

<b>Zeitschrift:</b>	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
<b>Band:</b>	25 (1954)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	Vereinigung der Anstaltsvorsteher des Kantons Zürich

### **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:** 27.01.2026

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

Daneben spielt natürlich auch der Energieverbrauch des Körpers eine wesentliche Rolle. Das erhöhte Körpergewicht zwingt dazu, die Bewegungen tunlichst einzuschränken. Die Folge hiervon ist aber eine weitere Steigerung des Körpergewichtes.

Gegen die Fettleibigkeit wird oft mit Gewaltkuren vorgegangen. Diese sind nicht nur zwecklos, sie können sogar schwere Körperschäden nach sich ziehen. Gewöhnlich wird auch nach Beendigung der Kur das «fehlende» Gewicht möglichst rasch wieder ergänzt. Jeder Fettansatz hat aber seine Zeit gebraucht. Es ist daher zwecklos zu glauben, man könne das Fett durch mässiges Fasten in einigen wenigen Tagen wieder weghuntern. Wenn man bedenkt, dass ein Kilogramm Fett etwa 3900 Kalorien entspricht, so dauert eine Abmagerungskur, die ein tägliches Defizit von 500 Kalorien vorsieht, bereits 20 Tage, um nur ein Kilogramm Fett abzubauen.

Eine wirksame Hilfe gegen die Fettleibigkeit gewährt nur eine Diätkost, die aber vom Arzt verordnet und durch diesen überwacht werden muss. Diese Diätkost muss kochsalzfrei, oder doch wenigstens kochsalzarm sein. Es ist nur eine schlechte Gewohnheit, wenn man den fertigen Speisen bei Tisch noch Salz zufügt. Unsere Hausfrauen und Köchinnen wissen, wieviel Salz eine Speise benötigt, nur der «Manager-Kranke» meint es besser zu wissen. Er berücksichtigt dabei nicht, dass das Fettgewebe stark Wasser festhält und dass die Wasserbindung durch die Zuführung von Kochsalz zu den Speisen im Körper verstärkt wird. Hinzu kommt, dass die kochsalzarme Kost für den Vielesser weniger schmackhaft ist; er wird also satt, ohne des Guten zu viel zu tun. Dass andererseits der Genuss von viel Früchten und von eiweissreicher Nahrung dem Körper besonders zuträglich ist, darf als bekannt vorausgesetzt werden.

Zur Abänderung der *seelischen Belastung*, insbesondere zur Bekämpfung der unvernünftigen Arbeitshetze ist eine völlige Umstellung der bisherigen Tätigkeit erforderlich. Zunächst muss ein längerer Urlaub von zwei oder mehr Monaten vorgelegt werden, in dem man sich dem völlig uneingeschränkten «dolce far niente» hingibt. Keine telephonischen Anrufe, keine Geschäftsbriebe und keine beruflichen Verpflichtungen dürfen diese Ruhepause durchbrechen. Ein verlängertes Wochenende dagegen ist völlig nutzlos.

Dasselbe gilt für die *körperliche Entlastung*. Recht viel frische Luft, Baden und Schwimmen, Spaziergänge (bei jedem Wetter!), eine leichte Lektüre, ausgiebiger Schlaf, eine gesunde und einfache Kost werden die gesunkenen Lebensgeister rasch wieder wecken.

Hand in Hand damit geht eine Einschränkung der *Genussmittel*. Jedem Raucher, jedem Freund von starkem Kaffee und von einem guten Tropfen ist es bekannt, dass ein Uebermass davon Herzklopfen und Beklemmungen verursachen. Für den Kranken aber — und wir haben es hier bereits mit Kranken zu tun — wird die Wirkung solcher Genussmittel schon in recht geringen Mengen schädlich sein. So ist es bekannt, dass das Nikotin eine gefässverengende Wirkung besitzt, die hier besonders schwer zur Auswirkung kommen wird. Wer Manns genug ist, wird selber den Trennungsstrich zwischen «usus und abusus» zu ziehen wissen.

#### Lohnt sich der Einsatz?

Die Bekämpfung der «Manager-Krankheit» durch vorbeugende Massnahmen verlangt, wie gezeigt wurde, die Mitarbeit durch den Gefährdeten. Durch Einnehmen von Medikamenten kann diese Krankheitsform nicht beseitigt werden, und unsere hochstehende medizinische Kunst versagt ohne die Selbstdisziplin des Patienten.

Nach einer Zusammenstellung in «Die Medizinische» 1087; 1952, welche den Jahren 1946—1950 entstammt und die in der Tabelle wiedergegeben wird, lässt sich erkennen, dass über 40 Prozent der Behandelten «im besten Alter», das heisst zwischen 40 und 60 Jahren durch Herzkrankheiten, Angina pectoris oder Schlaganfall hinweggerafft wurden.

Tabelle: Prozentzahl der an Herzkrankheiten Verstorbenen:

Alter der Patienten in Jahren	Zahl der Fälle	Anzahl der Verstorbenen	Prozentzahl Verstorbenen
bis 40	9	2	22,2
40 bis 50	25	11	44,0
50 bis 60	45	18	40,0
60 bis 70	54	25	46,2
70 bis 85	34	21	61,7

Es erübrigt sich, darauf hinzuweisen, dass diejenigen, welche überlebten, in der Folgezeit in ihrer Leistungsfähigkeit meistens ganz wesentlich beeinträchtigt wurden.

Nicht die Art der Beschäftigung und die Last der Verantwortung an sich sind die Ursachen zu der «Manager-Krankheit». Das Zusammenwirken der verschiedenen Faktoren äussert sich verhängnisvoll. Es lohnt sich daher bestimmt, gegen die «Krankheit der Verantwortlichen» rechtzeitig Vorbeugungsmassnahmen zu ergreifen, denn sie ist kein Schicksal, das den Einzelnen ohne sein Dazutun trifft. Sie hat ihre Ursachen im Menschen selber, und er hat es in der Hand, sie durch sein Verhalten abzuwenden. Dr. E.

#### Vereinigung der Anstaltsvorsteher des Kantons Zürich

Die Herbstversammlung vom 2. Dezember 1954

Ausbildungskurs ab Mai 1955 — Fortbildungskurs im Februar 1955

Im neuen Stadtspital zur Waid, mit seinem herrlichen Rundblick auf Stadt, See und Berge, konnte Präsident Georg Bächler gegen 100 Mitglieder des Verbandes begrüssen.

Verwalter W. Bächi vom Stadtspital verstand es, den Teilnehmern anhand von Plänen und Grundrisse Aufgabe, Aufbau und Zweck der Neubauten zu zeigen. Der Rundgang durch den Spital vermittelte einen sehr guten Einblick. Viele moderne und wohl durchdachte Einrichtungen erleichtern die Arbeit des Personals und wirken sich wohltuend für die Patienten aus. Es erübrigt sich, auf Einzelheiten einzugehen, sind diese doch schon des öfters besprochen worden. Dankbar verliessen wir die Stätte, wo Chronisch- und Akutkranke liebevoll betreut werden.

Im Restaurant zur Waid folgte eine kurze Herbstversammlung. Der Präsident erinnerte vorerst an den Heimgang von Vicepräsident Gustav Fausch in der Pestalozzistiftung Schlieren. Hierauf referierte Dr.

Kurt Meyer, Regensberg, über die nächsten Ausbildungskurse des Verbandes, die am 1. Mai 1955 wieder beginnen. Sie umfassen:

1. Praktikum I
2. Erster Theorienteil (Mitte August bis Mitte Oktober)
3. Praktikum II
4. Zweiter Theorienteil (Mitte August bis Mitte Oktober)
5. Praktikum III
6. Schlussprüfung (Ende März)

Die drei Praktika werden in der Regel am gleichen Ort verbracht und durch den Kursleiter vermittelt. Der grösste Wert in der Ausbildung wird auf die Praxis gelegt. Alle Heime sollen prüfen, ob nicht die Teilnahme an den Kursen möglich wäre.

Vorsteher Adolf Zwahlen, Brüttisellen, erklärte in seinem Referat, dass die Weiterbildung der langjährigen Angestellten nicht zu kurz kommen dürfe. Der Wille und der Einsatz des Personals müsse durch die Ausbildung ergänzt werden. Diese Verpflichtung bestehe auch den Schützlingen, deren Eltern und Ver sorger, den Kommissionen und der Oeffentlichkeit gegenüber. — Im Jahre 1946 begann man erstmals mit den Kursen, die durch die Initiative von Dir. Max Zeltner und Vorsteher H. Bolli zustandegekommen seien. Nach 6 Jahren, 1952, entstand ein Unterbruch,

aus Rücksicht auf den neuen Ausbildungskurs für Heim- und Anstaltsgehilfinnen. An der Sitzung der Ausbildungskommission vom 22. November 1954 wurde beschlossen, vom 21. bis 26. Februar 1955 einen Fortbildungskurs auf dem Hasenstrick durchzuführen. Als Kursthema wurde gewählt: Der hilfsbedürftige Mensch in allen Altersstufen. Besichtigungen von Heimen werden noch ergänzend für den Kurs wirken. Die Kosten, die sich pro Teilnehmer für Kost und Logis auf Fr. 50.— belaufen, sollten von den Heimen übernommen werden. Die Spesen für Kursleitung und Referenten werden vom VSA getragen, mit der Bedingung, dass auch ausserkantonale Angestellte am Kurs teilnehmen können. Der Referent gab seiner Freude Ausdruck über die Zusammenarbeit.

Die Versammlung, die mit grossem Interesse den Ausführungen lauschte, hofft, beide Kurse werden wiederum gut besucht werden. Unsere Heime werden dadurch bereichert und den Initianten Herrn Dr. Kurt Meyer und Vorsteher Adolf Zwahlen gebührt aufrichtiger Dank.

Zum Schluss wünschte der Vorsitzende allen Heim eltern für die kommenden Weihnachtstage viel Kraft und in der grossen Arbeit auch recht viel frohe Stun den.

C. J.

## Das Fischenthaler Bürgerasyl wird zum zeitgemässen Bürgerheim

Durch die unser Schweizervolk ehrende Einführung der Alters- und Hinterbliebenen-Versicherung ist im Sektor der Altersfürsorge eine ganz neue Rechts-

lage entstanden. Viele Tausende von alten Leuten sind von der Armgängigkeit befreit worden. Hoch erfreulich ist die damit spürbare Wandlung der Auf-

