

# Rekonvaleszenz

Rekonvaleszenz ist die Bezeichnung für die Zeit nach einer Krankheit bis zur vollständigen Genesung. Der Begriff kommt vom lateinischen «reconvalescere» und bedeutet «wieder kräftig werden, wieder stark werden». Während einer Krankheit, Verletzung, Operation, Bestrahlungen oder Chemotherapie leistet der Organismus Schwerarbeit. Viele Stoffwechselprodukte und Schlackenstoffe fallen an, körperliche wie mentale Reserven werden aufgebraucht und Nebenwirkungen von eingenommenen Medikamenten und Behandlungen können sich bemerkbar machen.

Nachdem die akuten Beschwerden verschwunden sind, leiden die Betroffenen unter verschiedenen, unterschiedlich stark ausgeprägten Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, mangelnder Lebenswärme, Schweißausbrüchen, Schwindel, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit.

## Wichtige Hinweise

- Die Wichtigkeit der Rekonvaleszenz wird oft unterschätzt.
- Komplikationen, Rückfälle und lang anhaltende Erschöpfungszustände lassen sich vermeiden, wenn dieser letzten Krankheitsphase genügend Aufmerksamkeit geschenkt wird.
- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen
  - Bei anhaltender oder sogar zunehmender Schwäche.
  - Wenn gerade überwundene Beschwerden wieder heftig auftreten.

## Basiswissen Pflege

Sie können viel dazu beitragen, dass die Rekonvaleszenz zügig voranschreitet und die Krankheit zu einem guten Abschluss gebracht wird.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- den Körper zu entschlacken.
- aufbauende und stärkende Substanzen zuzuführen.
- sich zu erholen und die körperliche Leistungsfähigkeit langsam zu steigern.

## Ruhe und Erholung

Ruhe und viel Schlaf ist in der Rekonvaleszenz ein Muss. Ein Mittagsschlaf ist in der ersten Zeit besonders hilfreich. Es lohnt sich sehr, die Alltagspflichten nur langsam wieder aufzunehmen.

## Körperliche Leistungsfähigkeit angemessen aufbauen

Steigern Sie die Dauer und Intensität der körperlichen Aktivität langsam. Das richtige Mass haben Sie gefunden, wenn Sie sich danach wohligh müde oder leicht angeregt fühlen.

Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft eignen sich hervorragend für den Kräfteaufbau. Sie regen den Kreislauf an, die Muskulatur wird gestärkt und der Stoffwechsel aktiviert.

## Viel trinken

Für die Ausscheidung von Schlackenstoffen und Stoffwechselprodukten sind die Entgiftungsorgane (Niere, Leber, Haut, Darm) auf genügend Flüssigkeit angewiesen. Trinken Sie mind. 1½–2½ l Flüssigkeit pro Tag. Da in der Rekonvaleszenz allgemein zu wenig Wärme vorhanden ist, empfehle ich Ihnen besonders die durchwärmenden Getränke Gerstenwasser (Barleywater) und Gewürztee. Rezepte → Seite 254. Auch temperiertes oder warmes Hahnenwasser, leichte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte (z.B. Traubensaft) sind geeignet.

## Geregelte Darmtätigkeit

Während einer Krankheit ist die Darmtätigkeit oft anders als gewohnt. Die Verdauungsorgane brauchen Zeit, um wieder zur gewohnten Tätigkeit zurück zu finden. Ein langsamer Ernährungsaufbau ist hilfreich. Ergreifen Sie bei Verstopfung geeignete Massnahmen. Ich staune immer wieder, wie viel besser es den Patienten geht, sobald die Darmtätigkeit geregelt ist. Mehr Informationen dazu im Kapitel «Verstopfung» → Seite 197.

## Ernährung

### Ernährungsaufbau

Die Verdauungsorgane brauchen mehr oder weniger Zeit, bis sie wieder zu einer guten Verdauungskraft finden. Oft freut man sich über den ersten «richtigen» Hunger. Es lohnt sich den Gelüsten mit Vernunft zu begegnen und einige Regeln für einen schonenden Nahrungsaufbau einzuhalten.

Einige allgemeingültige Angaben:

- Suppen eignen sich hervorragend als erste Mahlzeiten, z.B. Hafer-, Gersten-, Rindfleisch(Siedfleisch)-, Karotten- oder Gemüsesuppe. Siehe «Rezepte» → Seite 254
- **Tipp:** Mit fettfreier Bouillon zubereitete Suppen sind bekömmlicher.

- Beginnen Sie mit leichter Kost, d.h. wenig Fett, kein oder nur ganz wenig tierisches Eiweiss (Milchprodukte, Eier, Fleisch). Auch pflanzliches Eiweiss von Hülsenfrüchten und Sojaprodukte sind in der ersten Zeit zu schwer verdaulich.
- Essen Sie eher gekochte Nahrungsmittel und erst mit der Zeit wieder mehr Rohkost, z.B. anstelle von frischem Obst Kompott oder Mus, anstatt Salat gekochtes Gemüse.

## Stärkende Nahrung

In der akuten Krankheitsphase verbraucht der Körper viel «Substanz» für überlebenswichtige Funktionen und Reaktionen. Meistens haben Kranke auch weniger Appetit. Dadurch werden Reserven aufgebraucht. In der Rekonvaleszenz gilt es diese wieder aufzubauen und dem Körper viel Energie zuzuführen. Nahrungsmittel mit wärmerer Qualität und einem hohem Anteil an Mineralstoffen und Aminosäuren sind besonders wertvoll.

Stärkende Speisen sind zum Beispiel:

- Hafermus mit Zimt und Kompott
- Rindfleisch- oder Hühnersuppe → Seite 256
- Gemüsekraftsuppe → Seite 254
- Budwig-Creme → Seite 254
- Still- und Energiekugeln → Seite 256

### Tipp

Eiercognac ist nach einer kräftezehrenden Krankheit und Appetitlosigkeit für Erwachsene manchmal genau das Richtige.

Dazu 1 frisches Ei und 1–2 TL Zucker oder Rohrzucker schaumig schlagen, am Schluss 1 EL Cognac begeben. Den Cognac können Sie nach Wunsch durch frischgepressten Orangen- oder Sanddornsaft ersetzen.

## Kräutertees

Die Entgiftungsfunktionen des Körpers können mit ausgewählten Heilkräutern sehr gut angeregt werden. In Form von Tee eingenommen wird gleichzeitig reichlich Flüssigkeit zugeführt. Besonders die Nieren und die Leber haben in der Rekonvaleszenz viel zu tun.

Trinken Sie tägl. 3–4 Tassen immer frisch zubereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten.

Mit Vorteil nehmen Sie die nieren- und leberanregenden Kräutertees abwechselnd ein, z.B. morgens und abends einen Nierentee, mittags und vor dem zu Bett gehen Lebertee.



Brennessel

Kräuterteemischungen		
	Mischung 1	Mischung 2
<b>Nierenanregende Tees</b>	15 g Birkenblätter 15 g Hauhechelwurzel 15 g Hagenbutten 15 g Schachtelhalm 20 g Brennesselblätter 20 g Goldrute	35 g Birkenblätter 35 g Brennesselblätter 20 g Schachtelhalm 10 g Goldrute
<b>Leberstärkende Tees</b>	10 g Artischocke 10 g Wegwartenwurzel 10 g Erdrauch 10 g Boldoblätter 15 g Mariendistelsamen 15 g Löwenzahnkraut und Löwenzahnwurzel	20 g Erdrauch 20 g Kardobenediktenkraut 20 g Löwenzahnblätter 20 g Pfefferminzblätter ▲ (evtl. weglassen) 10 g Mariendistelsamen 10 g Kamillenblüten ▲ (evtl. weglassen)

## Tinkturen

Tinkturen sind eine gute Alternative oder Ergänzung zu den Kräutertees. Die Handhabung ist einfach und auch unterwegs sind sie rasch zur Hand. Nehmen Sie die Tinkturen 15–30 Min. vor den Mahlzeiten in wenig Wasser ein.

Dosierung:

Erwachsene 3–5x tägl. 15–25 Tropfen

Kinder 3–5x tägl. pro Altersjahr 1 Tropfen

Dosierung von Ceres-Tinkturen:

Erwachsene 3–5x tägl. 1–5 Tropfen,

Kinder 3x tägl. 1 Tropfen

## Tinkturen

	Mischung	Ceres-Tinkturen
<b>Nierenanregende Tinkturen</b>	10 ml Birkenblätter 10 ml Schachtelhalm 10 ml Goldrute 20 ml Brennessel	SolidagoØ® Solidago comp.®
<b>Leberstärkende Tinkturen</b>	20 ml Mariendisteltinktur 20 ml Erdrauch 20 ml Löwenzahntinktur 20 ml Artischocken 10 ml Fenchel 10 ml Schafgarbentinktur	TaraxacumØ® Cichorium intybusØ Taraxacum comp.®▲ MariendistelØ

## Bäder

Bäder aktivieren den Hautstoffwechsel und regen die Ausscheidung von Schlackenstoffen und Stoffwechselprodukten über die Haut an.

### Basenbad → Seite 218

Basen neutralisieren die über die Haut ausgeschiedenen sauren Schlackenstoffe und aktivieren die Entgiftungsvorgänge. Ich empfehle Ihnen eine Kur über 3–4 Wochen.

Falls Sie nicht gerne baden oder das Gefühl haben, baden tue Ihnen nicht gut, können Sie Waschungen mit Basenwasser durchführen.

### Meersalzbad → Seite 247

Salzbäder unterstützen die Ausscheidungsfunktion der Haut. Eine Kur über 2–3 Wochen ist empfehlenswert.

## Was Sie sonst noch tun können

### Wärmender «Schutzmantel»

Auf die Haut aufgetragene Öle wirken wie ein schützendes und durchwärmendes Schutzmittel. Besonders wohltuend abends nach einem warmen Bad. Dazu eignet sich Schlehenöl (Dr. Hauschka) oder Solum-Öl® (Wala).

### Koffeinhaltige Getränke meiden

Es ist verständlich, dass Sie irgendwann genug von der Müdigkeit haben. Anregende Getränke sind verlockend. Allerdings bewirken diese nur kurzfristig einen «Energieschub», resp. es werden Energiereserven angezapft und danach ist man erschöpfter als zuvor.

Versuchen Sie es doch einmal mit einer Gemüsebouillon und einem frisch gepressten Orangensaft.