Uebergewicht - Untergewicht

Autor(en): **Fierz, Felix**

Objekttyp: **Corrections**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Zusammenfassung

Viele Menschen leiden an Schmerzen in der oberen Extremität, ausgehend vom Nacken über die Schulter bis in die Hand. Das oft mitauftretende Gefühl des Eingeschlafenseins der Hand führt manchmal zur falschen Diagnose einer Nervenentzündung oder Zirkulationsstörung. Ursache ist ein Nerv der an einer engen Stelle unter Druck steht. Verschlimmert sich der Zustand, kann der Nerv richtiggehend zusammengedrückt werden und seine Funktion einstellen. Als Behandlung werden im frühen Stadium muskelentspannende Medikamente sowie physikalische Therapie verschrieben. Bei Misserfolg oder Verschlimmerung des Zustandes wird der Arzt oft eine kleine Operation vornehmen, bei der sich der plattgedrückte Nerv sehr rasch wieder erholt.

Des rhumatismes dans la région de l'épaule, du bras et de la main (résumé)

Nombreuses sont les personnes qui souffrent de douleurs dans l'extrémité supérieure, douleurs qui touchent déjà la nuque et qui s'étirent par l'épaule jusque dans la main. Très souvent, la sensation d'une «main endormie» mène à la conclusion erronnée qu'il s'agit d'une inflammation des nerfs ou de troubles circulatoires. Mais la raison est un nerf coincé. Si l'état s'aggrave, le nerf peut être tellement serré qu'il ne peut plus fonctionner. Le traitement dans le stade initial consiste à l'application de médicaments relaxants ainsi que la physiothérapie.

Si l'état ne s'améliore pas par ce traitement, le médecin pratique souvent une petite opération durant laquelle le nerf coincé est libéré et se rétablit généralement très rapidement.

Nachdruck aus «Schweizer Ärzte-Information» vom 13. August 1975

Uebergewicht – Untergewicht

Dr. med. Felix Fierz, Zürich

Wenn man die Bevölkerung auf der Strasse betrachtet, stellt man heutzutage fest, dass ein grosser Teil der Mitmenschen bei uns zu dick ist. Als Erscheinung der guten Konjunktur der vergangenen Jahre ist die Übergewichtigkeit eindeutig zu einem Problem geworden. Dennoch gibt es auch Menschen, die mit Untergewicht zu kämpfen haben, die stolz und froh sind, wenn sie ihr ständig zu tiefes Gewicht einigermassen halten können.

Zunächst gilt es festzustellen, was eigentlich unter dem Begriff *«Normalgewichtigkeit»* verstanden werden soll. Das Körpergewicht ändert sich schon normalerweise beim Erwachsenen je nach dessen Alter; jüngere Menschen sind meist auch im «Normalfall» eher schlanker als ältere. Auch ein Mann, der sich in guter Kondition hält, wird seinen Militärgurt im Landsturm etwas weiter schnallen müssen als im Auszug, ohne dass er eigentlich dick geworden ist. Der Körperbau spielt ebenfalls für die Feststellung der Norm eine erhebliche Rolle. Es gibt «Astheniker», das heisst schlanke, zartgliedrige Menschen, und «Athletiker» mit kräftigem Skelett und entsprechender Muskulatur. Bei der Feststellung des zu erstrebenden Normalgewichtes müssen diese Faktoren mitberücksichtigt werden.

Als einfacher Hinweis für den Typus des Körperbaus kann man den Umfang des Handgelenkes verwenden, der bei den Asthenikern deutlich geringer ist als bei den Athletikern. Dementsprechend sind die Sollgewichte bei den Frauen ganz allgemein tiefer anzusetzen als bei den Männern. Ganz allgemein kann als *grobe Richtlinie* gelten, dass man im allgemeinen *nicht mehr Kilogramme* wiegen sollte, *als man über 1 Meter gross ist;* bei den Asthenikern ist dann eine Korrektur nach unten, bei den Athletikern eine solche nach oben angebracht.

Darüberhinaus ist die Über- oder Untergewichtigkeit in vielen Fällen ein Ergebnis der Konstitution, also das Ergebnis von *Erbfaktoren.* Vererbt werden aber in zahlreichen Familien eben auch die Essgewohnheiten; die Einnahme von Zwischenmahlzeiten auch ohne körperliche schwere Arbeit ist in vielen Familien Tradition; an Sonn- und Feiertagen wird meist nicht nur besser, sondern auch reichlicher gegessen. Anderseits gibt es auch Familien, in denen es durchaus üblich ist, wenig zu essen.

Konstitutionell ist in vielen Fällen auch das Mass der Verwertung der Nahrungsmittel; gute und schlechte «Futterverwerter» gibt es bei Mensch und Tier. Möglicherweise spielen auch Faktoren eine Rolle, die im Säuglingsalter entstanden sind; Menschen, die als Säuglinge überfüttert wurden, werden immer mehr Mühe haben, ihr Gewicht tief zu halten, da sie eine zu grosse Anzahl von Fettzellen haben.

Psychologische Faktoren spielen eine sehr grosse Rolle; als Beispiel möge der Begriff des «Kummerspecks» dienen. Aber auch psychisch bedingte Untergewichtigkeit kommt vor.

Die Extreme der Fettsucht und der Magersucht sind eigentlich medizinische Probleme. Überhaupt ist das ganze Problem der Kontrolle und Korrektur des Körpergewichtes seiner Patienten eine *wichtige präventivmedizinische Aufgabe des Arztes.* In jedem Falle muss geprüft werden, ob es sich lediglich um die Folge einer Fehlernährung in der einen oder andern Richtung handelt, oder ob krankhafte Vorgänge im Organismus zur Fehlentwicklung geführt haben. Schematische Massnahmen schaden oft mehr als sie nützen.

Excès de poids – manque de poids (résumé)

Dans cet article, l'auteur émet quelques réflexions sur le problème du poids d'un individu. Il cherche avant tout à déterminer la notion de poids normal pour un individu et signale les facteurs pouvant influencer cette valeur normale: la constitution qui dépend de facteurs héréditaires, les habitudes alimentaires qui, dans de nombreuses familles, sont une tradition, les phénomènes constitutionnels qui font que certaines personnes utilisent mieux les aliments que d'autres et finalement les facteurs psychologiques auxquels l'auteur attribue un très grand rôle. Il rappelle la règle approximative qui veut que l'on ne pèse pas plus en kilos que l'on mesure en centimètres en-dessus du mètre (exemple: pour 1 m 60, 60 kg), ceci toutefois en tenant compte de la constitution (pycnique, athlète). Incontestablement, le problème de l'excès et du manque de poids est un domaine important de la médecine préventive et de ce fait sujet d'étude important pour le médecin.