

**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 auszubessern 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 erifert 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 monatlang 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 erstarren auf diese Weise viel rascher, als wenn wir glauben durch Aufpeitschmittel eher wieder leistungsfähig werden zu können.

Eine grosse Hilfe leistet uns zur Erstarkung auch genügend Schlaf. Dabei sollten wir bedenken, dass die Stunden vor Mitternacht als Kraftspender doppelt zählen. Ein guter Schlaf kann dem Kraftmangel wunderbar beikommen. Auch während Ermüdungserscheinungen tagsüber sollten wir, wenn immer möglich, zur Entspannung eine Schlafpause einschalten. Ebenso erfrischt Bewegung an

guter Luft, wenn wir eines solchen Vorteils habhaft werden können. All dies lässt uns zu starke Ermüdungserscheinungen verhindern, was während der Genesungszeit von grösstem Vorteil für uns ist. Leider sind wir heute in der Regel allzuviel nachteiligen Belastungen ausgesetzt, so dass wir darauf bedacht sein sollten, uns stets natürlichen Hilfeleistungen zuzuwenden.

### 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 müssen wir unseren Füßen viel zu, sondern auch bei sportlichen Anstrengungen und ebenso auf Bergwanderungen. Eine Strecke von 10 km aufwärts und zurück bedeuten für unsere Füsse, je nach dem steilen Aufstieg, 40 000 bis 60 000 Schritte. Wer sich beim Bergsteigen durch gleichmässig ruhiges Voranschreiten eine gewisse Gelassenheit 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 erfrischend.

#### Gesunde Schuhe

Eigentlich sollten passende Schuhe sowohl für den Alltag wie auch für Wanderungen 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 fraglichen 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 unbewusst, wenn wir uns betreffs vernünftiger Schuhe nicht belehren lassen. Die Ansprüche, 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 empfinden. Muskeln und Sehnen betätigen sich bei jedem Schritt im Gleichmass, so dass wir stets sicher auftreten können, sobald wir über passende Schuhe verfügen. Haben wir uns aber unsere Füsse durch verkehrtes Schuhwerk verdorben, dann müssen wir uns auch nicht darüber wundern, wenn wir dieserhalb vieles zu leiden haben, was wir mit einigermassen vernünftiger Einsicht und Handlungsweise vermeiden könnten. Manche lernen gesunde Füsse erst wertschätzen, wenn sie diesen Vorteil durch eigenes Verschulden eingebüsst haben. Auch ein Unfall kann eine Versteifung zur Folge haben, so dass das früher mühelose Gehen nun offensichtliche 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 Nervensystem besitzen. Bekanntlich verfügen die Füsse über viele Kontaktpunkte, wodurch sie Energieströme aufnehmen und