

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	33 (1925)
Heft:	3
Artikel:	Von der Fettsucht
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-973880

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: 22.01.2026

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

l'égard de ce « salon des gens modestes », j'en suis arrivé, par ces temps de rou-geole et de scarlatine, à prêcher ouverte-ment une croisade contre lui.

Je me suis décidé à le dénoncer ici comme une institution surannée, méritant souvent d'être sapée par la base; ma main sacrilège doit-elle m'attirer, comme je le crains, l'indignation de toutes les bonnes dames si attachées à leur « chambre rangée ».

Feuilles d'Hygiène.

Von der Fettsucht.

Wenn die Fettsucht in einer übermäßigen Entwicklung von Fett besteht, so müssen wir uns fragen, von welchem Momente an gehören wir noch zu den magern, von welchem zu den fetten Leuten?

Nach der vorherrschenden medizinischen Auffassung soll das Gewicht einer normalen Person ebenso viele Kilogramm wiegen als ihre Körpergröße in Centimetern einen Meter übersteigt. Das ist eine empirische Erfahrung, die sich in einer Unzahl von Messungen ergeben hat. Ein Mensch mit der Körpergröße von 165 cm sollte also normalerweise etwa 65 kg wiegen.

Das Fett dient dazu, die Organe auszupolstern, warm zu halten, und bildet zudem eine Vorratskammer von Nahrung, die angegriffen werden muß, wenn der Körper von außen keine oder nur ungenügende Nahrung erhält, wie wir es bei Hungernden oder bei Schwerkranken mit darmniederliegendem Appetit sehen. Uebermäßige Fettentwicklung ist nun nicht so selten; es haben sich ja sogar Vereine gebildet, die nur 100-kg-Leute als Mitglieder aufnehmen. Noch schwerere Fettentwicklung wird in der Literatur öfters erwähnt; den Rekord dürfte allerdings ein Mann geschlagen haben mit dem respektablen Gewichte von 450 kg!

Zur Fettsucht führt entweder eine übergroße Aufnahme von Fett in unsren Organen

durch die Nahrung, oder dann die Unfähigkeit des Körpers, diese Fette chemisch wieder zu verändern und auszuscheiden. Allerdings scheint dabei eine gewisse Disposition notwendig zu sein. Magere Leute versuchen oft mit allen möglichen Mitteln, fett zu werden; es gelingt ihnen nicht, während andere trotz aller Nahrungs einschränkung, Vermeidung jeder Fettaufnahme, immer mehr Fett ansetzen. Untersuchungen haben ergeben, daß die Fettsucht recht oft schon im Jugendalter sich bemerkbar macht, oder dann zwischen 30 bis 40 Jahren beim Manne, bei den Frauen gewöhnlich zur Zeit der Wechseljahre. Das Wachstum geht manchmal recht langsam vor sich; anderseits werden auch Fälle beobachtet, wo in kurzer Zeit eine recht erhebliche Fettsucht entsteht. So hat man Fälle beobachtet, wo junge Mädchen in der Zeit von zwei Monaten bis zu 20 Kilogramm zunahmen.

Wenn einsteils die Ansäule in vielen Fällen sicher eine Rolle spielt, so ist doch meist eine allzu reichliche Ernährung Schuld am Fettansatz. Im allgemeinen sind die Fetten auch große Esser und geben nicht selten gerade denjenigen Speisen den Vorzug, welche die Fettsucht begünstigen. Sitzende Lebensweise und Mangel an körperlicher Bewegung helfen meist mit. Den Fetten fehlt vielfach die Energie, der Wille, alles zu tun, um gegen den zu großen Fettansatz anzukämpfen, und doch gibt es nur ein sicheres Mittel, sein Fett loszuwerden und den Fettansatz zu verhindern: das ist eine hygienische Lebensweise. Durch Medikamente wird man wohl eine gewisse zeitweise Abnahme erzielen können, aber vielfach in einer für den Körper schädlichen Weise und dauernd wird sie nicht sein, wenn nicht die gesamte Lebensweise geändert wird.

Wenn man nach den Gründen frägt, warum die fetten Personen unbedingt mager werden möchten, so können wir deren verschiedene anführen. Erstens ist es nicht schön,

allzu korplent zu sein. Während im Orient üppig entwickelte Frauen zu den Schönheiten gezählt werden, gilt diese Ansicht in unsrern Gegenden nicht. Schlanke Gestalten gefallen uns besser und eine allzu korplente Frau wird auch mit den allergrößten Schneiderinnenkünsten nie zur eleganten Dame werden. Fett werden heißt vielfach alt werden.

Die Fettsucht kann aber auch unbedeckt werden; sie macht unbeweglich und beraubt den Träger recht vieler Genüsse, die Magere sich leisten können. Sie kann aber auch zur Gefahr werden. Nach und nach werden die verschiedenen Organe mit Fett durchsetzt und ihre Tätigkeit durch sie umlagernde Fettklumpen vermindert. Atemnot, die auch nach leichten körperlichen Anstrengungen eintritt, zeigt die immer mehr zunehmende Fetteinlagerung in Herz und Lungen. Leber, Nieren und andere innere Organe folgen und so verschlechtert sich allmählich der Zustand.

Medikamente, welche die Fettsucht heilen können, ohne daß der Fettleibige sich sonst irgendwie anzustrengen braucht, seiner Fettsucht los zu werden, gibt es bis jetzt nicht. Freilich gibt es solche Mittel, welche vorübergehend eine rasche Gewichtsabnahme herbeiführen können, wie gewisse Iodpräparate, und als neueres Präparat das Extrakt der Schilddrüse. Dieses spielt in der Therapie der Fettsucht eine Rolle. Man kann mit diesem Medikamente oft sehr rasch eine Abmagerung herbeiführen, aber dann meist nicht ohne anderweitige Schädigung des Körpers. Es hat allerdings günstigen Einfluß auf eine gewisse Art von Fettsucht, derjenigen, die bei Kretinen beim sogenannten Zustande des Myxödem auftritt, aber darunter leiden glücklicherweise die meisten Fetten nicht. Auch Absführmittel können dem Körper reichlich Wasser entziehen und damit eine gewisse Abmagerung herbeiführen, aber auch sie schädigen auf die Länge den Darm. Badeturen in Kurorten, wenn sie mit strikter Innehaltung von

Diät und Anwendung einer sorgfältig angepaßten Bewegungstherapie vor sich gehen, sind ungefährlicher; mit der Rückkehr in die gewohnten Verhältnisse wird jedoch oft der erreichte Erfolg wieder illusorisch gemacht.

Einzig das Innehalten einer gewissen Diät und einer hygienischen Lebensweise kann zu einer Verminderung des Fettanhaltes führen, ohne daß dadurch der Körper geschädigt wird. Vor allem aber darf nicht jeder Fettsüchtige systematisch in gleicher Art behandelt werden, das weiß der Arzt. Der Laie befolgt aber viel eher die Ratschläge, durch die in Zeitungsreklamen irgendein Mittel empfohlen wird. Das Beste ist, jedem Einzelfalle ein angepaßtes Menü zu verordnen, das die Quantität der Speisen auf das Notwendige beschränkt. Es gibt allerdings auch heute noch Patienten, die es gleich machen wie die alten Römer, die, um gleichwohl bei den opulenten Mahlzeiten viel vertilgen zu können, durch Brechen sich den Magen wieder entleerten. Beispiele von Frauen, die, um nicht fett zu werden, nach den Mahlzeiten sich absichtlich zum Brechen bringen, sind den Ärzten auch heute bekannt.

Man kann nun auf verschiedene Weise vorgehen, um die Menge der zugeführten Nahrung einzuschränken. Einige bevorzugen die Einnahme nur einer Mahlzeit im Tag, andere essen nur sehr wenig zu einzelnen Tageszeiten. Es kommt aber hauptsächlich auf die Wahl der einzelnen Nahrungsmittel an. Fette und fetthaltige Speisen und Getränke sind zu meiden. Der Gebrauch von flüssigen Speisen und Getränken während des Essens ist einzuschränken. Fette essen am besten auch kein Brot und möglichst wenig Teigwaren, wie Nudeln, Makaroni usw. Auch soll der Zucker möglichst weggelassen werden; er kann durch Saccharin ersetzt werden. Bier und Alkohol sind Fettsparer und müssen nicht nur eingeschränkt, sondern total ausgeschaltet werden. Dagegen sind anzuraten Fleischspeisen und vor allem grünes oder gedörrtes Gemüse und Früchte, welch letztern aber wieder nicht zu

viel Zucker zugesetzt werden darf. Man kann kein allgemein geltendes Menu für Fettüchtige aufstellen; sie müssen, wie bereits gesagt, mehr oder weniger für den einzelnen Fall ausprobiert werden.

Gute Resultate hat man mit der Einführung von Fastentagen gemacht. Entweder versucht man, dies mehrere Tage hintereinander zu tun, wobei allerdings dann genügend Flüssigkeitszufuhr gestattet werden darf, oder man schlägt den weniger martialischen Weg ein, durch Innehalten einzelner Fastentage im Verlaufe der Woche. Die Gefahr, daß man nach Fastentagen, dann, wenn man sich wieder an den Tisch setzt, zu viel isst, ist nicht vorhanden, wenn an den Fastentagen reichlich Flüssigkeiten, Thees, Kaffee und Wasser getrunken wird. Immerhin sind diese Methoden nur auf ärztliches Anraten und unter ärztlicher Überwachung durchzuführen. Nicht jeder Organismus verträgt eine solche Koßkur, noch weniger, wenn sie, wie es vielfach gemacht wird, mit Gebrauch von Abführmitteln verbunden wird.

Ernährungsvorschriften dürfen nicht zur Marter werden, sonst werden sie nicht lange genug durchgeführt.

Richtig wäre nun, das verloren gegangene Fett als Muskellsubstanz durch Fleischansatz zu ersetzen. Das erzielt man durch Anregung der Muskelaktivität, durch Massage einerseits, von einem erfahrenen Masseur durchgeführt und vom Arzt kontrolliert, oder anderseits durch Körperbewegungen. Hat der Fettleibige Energie genug, so wird er solche Turnübungen allein durchführen können; sonst ist es natürlich vorzuziehen, wenn er sie unter Leitung eines Sachverständigen macht. Wenn aber die körperlichen Übungen etwas nützen sollen, so müssen sie auch eine gewisse Anstrengung bedeuten. Wenn man nur etwas mehr geht als früher, einen etwas längeren Spaziergang macht, ohne dabei seine Muskeln anstrengen zu müssen, so wird dies höchstens dazu führen, daß der Betreffende mehr Appetit

entwickelt als vorher. Marsch auf hügeligen Wegen, auch Treppensteigen, was beides nur allmählich gesteigert werden darf, wirkt am besten. Natürlich muß sehr vorsichtig vorgegangen werden; der Fettleibige, der bis jetzt immer nur vom Bett in das Wohnzimmer ging, im Wagen in sein Geschäftsbureau fuhr, auf die gleiche Weise wieder anderswohin transportiert wurde, nur kleine Spaziergänge ohne Anstrengung machte, muß zuerst sein Herz, seine Atmung, seine Glieder, an Bewegung und an leichte Tätigkeit gewöhnen und dazu sind gymnastische Übungen zu empfehlen. Eine Ummenge Systeme, Turnapparate usw., sind empfohlen worden. Welches System das beste ist unter allen, die wie Modesachen da und dort etwa auftauchen und wieder verschwinden, ist schwer zu sagen. Dagegen scheint mir das „Müllern“, das vor circa 20 Jahren sich bei vorsichtiger Anwendung viel Eingang verschafft hat, eine recht empfehlenswerte Methode zu sein.

Eine Entfettungskur durchzuführen, braucht von Seiten des Patienten große Energie und eine verhältnismäßig lange Ausdauer; sie darf auch nicht planlos andern nachgeahmt und ohne genaue Kontrolle von Herz und Nieren durchgeführt werden. Sie soll daher nur auf Anraten des Arztes erfolgen und nicht auf Rat schwundelhafter Reklamen, die in den Zeitungen stehen, und nur dem Verkäufer Erfolg bringen, dem Leichtgläubigen aber körperlichen und finanziellen Schaden.

Dr. Sch.

„An den Folgen einer Operation gestorben“

das ist fast täglich in den Zeitungen zu lesen.

In einem Artikel des „Echo von Grindelwald“ spricht ein Einsender und dankbarer Patient, der schon zweimal im Bezirksspital von Interlaken operiert wurde, seinen Unmut aus über die gedankenlose, oberflächliche Berichterstattung, die im Titel liegt. Wir