

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 4

Artikel: Unerschwingliche Krankenhauskosten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970445>

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: 22.02.2026

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

Ja, es ist überhaupt ratsam, nicht so lange mit diesen vorbeugenden Massnahmen zuzuwarten, bis das Leben gefährdet ist und nur noch eine Strophantinbehandlung vor dem plötzlichen Eintreten des Todes bewahren kann.

Der Wert richtiger Abhilfe

Suchen wir indes Mittel und Wege, um den Stress zu vermeiden und uns seelisch nicht zu sehr zu belasten, beheben wir in unserer Ernährung gewisse Mangelerscheinungen, stellen wir uns in der Fettfrage richtig ein, dass wir der Cholesteringefahr entgehen können, lösen wir auch das Süsigkeitsbedürfnis auf unschädliche Weise, und sorgen wir durch Bewegung an frischer Luft für genügend Sauerstoff, dann

wird dadurch auch das biologische Gleichgewicht wieder geschaffen werden. Beharren wir alsdann in dieser vernünftigen Lebensweise, dann werden wir die erlangten Vorzüge auch nicht mehr verlieren. Die praktische Durchführung können wir uns durch entsprechende Literatur aneignen. «Der kleine Doktor» hilft jedem, das richtige Verständnis für eine gesunde, ausgeglichene Ernährung zu erlangen. Auch über die anderen, erwähnten Voraussetzungen kann man durch dieses Buch Aufschluss erhalten. Folgt man den gegebenen Ratschlägen, dann ist es möglich, dadurch der Gefahrenzone eines Gefässtodes zu entweichen. Es liegt also auch in der Hinsicht in unserer Hand, vernünftig zu leben und dadurch das Leben zu verlängern und es leistungsfähiger zu gestalten.

Unerschwingliche Krankenhauskosten

In den USA wie auch in Europa klagen sogar die Aerzte darüber, dass die Kosten für einen Aufenthalt im Krankenhaus unerschwinglich würden. Wieviel mehr aber trifft dies den Kranken, der oft monatelang sparen musste, um die hohen Krankenhauskosten bezahlen zu können! Muss er sich gar einer Operation unterziehen, dann mögen die Ersparnisse von Jahren dahinfallen. Aber bringt dieses Jammern grossen Nutzen ein? Wäre es nicht viel empfehlenswerter, einfach dafür zu sorgen, dass man das Krankenhaus möglichst nicht in Anspruch nehmen muss? Dies kann man vielleicht in 60 bis 80 Prozent aller Krankheitsfälle erreichen, und zwar durch entsprechende, vorbeugende Ueberlegung und Handlungsweise. Noch immer ist Vorbeugen besser und billiger, als es einfach darauf ankommen zu lassen, dass man durch ungünstige Umstände gezwungen wird, sein Erspartes im Krankenhaus zu verbrauchen. Man nimmt dort ja zudem noch das Risiko auf sich, sich mit chemischen Medikamenten behandeln lassen zu müssen, was neuen Problemen ruft, weil der Körper mit dem, was man ihm zumutet, oft schwer oder gar nicht fertig wird.

Die richtige Hilfe

Wir kommen einfach nicht darum herum, dem heutigen Wohlstandsmenschen immer wieder vor Augen zu führen, dass er auf eine natürliche Ernährung und Lebensweise umstellen sollte, weil dann die Spitäler nicht mehr überfüllt, sondern eher halb leer wären. Wäre es nicht viel eher angebracht, sein Erspartes für Naturheilmittel einzusetzen, um daraus lernen zu können, wie man sich im täglichen Leben einstellen muss, wenn man sich die Pflege im Krankenhaus ersparen will? In 80 bis 90 Prozent aller Fälle könnte man nämlich einen dortigen Aufenthalt vermeiden, wenn man seinen eigenen Körper ein wenig besser kennen würde. Dadurch kann man ihn vor manchen Lasten, die für ihn zu schwer sind, bewahren. Nicht jeder besitzt von sich aus den Sinn für das richtige Mass, handle es sich nun um das Masshalten beim Essen und Trinken, beim Arbeiten oder Entspannen, beim Sporteln, Wandern oder bei allerlei Vergnügungen. Weiss da jeder immer genau, wann er genug haben sollte? Es ist oft eine Kunst, dies herauszufinden und sich vernünftig danach zu richten. Rücksicht-

nahme auf die Eigenarten und besonderen Empfindlichkeiten unseres Körpers lohnen sich. Die Vielgestaltigkeit in der Wesensart unter uns Menschen bringt es mit sich, dass jeder eine besondere Persönlichkeit in der Natur darstellt, und als solche muss er seine individuellen Eigenarten und Veranlagungen weise berücksichtigen. Wenn man diesem Rat Folge leistet, kann man viel eher damit rechnen, das Krankenhaus nicht nötig zu haben, es sei denn, man falle unverschuldet einem Unfall zum Opfer. Viele dankbare Bekannte liessen uns schon wissen, dass sie «Der kleine Doktor» vor manchem Versagen des Körpers bewahrt habe, weil sie seinen Ratsschlägen nachgekommen seien. Dadurch kamen sie natürlich auch nicht in die Lage, das Krankenhaus in Anspruch neh-

men zu müssen. Unserem Körper ist oft so einfach über Störungen hinwegzuhelfen, denn meist lösen kleine Ursachen grosse Auswirkungen aus, weshalb die Forderung lautet, im richtigen Augenblick zur richtigen Hilfe zu greifen. Es gehört somit zum Ausweg, den wir suchen, dass wir unseren Körper gut kennenlernen, um nach seinen Bedürfnissen entsprechend zu leben und gesund bleiben zu können. Gleichzeitig aber sollten wir auch Mittel und Wege kennen, denen wir uns ohne Risiko anvertrauen dürfen, auch wenn es von uns etwas Mühe, etwas Leiden und Ausharren erfordern mag. Das würde dazu führen, dass man das Krankenhaus vorwiegend für Unfälle in Anspruch nehmen müsste. Sein teurer Aufenthalt würde sich in solchem Falle eher rechtfertigen.

Die Salatplatte

Früher fehlte vielfach das Verständnis für die Rolle, die eine richtig zubereitete Salatplatte gesundheitlich für uns spielen kann. Im übrigen verfügte man damals allerdings noch über eine mehr oder weniger gesunde Naturkost, denn die Nahrungsmittel waren noch nicht entwertet und Gift in der Nahrung wurde erst mit dem neuzeitlichen Fortschritt der Chemie zur Gefahr. Dessen ungeachtet machte man mangels besseren Verständnisses gewisse Fehler, so bereits in der Fett- und Eiweissfrage, in der Zusammenstellung der Speisezetteln und anderem mehr. Aber es wog auf, dass man sein Süssigkeitsbedürfnis mit reinen Erzeugnissen der Natur stillte, denn die Grossmutter verwendete bei deren Zubereitung keinen Schwefel, keine Glykose noch andere schädigende Zusätze. Es wog auch auf, dass man dem Vollkorn die gebührende Ehre zuerkannte und somit seinen Wert nicht schmälerte. Dem Genuss frischer Früchte konnte man noch unbedenklich zusprechen, denn noch bestand durch Spritzmittel keine Gefahr, sich vergiften zu können, wenn man die Früchte nicht sorgfältig schälte.

Kurzum, es war damals um die Ernährungsfrage noch wesentlich besser bestellt

als heute. Auch hörte man mit Essen auf, wenn man genug hatte, da man durch die Verhältnisse ohnedies gezwungen war, sparsam zu leben. Was man in früheren Zeiten aber nicht als sonderlich notwendig erachtete, das war eine erfrischende Salatplatte. Da man in der Düngungsfrage noch keine Kunstdünger kannte, hätten frische Rohsalate gesundheitlich doppelt angesprochen, aber Salate kamen überhaupt nur spärlich auf den Tisch. Vielfach waren sie nicht einmal beliebt, denn man kannte den Wert der Vitamine noch nicht. Erst durch deren Entdeckung erwachte man und wändte seine Aufmerksamkeit auch der Salatzubereitung zu. Immer mehr eroberte daher die erfrischende Salatplatte ihren Platz auf unserem Tisch. Dies bereichert auch die Mahlzeiten jener, die gewohnt sind, ihr Augenmerk mehr auf Fleisch und andere Eiweissnahrung sowie auf Stärkeprodukte zu richten, während dagegen Gemüse und Salate oft zu kurz kommen.

Salate werden beliebt

Besonders jene, die sich durch die Rohkost begeistern liessen, fingen an, den Salaten die grösste Bedeutung beizumessen. Das