Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 6

Artikel: Übergewicht : ein ernstes Gesundheitsproblem
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970236

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: 10.07.2025

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

schen Augen betrachten und meistens das Argument vorbringen, das könne man nur bei Asiaten praktizieren, die eben mehr Möglichkeiten hätten, sich zu ergeben, zu entspannen. Bei Europäern ginge das nicht. Aber mein Freund, Dr. Kee, wendet diese Akupunktur-Methode auch bei Amerikanern an und bei Europäern, mit genau dem gleichen guten Erfolg. Es braucht vielleicht etwas Routine, Erfahrung und Übung, um mit der Akupunktur einen solchen Erfolg zu erzielen.
Es ist begreiflich, dass ein Chirurg, der bei uns geschult ist und unser System kennengelernt hat, nicht ohne weiteres geneigt ist, etwas anderes zu lernen, in Betracht zu ziehen und in vielleicht speziellen Fällen zur Anwendung zu bringen.

Akupunktur – neue Magie?

Ich weiss von amerikanischen Ärzten, die, bevor Nixon in China die Akupunktur kennengelernt hatte, alles, was damit zusammenhing, einfach als Kurpfuschermethode betrachteten, und heute gibt es doch schon namhafte Ärzte in Amerika, vor allem im Westen, in Kalifornien, die sich diese Methode angeeignet haben und sie bei empfindlichen, zur Neuralgie neigenden Patienten mit Erfolg anwenden. Und es wäre zu empfehlen, dass auch die europäischen Ärzte sich da nicht prinzipiell und grundsätzlich gegen solche asiatischen Methoden verschliessen. Die Akupunktur hat, wie ich noch extra betonen möchte, gar nichts zu tun mit magischen und mystischen oder gar dämonischen Methoden, wie sie zum Teil auf den Philippinen praktiziert werden.
Die Akupunktur kann man ganz streng und seriös wissenschaftlich überprüfen, und sie hält auch einer objektiv geführten Beurteilung stand. Aber solange man eine Sache nicht kennt, nicht getestet und geprüft hat, kann man sie auch nicht verurteilen.

Unterstützung von kompetenter Seite

Kürzlich hatte ein führender Mann, ich möchte fast sagen, einer der Päpste der Schulmedizin, vor seinem Kollegium von Studenten und Ärzten die Meinung vertreten, dass all die Alternativmethoden, seien es Chiropraktik oder Akupunktur oder irgendwelche von der Schulmedizin noch nicht akzeptierten oder noch kritisch betrachteten Methoden heute an Bedeutung zunehmen, weil die Schulmedizin mit den alten Methoden nicht mehr befriedigen könne und, wenn man es krass sagen will, versagt hätte. Solche Aussagen von kompetenter Seite geben nicht nur dem Laien, sondern auch den verantwortungsbewussten Medizinern zu denken und sollten eine Veranlassung sein, andere, nicht offiziell anerkannte Methoden einmal zu überprüfen. Solche Vorkommnisse, wie der in der «Basler Zeitung» erwähnte tödliche Unfall, sollten auch die Ärzte veranlassen, Alternativmethoden zu überdenken in ihrem eigenen Interesse und vor allem im Interesse der hilfesuchenden Patienten.

Übergewicht – ein ernstes Gesundheitsproblem

Es ist wohl eines der Hauptprobleme unserer Wohlstandsgesellschaft geworden, der ständige Kampf mit den Pfunden, und dieses Ringen scheint immer aussichtsloser zu sein mit den ständig zunehmenden Angeboten an Nahrungs- und Genussmitteln, die wir in jedem Kaufhaus aus allen Teilen der Welt beziehen können.
Diese übergrosse Vielfalt ist schon sehr verlockend, da greifen die meisten zu, und sicherlich spielt dabei auch eine psychische Komponente eine bedeutende Rolle: Essen als Ersatzbefriedigung, Essen als Problembewältigung zur Kompensation fehlender zwischenmenschlicher Beziehungen, um die alltäglichen Probleme zu vergessen, kurz genannt, der sogenannte «Kummerspeck».
Besonders betroffen sind Menschen, die zuwenig Liebe, Zärtlichkeit und Zunei-

gung erhalten. Dieses Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Liebesfreuden suchen sie in einer Ersatzbefriedigung im Essen und Trinken zu finden. Aus dieser Unzufriedenheit und Lebensenttäuschung entwickeln sich Depressionen und ähnliche psychische Störungen, die wiederum mit Essen verdrängt werden. So schliesst sich dieser scheinbar ausweglose Teufelskreis. Die Hintergründe eines Übergewichtigen sind also oft psychischer Art, die nicht selten in seine Kindheit reichen. Die Eltern vermitteln zu wenig Liebe ihren zärtlichkeitshungrigen Kindern, weil sie zu wenig Zeit für sie haben, und verwöhnen dafür ihre Kleinen mit Schokolade und Süssigkeiten. Diese Gewohnheit setzt sich später beim Erwachsenen fort; er sucht Liebe und wenn er sie nicht ausreichend erhält, fängt er unter Umständen an, unmässig zu essen oder ergibt sich, was ebenso schlimm ist, dem Alkoholismus.
Das einladende Angebot in Supermärkten, Konditoreien und Patisserien ist ja äusserst verführerisch. Und bemerken tun wir die Auswirkungen erst beim Blick in den Spiegel, hier ein kleines Fettpölsterchen, dort eine Rundung mehr. Aus Sorge über diese kosmetisch ungünstige Veränderung essen wir dann nur noch grössere Mengen. Aber damit schaden wir nicht bloss unserem Aussehen, sondern vor allem der Gesundheit.

Eine Ursache, viele Folgen

Wissenschaftler und Mediziner haben eindeutig festgestellt, dass verschiedene Krankheiten eng mit dem erhöhten Körpergewicht im Zusammenhang stehen. So ist die Sterblichkeit bei einem Übergewicht von 30% um etwa 50% höher als bei Normalgewichtigen. Kein Wunder, denn dabei werden im besonderen Masse Herz, Blutgefässe, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse geschädigt. Die Blutgefässe leiden besonders unter der sich langsam entwickelnden Gefässverkalkung, die Gefässelastizität sinkt und der Blutdruck steigt als Folge der Verkalkung an. Auch die Herzkranzgefässe werden durch Ablagerungen verengt, was die Sauerstoffzufuhr zum Herzmuskel verhindert und so zu Angina pectoris und Herzinfarkt führen kann. Eine weitere Gefahr liegt im Anstieg von Cholesterin im Blut. Ein erhöhter Cholesterinspiegel ermöglicht die Bildung von Gallensteinen. Darum leiden so viele Übergewichtige auch daran.
Die einzelnen Muskelfasern des Herzens werden von Fett durchsetzt, aber auch innere Organe, vor allem die Leber, lagern das Fett ein, es entsteht eine Fettleber. Die Bauchspeicheldrüse wird über die Norm hinaus belastet, so dass es unter Umständen zu einem Blutzuckeranstieg, zu Diabetes mit allen schwerwiegenden Folgen kommen kann.

Abnehmen – aber wie?

Am einfachsten wäre es natürlich, wenn wir eine Fastenkur durchführten. Aber es muss richtig gemacht werden, sonst kann man sich mehr schaden als nützen. Früher hat man dies praktiziert, indem man einfach nur Tee getrunken hat, man hat sich der Nahrung völlig enthalten.
Am besten fastet man unter kundiger Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten, in einem Kurhaus. Will man selbst eine Fastenkur durchführen, dann ist es vorteilhafter, nicht nur bei Wasser und Tee abzunehmen, sondern mit Gemüse- und Fruchtsäften. So führt man dem Körper immer genügend Mineralien und Vitamine zu. Eiweiss sollte jedoch möglichst gemieden werden, ebenfalls die Kohlenhydrate. In bezug auf das Fasten kann man weitere Instruktionen im Buch «Der kleine Doktor» nachlesen, Seiten 568 bis 570 (bei älteren Ausgaben siehe unter «Fasten» im Sachregister). Ein paar grundlegende Richtlinien, die unbedingt befolgt werden sollten, lauten:

Ratschläge für richtiges Fasten

Es ist wichtig, die Essenstechnik zu korrigieren. Menschen, die langsam essen und gut einspeicheln, essen automatisch quantitativ weniger, sie verarbeiten und verdauen besser. So werden die Verdauungsorgane weniger belastet, die Leber und die Bauchspeicheldrüse geschont. Wer unter

Verstopfung leidet, muss sich auch an zellulosereiche Nahrung halten, er soll neben der Getreidenahrung immer genügend Kleie zu sich nehmen, um die Darmperistaltik mechanisch richtig anzuregen.

Eiweissnahrung und Fasten

Des weiteren ist es wichtig, dass wir wenig Eiweiss zu uns nehmen während der Fastenzeit, da dieses Aufbaustoffe enthält. Wenn wir uns möglichst an pflanzliches Eiweiss, zum Beispiel Sojaeiweiss halten oder nur Milcheiweiss in bescheidenen Mengen, dann wird der Körper nicht so stark beansprucht, vor allem nicht so geschwächt und der Gewichtsabbau geht nur langsam vor sich. In Amerika sind Gewichtsreduktionsmethoden aufgekommen, bei denen man vorwiegend Eiweiss isst. Die Kohlehydrate, Stärke, Fruchtzucker werden fast völlig weggelassen, und dies wirkt tatsächlich gewichtsreduzierend. Da aber die Eiweissnahrung, vor allem Fleisch, Eier, Käse, als säureüberschüssige Nahrung wirkt, nimmt man wohl ab, jedoch der Körper wird übersäuert.

Alkalisierende Nahrungsmittel wählen

Wir benötigen also nicht nur gewichtsabbauende Stoffe, wir brauchen auch Stoffe, die den Körper eher entsäuern, und dazu wären gerade basenüberschüssige Nahrungsmittel geeignet.
Basenüberschüssig, das heisst vor allem Früchte, Gemüse, in erster Linie Rohgemüse, Salate oder auch Gemüsesäfte. Wenn wir eine gewichtsabbauende Diät durchführen wollen, die den Gesamtgesundheitszustand fördert, dann müssen wir das Eiweiss reduzieren, und zwar auf ungefähr 30 Gramm pro Tag. Wir müssen die Fettzufuhr vermindern und uns beschränken auf bescheidene Mengen roher Fette, sei es nun Butter oder eine gute Pflanzenmargarine, seien es kaltgeschlagene Öle für Salate. Fettgebackene Sachen sollte man möglichst weglassen, um die Leber zu entlasten und sie für den Gewichtsabbau zu stärken.

Kalorienzählen ist irreführend

Oft wird in Büchern und auch von Therapeuten Wert darauf gelegt, einfach die Kalorien in der täglichen Nahrung zu reduzieren. Bestimmt gibt die Beurteilung nach den Verbrennungswerten, den Kalorien, einen gewissen Überblick in bezug auf das Quantum der zugeführten Gesamtnahrungsmenge. Andererseits ist die Beurteilung rein nach Kalorien völlig irreführend, denn man kann seine 2400 Kalorien – wie viele Therapeuten glauben – mit ganz ungesunden Nahrungsmitteln zu sich nehmen: Mit Weissmehlprodukten, Weisszuckerprodukten usw. All dies sind Kalorienverbrennungswerte. Wenn aber die Mineralstoffe und Enzyme fehlen, kann man trotz einer hohen Kalorienzahl einen Mangel haben, ja sogar krank werden. Eine sogenannte Avitaminose entsteht dann. Ob man die Kalorien von Vollkornprodukten oder von raffinierten Produkten bezieht, das ist ein riesiger Unterschied. Wenn man zum Beispiel Vollgetreide und Naturreis nach den Kalorien beurteilt, dann hat das Vollgetreide sowie der Naturreis weniger Kalorien pro 100 Gramm als raffinierte Produkte (Weissmehl, polierter Reis). Die Verbrennungswerte sind in den raffinierten Produkten höher als bei Vollkornprodukten. Eine Beurteilung nach Kalorien kann zu völlig irrigen Schlussfolgerungen führen.

Sauerstoffzufuhr und Bewegung

Was ebenfalls von grosser Bedeutung ist, um Gewicht abzubauen, das ist eine genügende Sauerstoffeinnahme. Wer beständig am Bürotisch sitzt oder auch im Auto, also keine Bewegung hat oder demnach wenig zum tiefen Atmen veranlasst wird, der hat eine schlechte Funktion der endokrinen Drüsen. Er besitzt weniger Enzyme. Der ganze Kreislauf wird nicht so gut sein. Die Verdauung wird ebenfalls nicht gut funktionieren, sondern es liegt eher eine Verstopfung vor. Er wird also, übertrieben ausgedrückt, gemästet, demnach an Gewicht zunehmen. Deshalb ist auch in einem solchen Zustande eine Korrektur der gesamten Lebensweise notwendig. Wenn

man speziell gesund abnehmen möchte, dann sollte man mehr Bewegung im Freien dazwischen schalten. Man nützt die Freiheit aus, statt sie vor dem Radio oder dem Fernseher abzusitzen, man läuft, ist tätig. Sport, Wanderungen sind dem Lehnstuhl vorzuziehen.
Wer sein Gewicht abbauen, den Körperzustand verbessern will, der muss seine ganze Lebensweise umstellen, normalisieren. Das ist im heutigen, technischen Zeitalter wirklich nicht einfach.

Fasten mit Gemüsesaft

Sehr gut ist es, wenn man ein oder zwei Tage ein reines Gemüsesaft-Fasten, mit unserem Gemüsesaft, durchführt. In den «Gesundheits-Nachrichten» habe ich das ja genau erklärt (Nummer 4, April 1982). Man nimmt pro Tag mindestens einen halben Liter Gemüsesaft und tagsüber zusätzlich einen Liter Flüssigkeit, damit die Nieren genügend arbeiten können und harnpflichtige Stoffe ausscheiden. Die übrige Flüssigkeit trinkt man in Form eines guten Quell- oder Mineralwassers. Auch ungezuckerter Kräutertee wäre gut.

An Gewicht abnehmen und dabei gesund bleiben, das ist in einem gewissen Sinn eine Sache der Disziplin. Früher sagte man, man müsse dann aufhören zu essen, wenn es am besten schmeckt. Vielleicht ist dies übertrieben, aber doch enthält dieser Grundsatz etwas Wahres! Man kann sich auch eine gewisse Esslust angewöhnen: Leute, die viel auswärts essen, haben oft das Motto «Lieber den Magen verrenken, als dem Wirt etwas schenken». Aber dies ist keine gute Einstellung.

Darmreinigung als Voraussetzung

Vor einer solchen Fastenkur muss man immer den Darm gut reinigen. Linoforce, Rasayana Nr. 1 und 2 leisten da gute Dienste. Auch für eine Diätkur ist dies eine Voraussetzung. Die Nieren müssen immer angeregt werden, man nimmt zwei- bis dreimal täglich 20 bis 30 Tropfen Solidago und Nephrosolid. Wenn keine Schilddrüsen-Überfunktion vorliegt, sollte man morgens ein bis zwei Kelpasan-Tabletten schlucken. Diese Meeralgen regen die Drüsentätigkeit an, dank ihrem natürlichen Jod-Kali-Gehalt. Sie helfen Fett abbauen.

Verschiedene Erfahrungen

Niederer Blutdruck

Oft erhalten wir von Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» so interessante Briefe, für die es schade wäre, wenn wir sie nicht im Interesse der Leserschaft veröffentlichen würden. So schreibt uns zum Beispiel eine Frau Dr. M. H. aus Z. am 6. März 1983: «Ich möchte Ihnen wieder einmal danken für Ihr schönes Heft, das ich regelmässig bekomme und das mir immer sehr Freude macht und mich über vieles aufklärt. Ich freue mich auch immer, dass Sie so aufgeschlossen sind und nicht kleinlich wie so viele Naturärzte. Zum Beispiel, dass Sie ein Glas Wein empfehlen, freut mich, denn ich meine auch, dass dies manchmal gut tun kann. Ich leide konstitutionell an niederem Blutdruck. Wenn ich jetzt ständig Pillen nehmen müsste, so hätte ich das Gefühl, ich sei krank. Mit einem halben Glas Wein aber fühle ich mich sehr wohl, und dazu ist es ja auch gut, wenn man einen guten Wein trinkt, der nicht verdorben ist. So schauen mein Mann und ich nie auf bekannte Sorten, sondern wir probieren einfach, welche uns bekommen, meistens sind es sogar preiswerte Weine aus Portugal oder Spanien.»

Mit diesem Argument, besonders was den Wein betrifft, hat die Patientin recht. Allerdings wirkt Rotwein in diesem Falle bei niederem Blutdruck günstiger als Weisswein. Zudem wäre noch die Möglichkeit gegeben – was sie nicht erwähnt –, dass man Kelpasan einnimmt, immer morgens mindestens eine Tablette, manchmal zwei, und so kann der Blutdruck ganz langsam wieder etwas angehoben werden.
Die gleiche Patientin schreibt in bezug auf