

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gesundheitserziehung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553685>

### **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:** 25.02.2026

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



## Gesundheitserziehung

Wenn wir alle Nachteile, denen unsere neuzeitliche Lebensweise standzuhalten hat, gründlich nachprüfen, dann verstehen wir eher die entschiedene Forderung, sich auf gesundheitlicher Grundlage ernstlich erziehen zu lassen. Wer noch daran zweifeln möchte, dass dies heute unbedingt notwendig ist, wird seine Meinung ändern, sobald er sich die Aussage, die durch Frau Focke vom deutschen Gesundheitsministerium ausging, gründlich überlegt. Sie gab nämlich die Feststellung der deutschen Gesellschaft für Ernährung bekannt. Nach dieser soll jeder zweite Bundesbürger zu schwer sein, während jeder fünfte 30 Kilo zuviel Gewicht mit sich herumschleppt. Ferner soll die Nahrung zu süß, zu fett und zu kalorienreich sein und zuviel teures Fleisch enthalten. Die Berichterstatte-rin empfiehlt statt Mästen das Gegenteil, also Fasten.

### Vorbeugende Hilfeleistungen

Leider bietet die Schulmedizin für die sämtlichen Wohlstandskrankheiten keine Therapievorschläge an. Ist der Patient aus dem Gleichgewicht geworfen worden, dann stellt sie nur ihre Psychopharmaka zur Verfügung, um damit unerträgliche, seelische Zustände zu überbrücken, was allerdings nur vorübergehend und nicht ohne Risiko gelingt. Es ist daher notwendig, dass sich Naturärzte und alle jene, die sich um die Volksgesundheit bemühen, Hilfe leisten, damit die breite Masse nicht durchwegs auf den verderblichen Weg gelangt, der in den Brutkessel der Zivilisationskrankheiten führt. Eine gut durchdachte und richtig gezielte Warnung kann manchem schon dienlich sein, gesundheitliche Forderungen besser zu beachten und sich nicht einfach nur vom Strom der Zeit ungünstig beeinflussen zu lassen. Alle diese ungünstigen Einflüsse, die heute im Kampf zur Erhaltung der Gesundheit auf immer gefährlichere Weise auftreten, erlauben uns nicht, gleichgültig zu sein, wenn wir dadurch unsere Leistungsfähig-

keit nicht einbüßen wollen. Verschiedene Vereine, die am gesundheitlichen Volkswohl interessiert sind, bemühen sich daher, durch Kurse, Vorträge und allerlei Aufklärungsarten, Hilfe zu leisten. Doch sollten auch Eltern, Lehrer und Erzieher gesunder Lebensweise ein besseres Verständnis entgegenbringen. Ein geschlossenes Teamwork, das im Interesse der Gesundheitserziehung wirkt, kann mithelfen, einen gewissen Prozentsatz des gefährdeten Volkes vor den Folgen der verschiedenen Zivilisationskrankheiten zu bewahren. Wenn eine dieser Krankheiten bereits die gesundheitliche Grundlage im Körper zu erschüttern beginnt, ist es reichlich spät, um noch erfolgreich einzugreifen. Wir müssen gegen den Krebs frühzeitig die notwendigen Massnahmen beachten. Auch sollten wir dem Herzinfarkt nicht nur mit knapper Not entinnen, sondern ihm überhaupt die Gelegenheit zum Entstehen unterbinden. Ebenso sollten wir die Anzeichen von Arthritis und Rheuma nicht übersehen, bis wir durch Gehunfähigkeit behindert sind. Die vorbeugende Hilfe lohnt sich, kommt sie indes zu spät, dann kann man oft nur noch durch Worte des Trostes das schwere Los des Kranken etwas erträglich gestalten. Es kommt ja immer darauf an, wie wir uns gedanklich zu den verschiedenen Begebenheiten des Alltags einstellen. Wir können trotz Warnung unachtsam bleiben, weil wir verderblichen Gewohnheiten frönen wollen, können aber auch ungünstigen Einflüssen vernünftig aus dem Wege gehen und uns dadurch manche Not ersparen. Wie mancher, der nicht hören wollte, verbittert später in seiner selbstverschuldeten Notlage. So ist es denn keineswegs überflüssig, sich in Gesundheitsfragen geschickt und frühzeitig erziehen zu lassen, weil man dadurch unter Umständen nagendem Leid entinnen kann. Es ist bestimmt wertvoller, sich gesundheitlich auf der Höhe zu halten, um Bedrängten beistehen zu können, als selbst in bedrängtem Zustand auf Hilfe angewiesen zu sein.