

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Explosion der Gesundheitskosten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554354>

### 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:** 25.01.2026

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

besonders die Lippen, die Ohren, und im Gesicht am Wurzelschaft der Haare. Auch an Händen, die der UV-Strahlung stark ausgesetzt sind, kann ein Basaliom auftreten. Rechtzeitig entdeckt und chirurgisch entfernt, bieten sich gute Aussichten für vollständige Heilung an. Schliesslich wäre noch der Plattenepithelkrebs zu erwähnen. Er bevorzugt eine chronisch entzündete Haut. Diese Krebsart ist deshalb gefährlich, weil sie, wie das Melanom, Metastasen ansetzt.

#### **Welchem Hauttyp gehören Sie an?**

Mit der Erwähnung der drei Arten des Hautkrebses wollen wir unsere Leser auf keinen Fall schockieren oder gar das Krebsgespenst an die Wand malen. Wir alle

müssen vorsichtiger sein mit dem Umgang mit Sonnenstrahlen, ob sie nun von der Sonne selbst kommen oder künstlich erzeugt werden.

Jeder weiss es am besten, ob ihn die Natur mit viel Pigmentstoff ausgestattet hat, oder ob er zu den eher gefährdeten Blonden und blauäugigen Typen gehört. Man kann hier keine Regel aufstellen, denn auch das Immunsystem spielt bei der Entstehung der Hauttumore eine entscheidende Rolle. Lassen Sie sich von der Mode nicht beeinflussen und gehen Sie eigene Wege der Gesundheit zuliebe. Alles im Leben unterliegt einer Wandlung und langsam beginnt sich ein neuer Trend abzuzeichnen. Dann wird eines Tages braun «out» und die noble Blässe wieder «in» sein.

W.G.

## **Explosion der Gesundheitskosten**

Die durch häufig vorkommende ernährungsbedingte Krankheiten verursachten Gesundheitskosten sind enorm hoch. Gemäss einer Studie betrugen sie im Jahre 1989 in der Schweiz zirka 2,8 Milliarden Franken.

Wenn wir uns – wie wir immer wieder in den «Gesundheits-Nachrichten» berichten – bewusst gesünder ernähren würden, könnten wir uns einen grossen Teil der

Gesundheitskosten, aber vor allem auch Schmerzen und Unannehmlichkeiten ersparen.

Es wäre bestimmt in jeder Beziehung von Vorteil, wenn wir die wohlbekannten Gesundheitsregeln einhalten würden. Es wäre heilsam und gut für uns selbst, für unsere Familienmitglieder, Freunde und Bekannte, wenn wir uns im laufenden Jahr mehr Mühe gäben, die immer wieder empfohlenen Grundsätze einzuhalten.

## **Gewichtsprobleme**

Sicherlich trägt neben unkontrollierter Nahrungsaufnahme auch die Essenstechnik, das hastige, mit unzureichendem Kauen und Einspeichern verbundene Essen dazu bei, dass wir an Gewicht zunehmen und uns oft vergeblich mit den Gewichtsproblemen herumschlagen müssen.

Wir können eine Abmagerungsdiät mit Erfolg einschalten, indem wir uns vorwie-

gend von Gemüse, Rohkost, Salaten und Früchten ernähren. Als Stärkenahrung ist Naturreis und Vollgetreide wichtig. Es versteht sich von selbst, dass alle süßen Sachen, die aus weissem Zucker hergestellt werden sowie Backwaren aus Auszugsmehl, bei einer Diät zu meiden sind. Konsequentes Einhalten dieser Regel bedeutet schon einen halben Erfolg. Es gibt aber noch