerzende  
Druckstellen und Entzündungen. Wir  
schaden uns demnach vollständig unbe-  
dacht, wenn wir uns betreffs vernünftiger  
Schuhe nicht belehren lassen. Die Ansprü-  
che, die wir an unsere Füsse stellen, und  
die mannigfachen Belastungen, denen sie  
gerecht werden müssen, fordern bestimmt  
gesunde Ueberlegungen. Richten wir uns  
danach, dann werden wir weniger rasch  
ermüden, auch werden wir das Gehen  
nicht als besonders anstrengend empfin-  
den. Muskeln und Sehnen betätigen sich  
bei jedem Schritt im Gleichmass, so dass  
wir stets sicher auftreten können, sobald  
wir über passende Schuhe verfügen. Ha-  
ben wir uns aber unsere Füsse durch ver-  
kehrtes Schuhwerk verdorben, dann müs-  
sen wir uns auch nicht darüber wundern,  
wenn wir dieserhalb vieles zu leiden ha-  
ben, was wir mit einigermaßen vernünf-  
tiger Einsicht und Handlungsweise ver-  
meiden könnten. Manche lernen gesunde  
Füsse erst wertschätzen, wenn sie diesen  
Vorteil durch eigenes Verschulden ein-  
gebüsst haben. Auch ein Unfall kann eine  
Versteifung zur Folge haben, so dass das  
früher mühelose Gehen nun offensicht-  
liche Schwierigkeiten mit sich bringt.

#### Weniger bekannte Vorteile

Meist betrachten wir unsere Füsse nur  
als vorzügliches Transportmittel, aber sie  
haben noch andere Aufgaben zu erfüllen,  
da sie ein wichtiges und grossartiges Ner-  
vensystem besitzen. Bekanntlich verfügen  
die Füsse über viele Kontaktpunkte, wo-  
durch sie Energieströme aufnehmen und