

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 44 (2008)  
**Heft:** 6

**Vorwort:** Übergewicht = Surpoids = Sovrappeso  
**Autor:** Ruff, Kristina / Casanova, Brigitte

### **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:** 18.04.2026

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

## Übergewicht

### Surpoids

### Sovrappeso



kr



bc

Einen übergewichtigen Apfelbaum empfinden wir als Ausdruck der Natur, die uns reich beschenkt. Auch eine grosse Leibesfülle galt epochenweise als Zeichen von Reichtum. Nahrung im Überfluss musste man sich erst einmal leisten können.

Inzwischen hat sich das Blatt gewendet: Eine Rubensfigur gilt nicht mehr als Schönheitsideal. Hochkalorische Nahrungsmittel wie Schokoriegel oder Fast Food sind für uns alle erschwinglich geworden, während der Apfelkonsum sinkt – inzwischen sind 37 Prozent der Schweizer Bevölkerung übergewichtig.

Die zusätzlichen Kilos belasten den ganzen Organismus und können gravierende Folgekrankheiten wie Diabetes oder kardiovaskuläre Probleme auslösen. Erschreckend ist zudem, dass die Lebensqualität von massiv Übergewichtigen «auf das Niveau von Tumorpatienten» sinkt.

Der «globalen Epidemie» (WHO) ist nicht nur mit konservativen (S. 8/Knöpfli) oder operativen Therapien (S. 16/Frich) beizukommen. Übergewicht soll erst gar nicht entstehen: Es geht um eine gesunde Ernährung, aber auch um Lebensumstände, in denen Bewegung wieder natürlich in den Alltag integriert ist.<sup>1</sup>

Mit herzlichen Grüßen,

Kristina Ruff und Brigitte Casanova  
red@physioswiss.ch

<sup>1</sup> Mehr zu Körpergewicht und Bewegung lesen Sie in der nächsten Ausgabe *physioactive*.

Nous considérons un pommier ployant sous les fruits comme l'expression des largesses dont nous comble la nature. A certaines époques, un tour de taille généreux était également perçu comme un signe de richesse. Les excès de nourriture n'étaient pas à la portée de toutes les bourses.

Depuis, les temps ont changé: les silhouettes bien en chair ne sont plus un idéal de beauté. Les aliments hautement caloriques comme les barres chocolatées ou le fast-food sont accessibles à tous, alors que la consommation de pommes baisse. Aujourd'hui, 37 pour cent de la population suisse est en surpoids.

Les kilos superflus sont préjudiciables à tout l'organisme et peuvent provoquer des maladies graves, telles que du diabète ou des problèmes cardiovasculaires. Autre fait inquiétant: la qualité de vie des personnes souffrant d'un surpoids massif baisse jusqu'à atteindre le «niveau de celle de patients atteints de tumeurs».

L'«épidémie mondiale» ne peut être éradiquée à l'aide de seuls traitements conservateurs (p. 8/Knöpfli) ou chirurgicaux (p. 16/Frich). Idéalement, l'obésité ne devrait pas apparaître: il s'agit de retrouver une nourriture saine, mais aussi des conditions de vie qui réintégreraient l'activité physique au quotidien.<sup>1</sup>

Sincères salutations,

Kristina Ruff et Brigitte Casanova  
red@physioswiss.ch

<sup>1</sup> Vous en apprendrez davantage sur le poids et l'exercice dans le prochain numéro de *physioactive*.

Di solito, la visione di un albero carico di frutta è espressione viva di generosità e prosperità con la quale la natura ci soddisfa. In epoche passate poi, un giro vita abbondante era percepito come simbolo di ricchezza, in quanto gli eccessi alimentari non erano alla portata di tutte le tasche.

Da allora, le cose sono cambiate: persone troppo corpulente non sono più considerate ideali di bellezza. Gli alimenti calorici come il cioccolato o il fast-food sono alla portata di tutti, mentre il consumo di frutta diminuisce progressivamente. Al giorno d'oggi, il 37% della popolazione svizzera è in sovrappeso.

I chili superflui sono dannosi per l'organismo e possono provocare gravi malattie, quali il diabete o dei problemi cardiovascolari. Altro fatto inquietante: la qualità di vita delle persone obese si deteriora poco a poco fino a raggiungere «quella dei pazienti affetti da tumore».

L'«epidemia mondiale» non può essere debellata solo tramite trattamenti conservatori (p. 8/Knöpfli) o chirurgici (p. 16/Frich). Idealmente, l'obesità non dovrebbe mai presentarsi: in effetti si deve riscoprire un'alimentazione sana, come pure delle abitudini di vita basate sull'attività fisica quotidiana.<sup>1</sup>



Cordiali saluti,

Kristina Ruff e Brigitte Casanova  
red@physioswiss.ch

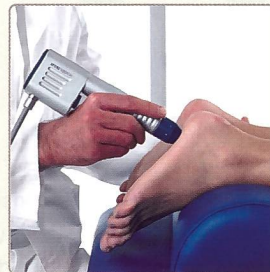
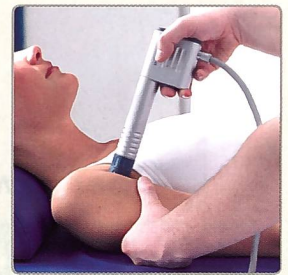
<sup>1</sup> Sul prossimo numero di *physioactive* verranno fornite altre informazioni sul peso e l'esercizio fisico

**MASTERPULS® MP200**  
**Die bessere Stosswelle für die Physiotherapie!**  
 La meilleure onde de choc en physiothérapie !



 Competence in Shock Wave  
 Kompetenz im Stoßwellen

**STORZ MEDICAL**



Interessante Leasing- und Mietmodelle!  
 Conditions de leasing et location selon votre budget !

STORZ MEDICAL AG · LOHSTAMPFESTRASSE 8 · 8274 TÄGERWILEN  
 TELEFON +41 (0)71 677 45 45 · TELEFAX +41 (0)71 677 45 05  
 MAIL@STORZMEDICAL.COM · WWW.STORZMEDICAL.COM



le partenaire de votre association



## Sermed – Votre spécialiste en:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ■ Assurance et prévoyance   | conseil et assistance gratuite                                  |
| ■ Fiduciaire                | aide dans le domaine des finances et de la gestion d'entreprise |
| ■ Administration du cabinet | programme informatique pour les thérapeutes                     |
| ■ Formation continue        | perfectionnement professionnel pour la pratique quotidienne     |

**N'hésitez pas à nous contacter!**

**0848 848 810 – [www.sermed.ch](http://www.sermed.ch) – [info@sermed.ch](mailto:info@sermed.ch)**

Nos membres associatifs:

- Physioswiss Association Suisse de Physiothérapie
- SVDE/ASDD Association Suisse des Diététiciennes/iennes diplômé(e)s
- EVS/ASE Association Suisse des Ergotherapeutes
- Swiss Dental Hygienists
- SVMTRA/ASTRM Association suisse des techniciens en radiologie médicale

Nos partenaires:

