

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Erfreulich : "Xundheitstage" ziehen immer breitere Kreise  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969815>

#### **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:** 23.02.2026

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

## Erfreulich: «Xundheitstage» ziehen immer breitere Kreise

Vorbeugen ist allemal besser als teuer (und oft unter Schmerz und Leid) heilen! Vor einigen Jahren von einem St. Galler Arzt ins Leben gerufen, haben inzwischen bereits Zehntausende von gesundheitsbewussten Menschen in verschiedenen Schweizer Städten von der Möglichkeit medizinischer Gratisuntersuchungen profitieren können. An diesen regional organisierten Anlässen wird den Teilnehmern Gelegenheit geboten, ihren aktuellen Gesundheitszustand und ihre körperliche Fitness zu messen. Die medizinischen Tests, deren Ergebnisse jeweils in einem «Xundheitspass» eingetragen werden, umfassen neben der Feststellung von Grösse und Gewicht die Messung des Blutdrucks, der Lungenwerte (Vitalkapazität und Atemausstossstest) sowie des Blutzucker- und Cholesterinspiegels. Im weitern können die Besucher einen kleinen Fitnesstest absolvieren.

Die Privatversicherungen der Schweizerischen Vereinigung privater Kranken- und Unfallversicherer (PKU) finanzieren und unterstützen diese «Xundheitstage» seit einigen Jahren. Sie wollen damit einer breiten Öffentlichkeit die Möglichkeit geben, etwas für ihre Gesundheitsvorsorge zu tun – und gleichzeitig eine Chance bieten, das Bewusstsein für eine gesündere Lebensweise zu fördern. Ausserdem kann im Einzelfall möglichen Krankheiten durch rechtzeitiges Erkennen vorgebeugt werden.



*Unser Bild: Eine besondere Attraktion am «Xundheitstag»: Der Test der Lungenfunktion. Gemessen wird einerseits die Menge Luft, die nach tiefstem Einatmen ausgeatmet werden kann (sogenannte Vitalkapazität), anderseits die Luftmenge, die innerhalb einer Sekunde ausgestossen werden kann.*

(BN)