

Zeitschrift: Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

Herausgeber: Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

Band: - (1934)

Heft: 3

Artikel: Die Fettsucht, ein Problem der innern Sekretion

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930668>

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: 15.01.2026

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

Ich habe Ihnen 3 Beispiele aus der Praxis vor Augen geführt, um Ihnen damit zu beweisen, wie unendlich dankbar die Massage bei Hexenschuß ist. Ich denke, daß viele von Ihnen meine Beobachtungen und guten Erfahrungen bestätigen könnten. Es ist nur zu bedauern, daß der große Wert der Massage selbst von Aerzten noch oft nicht gebührend gewürdigt wird, sodaß es sehr zu begrüßen ist, daß die Massage in neuerer Zeit auch in den Studienplan der Medizinstudenten aufgenommen wird, damit sie wenigstens den großen Wert derselben kennen lernen.

Damit bin ich am Schlusse meiner Ausführungen angelangt. Wenn es mir gelungen ist, Ihnen einige Anregungen und nützliche Winke zu vermitteln, so ist der beabsichtigte Zweck erfüllt.

Die Fettsucht, ein Problem der inneren Sekretion.

Es gibt zwei Arten von Fettsucht, eine solche, die durch Mästung entsteht und eine solche, die durch eine Störung des inneren Zellgeschehens, also der Stoffwechselvorgänge zustande kommt. Diese bezeichnet man als innersekretorische Fettsucht. Sie ist die eigentliche Krankheit, die den Namen Fettsucht verdient.

Die Mastfettsucht hat ihren Grund an einem Uebermaß an Nahrungszufuhr bei ungenügender Ausnutzung. Die Brennstoffe unserer Nahrung (Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate) werden in beliebiger Form dem Organismus angeboten, als Fleisch, Butter, Milch, Käse, Brot, Obst, Mehlspeisen, Bier usw. Der Körper benutzt diese Brennstoffe zur Erhaltung der Körperwärme und zur Erzeugung der Arbeitskraft. Genau so, wie eine Maschine sowohl verschwenderisch als auch sparsam arbeiten kann, kann auch der Körper mit den Brennwerten, den sogenannten Kalorien, verschwenderisch oder sparsam umgehen. Also ein gewisser Luxusverbrauch ist möglich, ohne daß Fettansatz wegen Nichtverbrauchs der Brenneinheiten auftritt. Wenn aber nun noch darüber hinaus und dauernd ein Uebermaß von Nahrung eingenommen wird, wenn bei sitzender Lebensweise in warmer Kleidung und erwärmtem Raum ein ungenügender Verbrauch von Wärme und Kraft besteht, so bleibt schließlich dem Körper nichts anderes übrig, als die überschüssigen Energien in den konzentriertesten Stoff, eben in Fett zu verwandeln und unter der Haut und in den Eingeweiden abzulagern.

Schon ein kleiner, aber regelmäßiger Ueberschuß an Nahrung verursacht Fettansatz. Wer täglich z. B. 200 Kalorien zu viel ißt und trinkt (ca. $\frac{1}{3}$ Liter Milch, oder $\frac{1}{2}$ Liter leichten Bieres oder 25 Gramm Butter), nimmt in einem Jahr ungefähr 8 Kilogramm zu!

Die meisten Menschen essen zweifellos zu viel. Sie haben eine furchtbare Angst vor dem Verhungern. Oft ist diese Angst ein Erziehungs- und Bildungsfehler, oft ein unbewußtes Erinnern an das Hungern der Kriegsjahre, oft aber auch ein Symbol für eine bestimmte seelische Verfassung.

Die Angst vor dem Verhungern kommt dann besonders zum Ausdruck, wenn dem „Patienten“ eine Nahrung verordnet wird, die weniger die konzentrierten Nahrungsmittel Fett, Fleisch, Eier u. s. w., als besonders Obst, Salate und richtig zubereitete Gemüse enthält. Die konzentrierten Nahrungsstoffe haben nun durchweg eine längere Verweildauer im Magen, d. h. sie sättigen mehr als die anderen Nahrungsmittel. Wenn der Patient auf sie verzichtet, so bekommt er, besonders im Anfang, leicht und oft Hunger. Nun hat er z. B. die Anweisung bekommen, viel Obst zu essen. Er ist auch der viel verbreiteten Ansicht, daß Obst nährwertlos sei, ein Irrtum, der immer noch in Familie und Schule heimisch ist. Also ißt er Obst, wann und wo er es nur bekommen kann. Das Ergebnis nach acht „Diät-Tagen“: 1,5 kg Gewichtszunahme!

Es ist also einmal das dauernde Zuviel an Nahrung schlechthin, was fett macht. Es kommt nun noch als besonderer Schaden hinzu, daß in den meisten Fällen von Ueberernährung die Nahrung eine krankmachende Zusammensetzung hat. Sie enthält zuviel Eiweiß und Fett (Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte), sie ist in der Zuzammensetzung der Materialstoffe säureüberschüssig, sie ist durch Kochen, konservierende und ähnliche Prozesse im Gehalt an den lebenswichtigen Ergänzungsmitteln geschädigt.

Das dauernde, das jahrzehnte-, ja geschlechterlange Begehen solcher Ernährungsfehler führt im Verein mit den andern Schäden der Zivilisation zu einer langsam, aber umso nachhaltigeren Schädigung der Körperzellen und ihrer Arbeit. Besonders die feinsten Organe des Körpers, die Drüsen mit innerer Sekretion (Schilddrüse, Geschlechtsdrüsen, Nebennieren, Hypophyse, Epiphyse, die Inseln der Bauchspeicheldrüse u. s. w.) leiden unter der falschen Blutzusammensetzung Not. Es ist auch erwiesen, daß gerade die Ergänzungsmangelkrankheiten (Beri-Beri, Skorbut u. s. w.) zu schweren Degenerationserscheinungen an den inneren Drüsen führen.

(Fortsetzung folgt).

Aus den Sektionen. - Nouvelles des sections.

Sektion Bern.

Sektionsversammlung vom 26. Mai 1934 im „Waadtländerhof“ in Bern. Anfang 8.15 Uhr. Anwesend sind 10 Mitglieder. Zum ersten Mal fehlen die Thuner Kollegen, was Betrübnis erregt. Das Protokoll wird verlesen und verdankt. Zu Traktandum 3 gibt Ritter einen kurzen Ueberblick von der Delegiertenversammlung in Biel und bedauert, daß nicht mehr Berner Kollegen dieselbe besucht haben. Wir Bieler hoffen, daß trotz allem, dieselbe in