

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 64 (1991)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Übergewicht - was nun?

**Autor:** Pudel, V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519670>

### **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:** 13.01.2026

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

# Übergewicht – was nun?

*Viele von uns sind mit diesem «Problem» konfrontiert. Es ist gut, als hellgrüner Funktionär auch über dieses Thema etwas zu wissen. Man kann es weitergeben oder einfach für sich – sofern nötig – in Anspruch nehmen. Übergewicht und Fettsucht gehören heute zu den gravierendsten Gesundheitsproblemen unserer Zeit. Die Neue Zürcher Zeitung veröffentlichte vor kurzem Ausschnitte aus einem Referat von V. Pudel (Universität Göttingen).*

Übergewicht und Fettsucht führen unter anderem zu Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Herzinfarkt, Altersdiabetes. Übergewicht kommt zustande, wenn dem Organismus mehr Energie zugeführt wird, als er benötigt.

Bei der Behandlung des Übergewichts wird heute aus verhaltenspsychologischer Sicht ganz anders vorgegangen als zu Beginn der siebziger Jahre. Seither hat man ja gelernt, dass das Essverhalten vorwiegend durch Aussenreize und nicht etwa durch körpereigene Signale gesteuert wird. Ohne solche Signale isst der Übergewichtige 70 – 80 % mehr als der Normalgewichtige.

Versuche haben gezeigt, dass «Normalen», die vor dem Essen mit unangenehmen Geräuschen oder einem aus unlösbaren Aufgaben bestehenden Intelligenztest gestresst wurden, der Appetit vergeht, währenddem Übergewichtige auf die Frustration mit einer Appetitssteigerung reagieren.

Diese Aussenreizabhängigkeit ist ein notwendiges, aber kein genügendes Kriterium zur Fettlosigkeit. Zahlreiche Menschen kontrollieren nämlich mit grossem Verhaltensaufwand ihre Nahrungsaufnahme, um eine Gewichtszunahme zu verhindern oder um ihr Gewicht zu reduzieren.

## Bulimie

Anfang der achtziger Jahre begann sich die Medizin für die damals neue Kategorie von Patienten zu interessieren, die an «Bulimia nervosa» litten. Charakteristische Kennzeichen dieser schweren Eßstörung sind die übertriebene Bewertung der schlanken Figur und die Angst vor der Gewichtszunahme. Dies führt in der Folge extremer Diäten von 0 bis 500 Kalorien pro Tag zu immer wiederkehrenden Heisshungerattacken mit unkontrollierter, extrem hoher Nahrungsaufnahme von bis zu 8'000 Kalorien. Darauf folgt das selbstgewollte Erbrechen, um die gefürchtete Gewichtszunahme zu vermeiden.

## Hungern

Man beobachtete, dass bei halbiertem Energiezufuhr der Energieverbrauch im Grundumsatz bis zu vierzig Prozent zurückging. Diese drastische «Einsparung» ist die Folge einer geringeren Wärmeproduktion und -abgabe an die Umwelt. Damit erklärt man zwanglos die für konventionelle Abmagerungskuren charakteristischen Gewichtsabnahmekurven, die anfänglich steil absinken, aber bald in ein neues Gleichgewicht ausmünden. Trotz drastisch reduzierten Kalorienzufuhr kann das Körpergewicht nicht mehr weiter reduziert werden. Versuche zur schnellen Gewichtsregulation führen zudem oft zu Störungen des Essverhaltens, die wiederum schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben können.

Bei reduzierter Energiezufuhr wird stets der Grundumsatz heruntergefahren, doch schwankt das Ausmass dieses Effektes von einem Individuum zum anderen in weiten Grenzen. In jedem Fall kommt es zu einem neuen Gleichgewicht auf tieferem Niveau, was den Patienten stark frustrieren kann. Er wird ja nicht mehr richtig satt, denkt ständig ans Essen und empfindet chronisch Süss- und Heisshunger. Dennoch wird ihm das Erfolgserlebnis eines weiter zurückgehenden Gewichts vorenthalten. Die Gefahr ist gross, dass er wieder in seine schlechten alten Essgewohnheiten zurückfällt; dann wird das bereits verlorene Gewicht unvermeidlicherweise wieder zugelegt und sogar überkompensiert.

## Management des Essverhaltens

Selbstkontrolle ist gefragt. Sie besteht nicht darin, sich den ganzen Tag zurückzuhalten, nur noch Knäckebrot mit Magerquark zu essen und alles, was gut schmeckt, systematisch zu meiden. Ein solches Verhalten wird als Pseudokontrolle bezeichnet. Eine gute und erfolgreiche Selbstkontrolle besteht zum Beispiel darin, von einer Tafel Schokolade nur einen einzigen Rie-

gel zu essen und dann für den Rest des Tages aufzuhören. Man sollte also ohne Einschränkung das gesamte Spektrum des Lebensmittelangebots nutzen können, die Dosierung jedoch im Griff halten. Die bisherigen Diäten machen fast alle den Fehler, dass sie genau vorschreiben, was und wann man essen soll; sie verleiten zur Pseudokontrolle und programmieren ihren eigenen Misserfolg.

### Wie hat man Erfolg?

Es gibt viele Menschen, die zuviel essen und dabei dick werden; andere essen aber noch mehr und bleiben dennoch beneidenswert schlank. Noch andere quälen sich mit einer Diät von 1'000 Kalorien pro Tag und nehmen dabei sogar noch zu. Ein breites Spektrum von Variationen ist möglich. Ein jeder hat einen anderen Organismus.

Alle Diäten, die eine drastische Absenkung der Kalorienzufuhr bewirken, sind anfänglich erfolgreich. Bald aber führen sie in eine Sackgasse, selbst wenn sie peinlich eingehalten werden. Der Patient zieht den naheliegenden Schluss, dass er selbst versagt hat, wird frustriert und

bricht die Übung ab. Die modernen Diätkonzepte verzichten darum auf die anfänglich rasche Gewichtsabnahme. Der Patient muss akzeptieren, dass sein Gewicht nur ganz langsam zurückgeht. Die Energiezufuhr muss individuell eingestellt werden, dabei können kalorienreduzierte Nahrungsmittel eine wichtige Rolle spielen, doch Verbote sind verboten.

### VGMOS

Geachtet wird heute vor allem auf die Nährstoffdichte; man bevorzugt voluminöse, faserreiche und von Natur aus kalorienarme Nahrungsmittel. Dabei wird der einfache Merksatz «V-G-M-O-S» entsprechend ausgewählt. VGMOS steht für Vollkornprodukte, Gemüse und Kartoffeln, (fettreduzierte) Milchprodukte, Obst und Salat. Bei jeder Mahlzeit müssen drei dieser fünf Elemente vorhanden sein, um eine genügende Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen zu gewährleisten. Fleisch und Süssigkeiten gelten als geschmackliche Verfeinerung, aber nicht als Schwerpunkte; sie sind den persönlichen Essbedürfnissen entsprechend mit Mass zu dosieren, sollen aber nicht fehlen.

## Buchbesprechung

---

### Die Schweiz im Mittelalter

Rechtzeitig zu «700 Jahre Eidgenossenschaft» und «800 Jahre Bern» ist in der Edition Bel-Libro im Faksimile-Verlag Luzern der 696 Seiten umfassende Kunst- und Studienband «DIE SCHWEIZ IM MITTELALTER in Diebold Schillings Spiezer Bilderchronik» erschienen.

Die Chronik, die 1484/85 im Auftrag des Schultheissen Rudolf von Erlach entstand, ist das letzte Werk des Berner Stadtschreibers Diebold Schilling. Sie ist ein einmaliges historisches Dokument, welche die mittelalterliche Schweiz in Wort und Bild an uns vorbeiziehen lässt. Zahlreiche realistische Beobachtungen zur Stadt- und Burgarchitektur, zur Realienkunde oder zur Kleidermode machen die Chronik zu einer äusserst interessanten Bildquelle des Mittelalters in der Schweiz. Berichtet wird über Ereignisse aus der Zeit von 1152 bis 1465.

Im Kunst- und Studienband sind nebst dem gesamten Text alle 344 Abbildungen der Chronik schwarz-weiss wiedergegeben. Ausserdem illustrieren 80 ganzseitige Farb reproduktionen auf eindrückliche Art und Weise das Geschehen. Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen bereichern dieses Werk durch einzelne Beiträge zur Geschichte der Handschrift und ihrer Restaurierung, zur Sprache des Chronisten und zu seinem geistigen Umfeld, zum Stil der Illustrationen und zu ihrem Inhalt.

*Der Kunst- und Studienband «Die Schweiz im Mittelalter in Diebold Schillings Spiezer Bilderchronik» ist dank Unterstützung der Burgergemeinde Bern zum Subskriptionspreis von Fr. 380.- beim Faksimile-Verlag Luzern oder bei jeder Buchhandlung erhältlich.*