

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 36 (1928)

Heft: 9

Artikel: Schlank bleiben und viel essen!

Autor: H.L.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974061>

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: 26.04.2026

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

une petite douleur, mais le mal est fait. Donc, nous nous mouchoons, généralement, dans de mauvaises conditions, et sans même nous en douter. Nous nous mouchoons trop élégamment.

Alors? Alors, il faut changer de méthode pour se mettre à l'abri de tout accident. L'instinct guide, à ce point de vue, les gens sans éducation. L'ouvrier ne se mouche pas comme nous. Il a le dédain du mouchoir. Un matelot comprime du doigt une narine et souffle de l'autre côté, et bien d'autres après le matelot! Il ne s'agit pas de faire comme eux; mais c'est à imiter de loin en mettant les choses au point. Discrètement, appliquez le mouchoir sur une des narines et soufflez sans violence. L'air s'échappera librement par

l'autre narine. Le mouchoir bien placé sur les deux narines, on ne constatera aucune différence apparente entre le système dangereux et le système inoffensif. Et l'on évitera la projection des produits infectieux dans l'oreille, on évitera ces chocs d'air qui amènent souvent un retentissement douloureux et désagréable. Enfin, on se mouchera plus complètement, ce qui donnera une économie de temps.

Il peut arriver que les deux narines soient également bouchées. Dans ce cas, il faut souffler plus doucement, avec ménagements, et l'on atteindra encore le but. C'est affaire d'habitude et d'expérience. Mais il y a grand avantage à s'habituer à se moucher ainsi.

Schlank bleiben und viel essen!

Das ist paradox, wird mir der Leser entgegen. Zu fest ist die Anschauung noch verwurzelt, daß die Nahrungsaufnahme unbedingt mit dem Körpergewicht verbunden sei. Dabei hat jeder von uns bestimmt einen guten Bekannten, der zwar fürchterlich viel isst, trotzdem aber nicht dicker wird. Ich selbst kenne einen weit über Deutschlands Grenzen bekannten Trainer, der nach vollbrachter Tagesarbeit die ganze Speisefarte seines Stammlokals von oben nach unten und von unten nach oben rauf und runter isst, dabei aber dünn und schlank wie eine Gerte aussieht. „Kein Wunder,“ wird man sagen, „er ist eben Sportprofessional, und was er zuviel isst, wird er wohl beim Sport wieder verlieren.“ Dem ist aber doch nicht so, denn dieser Trainer hat einen Bruder in demselben Beruf, der nicht weniger, eher noch mehr körperlich arbeitet. Der ist aber dick, obwohl er verhältnismäßig wenig isst, und bleibt es auch, selbst wenn er seine Nahrungsaufnahme einschränkt.

Nachdem wir uns mit allen Mitteln der Körperkultur und Kosmetik um die „schlanke Linie“ bemüht haben, können wir jetzt aus einer gewissen Erfahrung das Resultat beobachten. Alles in allem ist es recht kläglich, das heißt, es hat sich eigentlich kaum etwas verändert. Allerdings ein Unterschied gegen früher: die kommende Generation, die noch körperliche Entwicklungsmöglichkeiten hat, wächst nach den Vorbildern auf, die Film-, Sport- und Modejournale immer geben. Diejenigen aber, deren Entwicklung schon abgeschlossen ist, haben sich trotz aller Kasteiungen die schlanke Linie nicht beibringen können, sofern sie nicht im Prinzip schon vorhanden war. Dafür rächen sie sich jetzt, indem sie den modernen Frauentyp als vermännlicht und unweiblich bezeichnen. Aber die Zeit wird über sie hinweggehen, und die Zukunft wird uns beweisen, daß der Mensch sich weniger nach dem Ebenbilde Gottes, als nach dem seines eigenen Ideals, zum mindesten was das Körperliche anlangt, formen wird.

Die Frauen aber, denen ein Erfolg nicht mehr beschieden war, mögen sich zum Troste gesagt sein lassen, daß es nicht an ihrem guten Willen gelegen hat. Dickfein oder Dünnfein ist nämlich durchaus nicht immer die Folge der herauf- oder herabgesetzten Nahrungszufuhr; es ist und bleibt Sache der Konstitution. Wir kennen, und die Ärzte wissen es schon sehr lange, bestimmte Konstitutionstypen mit ebenso bestimmten Körperbauformen. Diese Typen lassen sich durch alle Rassen und Nationen hindurch verfolgen, sie sind international.

Die beiden hervorstechendsten Vertreter des schlanken und des dicken Körperbautyps kennt wohl jeder. Der dicke Tielscher-Typ, rundlich, oft auch komisch, dabei sehr beweglich, rollt wie eine Kugel durch die Welt. Selbst wenn er wirklich einmal infolge Krankheit oder Hungerkur sein Gewicht verringert hat, nähert sich seine Figur immer noch mehr der Kugel als dem Rechteck. Der andere Typ dagegen schmal, dünn, als Mann gewöhnlich lang aufgeschossen, mit fettarmer Muskulatur, hat

nicht nur nahe Beziehungen zu Lungenkrankheiten, er hat auch nicht die geringste Möglichkeit, „dick“ zu werden, auch wenn er eine Mastkur macht. Diese körperbaulichen Erscheinungen stehen in engster Verbindung mit der sogenannten inneren Sekretion bei dem Menschen. Deshalb sucht die moderne Medizin den Angriffspunkt für eine Heilbehandlung bei anormal Dicken oder anormal Dünnen nicht allein in der Ernährung, die bestenfalls beeinflussend, aber nicht verursachend sein kann, sondern in der Regulierung der Tätigkeit eben dieser inneren Drüsen. Warum aber die innere Sekretion bei dem einen Individuum so, bei dem anderen anders wirkt, wissen wir noch nicht. Bestimmt kommt die Zeit, in der wir oder unsere Nachkommen darüber klar sein werden. Dann erst dürfte es möglich sein, den Menschen nach Wunsch dick oder dünn zu gestalten. Einstweilen zerbrich dir aber nicht das Köpfchen oder den Schädel, iß und bleibe so, wie es dir deine Konstitution gebietet. Dr. H. L.

Méthodes employées au Japon pour le recrutement des membres.

Avant l'inauguration de la campagne de recrutement, le siège central envoie aux sections locales une liste indiquant le pourcentage des membres par rapport à la totalité de la population du secteur. Ils stimulent ainsi l'intérêt des sections, qui comparent leurs statistiques avec celles des autres districts et suscitent une noble émulation.

Étant donné que les membres des sections locales (notamment les membres des comités des villes et villages) connaissent la situation de leur district, ce sont eux qui élaborent le programme de la campagne locale.

Le recrutement commence généralement avant l'assemblée générale annuelle de la société qui se tient en avril. Le secrétaire et l'assistant (ou les assistants) de chaque comité se rendent chez les personnes qui sont susceptibles de devenir des adhérents. On a remarqué que la plupart de celles qui sont personnellement sollicitées deviennent membres de la Croix-Rouge. Depuis l'application de ce système, en 1887, le nombre des membres de la société a passé de 2 000 à 2 500 000.

Vom Büchertisch.

Ansteckende Krankheiten, ihre Erreger und ihre Bekämpfung. Von Dr. Martin Friesz=Leben. Verlag Ernst Heinrich Moritz, Jnh. Franz Mittelbach, Stuttgart.

Das mit einem Geleitwort von Prof. Uhlenhuth versehene Büchlein ist an der Hand von Volkshochschulkursen entstanden, die der Verfasser im hygienischen Institut Freiburg abgehalten