

Zeitschrift:	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber:	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
Band:	14 (1943)
Heft:	5
Rubrik:	[Impressum]

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: 28.01.2026

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

FACHBLATT FÜR SCHWEIZER. ANSTALTSWESEN

REVUE SUISSE DES ETABLISSEMENTS HOSPITALIERS

Offizielles Fach-Organ folgender Verbände: - Publication officielle des Associations suivantes:

**VSA,
SHVS,
SZB,
VAZ,**

Verein für Schweizer. Anstaltswesen - Association Suisse des Etabliss. hospitaliers - **(Gegr. 1844)**
Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare
Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen
Vereinigung der Anstaltsvorsteher des Kts. Zürich

Redaktion: **Emil Gossauer**, Regensdorferstr. 115, Zürich 10 - Höngg, Tel. 67584

Mitarbeiter: SHVS: Dr. P. Moor, Bodmerweg 713, Meilen; SZB: H. Bannwart, Sekretär d. Zentralstelle des SZB, St. Leonhardstr. 32, St. Gallen; VAZ: G. Fausch, Vorsteher, Pestalozzistiftung Schlieren Techn. Teil: Franz F. Otth, Zürich 8, Enzenbühlstr. 66, Tel. 43442

Verlag: **Franz F. Otth**, Zürich 8, Enzenbühlstrasse 66, Telephon 43442, Postcheckkonto VIII 19593; Mitteilungen betr. Inserate, Abonnements, Anstaltsnachrichten, Neue Projekte, Adressänderungen, sowie alle Zahlungen an den Verlag. Abonnement pro Jahr/par an: Fr. 7.—, Ausland Fr. 10.—

Zürich, Mai 1943 - No. 5 - Laufende No. 135 - 14. Jahrgang - Erscheint monatlich - Revue mensuelle

Ueber Ernährungsfragen und verwandte Probleme der Leib-Seele-Hygiene von Dr. med. Heinrich Meng, Lektor für psychische Hygiene an der Universität Basel

Die Hygiene umfaßt die körperliche und seelische Gesundheitspflege. Es hat sich bewährt, daß Vertreter der „Körperhygiene“ sich über Fragen der „seelischen Hygiene“ äußern, wie das u. a. von Gonzenbach und Kibkalt taten. Auch das Umgekehrte, daß der Psychohygieniker zu Fragen der Leibeshygiene, z. B. der Ernährung, Stellung nimmt, ist notwendig, wie das in letzter Zeit vor allem Boß getan hat. Der Autor obigen Beitrages äußert sich in ihm vor allem auf Grund seiner Erfahrungen, als er noch ärztlich tätig war, verbunden mit denen als Psychologe in den letzten Jahren. Hoffen wir, daß er damit die Zusammenarbeit der Aerzte und Psychologen auf dem Gebiete der Leib/Seele-Hygiene fördert.

Die Redaktion.

Die Schönheit eines Menschen ist mitbeeinflusst von seinem Ernährungszustand. Zehrende Krankheit und Hunger verändern Gesichtsausdruck und Körperform, es tritt eine Erschlaffung der Hautdecke ein, die flüssigen Bestandteile des Gewebes unter der Haut verringern sich und die Spannkraft, die ein gesunder Körper bei Bewegung und Gefühlsausdruck aufweist, schwindet. Bei Erkrankungen mit übermäßigem Ansatz von Fett oder Bindegewebe wird der Körper verunstaltet, z. B. bei einzelnen Formen von Schilddrüsenleiden mit mangelhafter Funktion dieser Drüse. Die Nahrung, die ein Kranker zu sich nimmt oder zu Heilzwecken bekommt, wird je nach dem Grad seiner Erkrankung mehr oder weniger gut ausgenützt, darüber entscheiden z. B. Zustand und Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane, die Drüsen mit äußerer und innerer Absonderung, das Nervensystem und die seelische Verfassung des Kranken, also seine Einstellung, seine Lust und Unlust, Nahrung aufzunehmen.

Wenn jemand zu dick oder zu mager ist, taucht die Frage auf, ob diese Entstellung Ausdruck einer falschen Ernährung oder einer inneren Erkrankung ist. Im erstern Fall wird eine Regelung der Diät neben einer Ordnung von Be-

wegung und Ruhe genügen, um einen Normalzustand herbeizuführen, im andern Fall muß meist etwas noch dazu geschehen, um das krankhaft arbeitende Organ oder Organsystem in Bau und Funktion zu regulieren. Die Medizin der Gegenwart hat zeigen können, daß bei jeder Erkrankung äußerliche Schädigungen und die innere Eigenart des Individuums eine Rolle spielen, so daß man annehmen darf, daß bei den allermeisten zu dicken und magern Menschen Veranlagung und falsches Verhalten in Bewegung und Ernährung zusammenwirken. Man nennt die Formen von Fettsucht und von Magerkeit, bei denen äußere Verhältnisse, vor allem Qualität und Quantität der Nahrung den Hauptausschlag zur Entstellung geben, exogene Formen der Fettsucht und Magerkeit.

Das normale Gewicht des erwachsenen Menschen ist etwa gleich der Zahl von Kilogrammen, die die Körperhöhe in Zentimetern beträgt, abzüglich 100 cm. Geringe Schwankungen nach oben und unten, je nach Veranlagung und Typ, zählen noch zur Norm. Man spricht bei Erwachsenen auch dann von Fettsucht, wenn die am Nabel gefaßte Falte eine Fettschicht von über 3 cm ergibt, oder wenn der bei der Einatmung gemessene Bauchumfang den Brustumfang übertrifft. Die Gründe, weshalb jemand zuviel Fett ansetzt, sind verschieden, aber neben gewissen physiologischen Bereitschaften, die mit Lebensalter und Funktion der innern Drüsen zusammenhängen, spielt die Gewohnheit in der Nahrungsaufnahme eine führende Rolle. Viele Erwachsene verhalten sich in der Ernährung so, wie sie es als Kind gewohnt waren, so daß Fehler, die man damals gemacht hat, zum Verhängnis werden. Das Kind braucht selbstverständlich zum Wachstum eine in Art und Maß andere Kost als der Erwachsene. Amerikanische Forscher haben eine größere Zahl von Personen