

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1973)
Heft: [1]: Schatzkästlein Mädchen

Artikel: Vom dicken und dünnen Mädchen
Autor: Huber, Anne-Louise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-987616>

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](#)

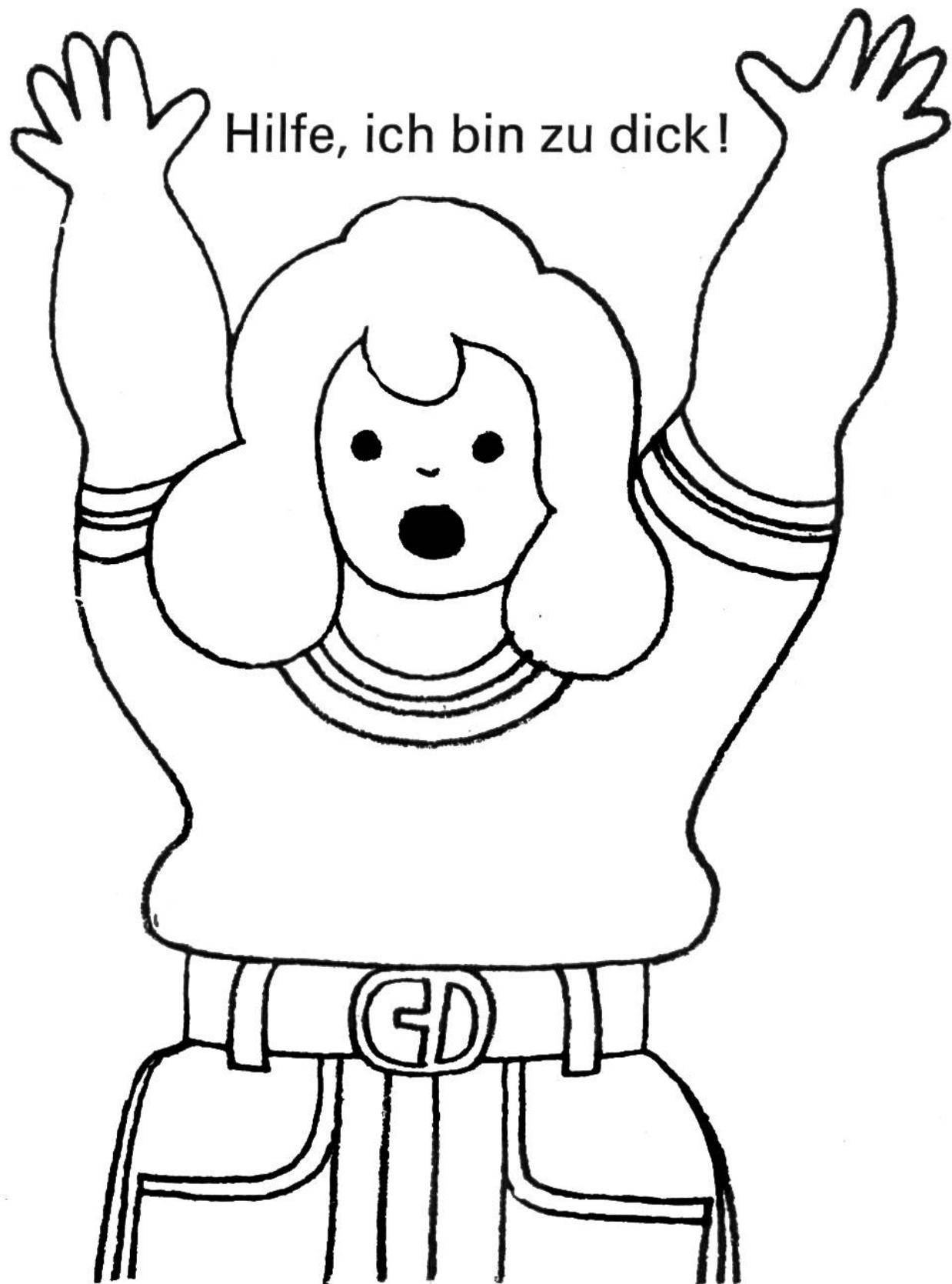
Terms of use

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: 08.02.2026

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

Vom dicken und dünnen Mädchen



Meine Altersgenossen zeigen alle mit Fingern auf mich und tuscheln oft hinter meinem Rücken, und ich weiss ganz genau, dass sie mich auslachen, weil ich zu dick bin. Ich kann keine Hosen anziehen, die jetzt doch so modern sind, denn darin kommt meine gepolsterte Figur erst recht zur Geltung. Ganz schlimm ist es beim Turnen und beim Schwimmen, da komme ich mir dann besonders plump und schwerfällig vor. Mein Mami sagt zwar immer, das sei das Alter, und wenn ich einmal erwachsen sei, sei das dann besser, aber ich möchte halt auch jetzt hübsch aussehen und mich wie die andern kleiden.

Wo liegt der Fehler?

Du denkst vielleicht, das könne man heilen mit einer Medizin, wie eine Krankheit. Aber, glaub mir, in den allerwenigsten Fällen ist dein Zustand krankhaft, sondern hängt mit deiner Lebensweise zusammen. Überlege einmal, wie oft du dein Taschengeld am Kiosk, in der Bäckerei oder sonstwo in Schleckereien umwandelst. Womöglich nimmst du daneben noch einen Znüni in der Schule – einen Nussgipfel, ein Weggli mit Schoggistengeli oder so –, und wenn du am Abend heimkommst, erwartest du selbstverständlich einen Zvieri, du hast ja schliesslich sooo

Hunger! Sicher gehörst du auch zu jenen, die sich mit Gier über das Essen stürzen, wenn Mami wieder einmal eine Leibspeise gekocht hat, und nur eines im Sinn haben: ja nicht zu kurz zu kommen und möglichst viel in sich hineinzustopfen. Aber deine überflüssigen Polster hängen nicht nur vom Essen ab, du bist vielleicht auch ein bisschen faul und bequem. Weil du dick bist, drückst du dich um sportliche Betätigung, und die Langeweile versuchst du mit Schlecken zu töten.

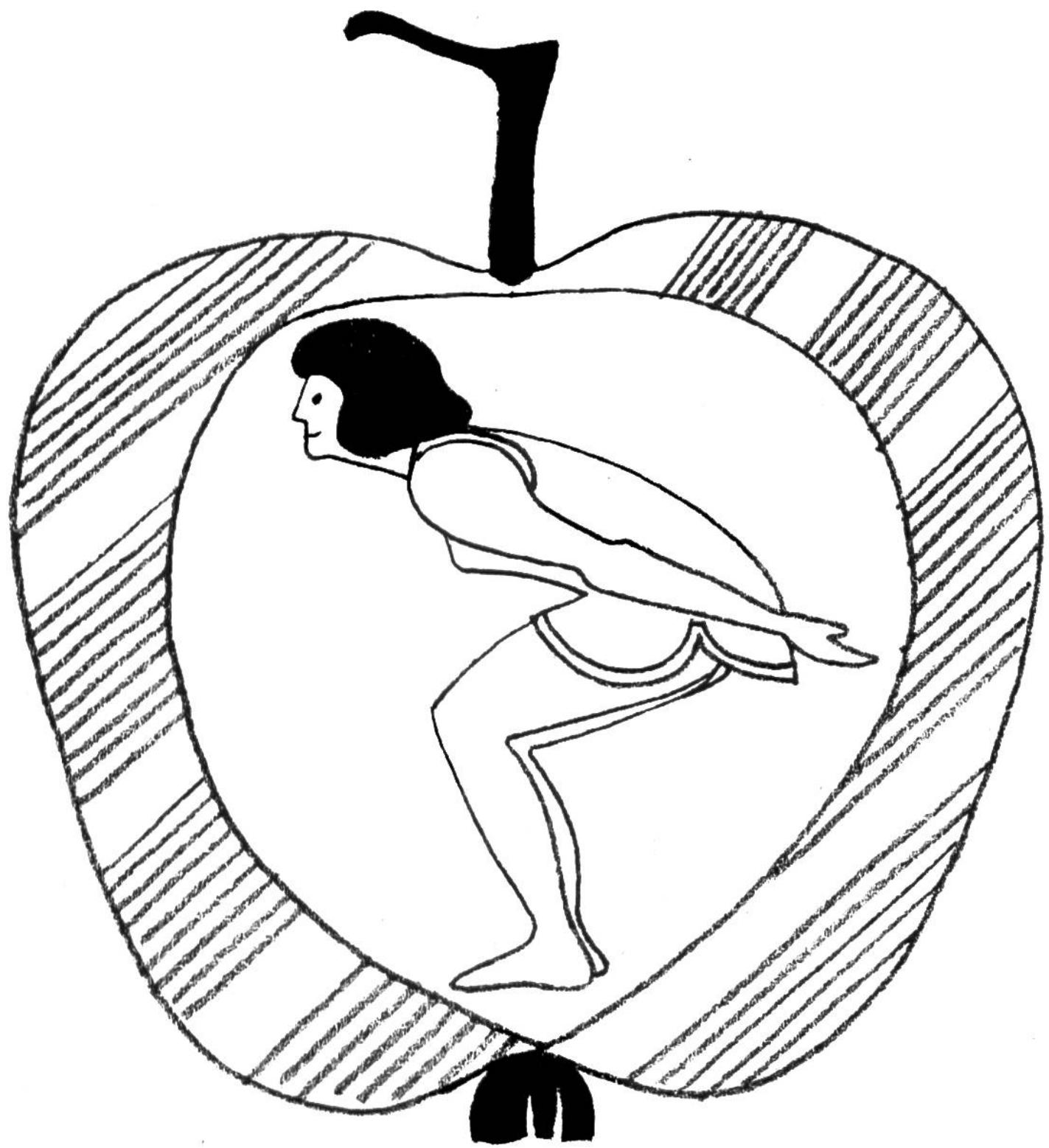
Du kannst etwas dagegen tun

Sicher leuchtet es dir ein: das viele Schlecken und Futtern ist deiner Figur ganz unzuträglich, zudem gewöhnt sich der Magen an die Quantitäten und reklamiert dann eben mit Hungergefühlen, wenn er die übliche Portion nicht erhält. Du musst dir einen Ruck geben und versuchen, ohne deine Zwischenmahlzeiten auszukommen. Vielleicht nimmst du dir vor, dein Taschengeld für eine grössere Anschaffung zusammenzusparen, statt es fortzu für die kleinen Gelüste auszugeben. In der Schulpause und zum Zvieri zu Hause tut ein Apfel ebenso seine Dienste. Nebenbei, deine Zähne werden dir deinen Verzicht zu danken wissen, viele süsse Zwischenmahlzeiten



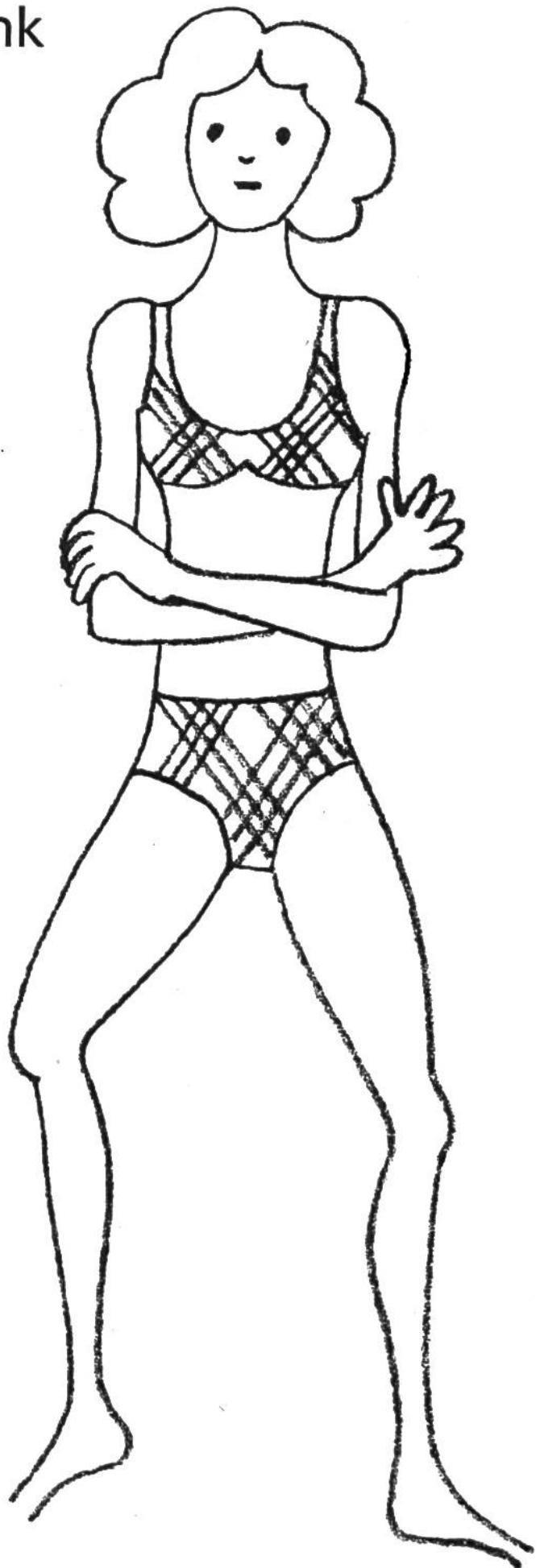
beschleunigen bekanntlich auch die Kariesbildung. Wenn dein Lieblingsgericht wieder einmal auf den Tisch kommt, dann denk einmal nicht nur an dich, sondern auch an die andern und mässige dich in deinen Portionen, iss langsam, geniesse das Essen, schliesslich hast du es gern, und du wirst sehen, auch von zwei normal gefüllten Tellern wird man satt. Dann sollst du dich aber auch körperlich betätigen. Strenge dich an, in der Turnstunde etwas zu leisten. Wenn du dich langweilst, geh spazieren, irgendwohin erkunde deinen Wohnort, oder wünsch dir einen

Hund zum Geburtstag und nimm ihn mit auf deine Spaziergänge. Wenn du keinen Hund haben darfst, kannst du vielleicht den eines Nachbarn ausführen. Überwinde dich, geh schwimmen, vielleicht gibt es bei euch in der Nähe sogar ein Hallenbad, wo du auch bei Schlechtwetter und im Winter dich betätigen kannst. Es gibt noch viele andere Sportarten, für die du dich begeistern kannst. Hauptsache ist, du unternimmst etwas. Und wenn deine Bemühungen einen Erfolg zeigen, darfst du dir zur Belohnung ein Paar ganz schicke Hosen wünschen.

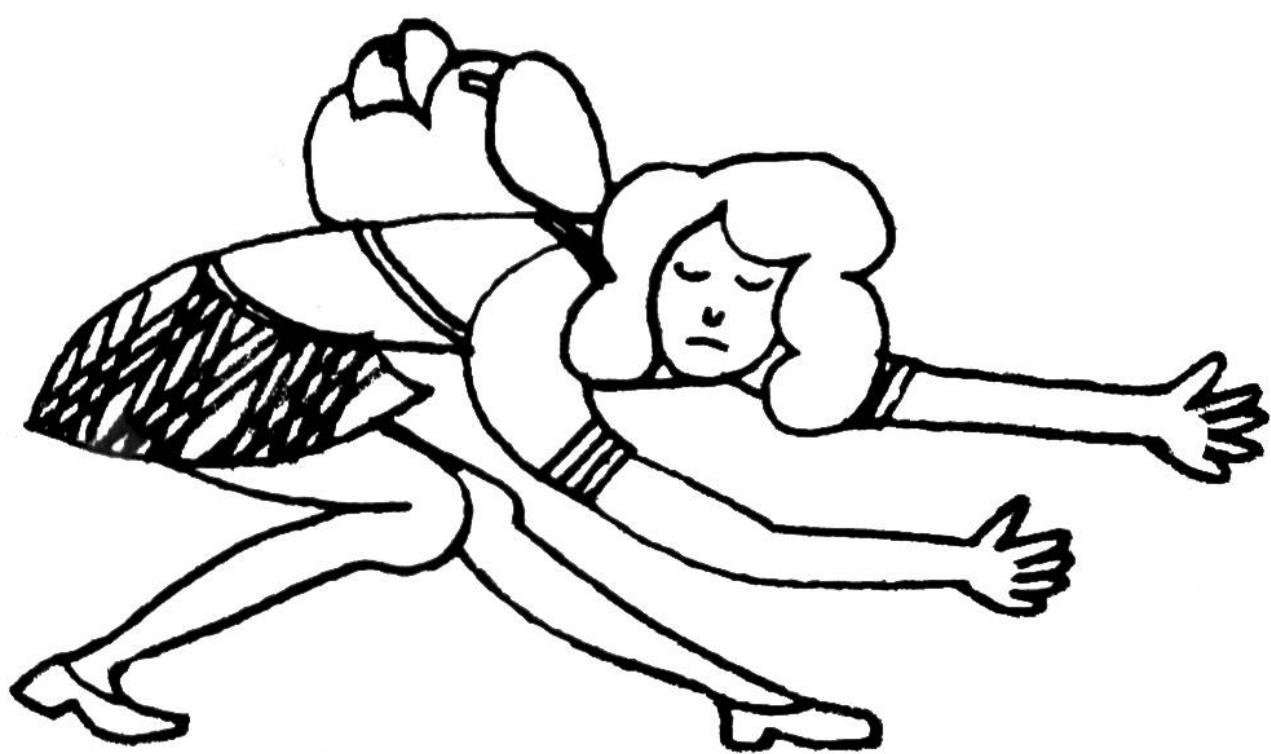


Ich bin schlank und rank

Ich darf jedenfalls kein Gramm zunehmen! Wenn ich etwas esse, werde ich dick, und dann sehe ich unmöglich aus. Am Morgen bin ich zum Glück meistens so spät dran, dass es sowieso nicht zum Zmorgen reicht, vielleicht trinke ich schnell eine Tasse Tee. Znüni kommt für mich überhaupt nicht in Frage, ich kaue höchstens einen Kaugummi. Zum Zmittag bleibe ich in der Schule, da braucht man dann nicht so viel zu essen, höchstens ein Schinkenbrötli oder so. Abends, beim Kaffee complet, sehe ich zu, dass ich nicht zuviel essen muss, und verschwinde baldmöglichst wieder. Ich wäre zwar gerne noch etwas schlanker, so wie ein Mannequin, aber leider ist Mami so furchtbar altmodisch. Sie schimpft immer, ich solle mehr essen, und hat gar kein Verständnis für meine Ideale.



Sei doch vernünftig!



Das Schlanksein – in diesem Falle darf man wohl sogar vom Magersein reden – ist eine leidige Mode. Die Folge davon ist, dass ausgehungerte Mädchen wie du in der Turnstunde kaum mehr mitmögeln und auf der Schulreise zusammenklappen, und dies vor lauter Schwäche. Dazu kommt, dass sich der Magen gar nicht mehr gewöhnt ist und bei einer Mehrbelastung rebelliert, das heisst, du must erbrechen. Allzuwenig oder überhaupt nichts zu essen, ist ganz falsch. Denk dran, du bist noch im Wachstum begriffen, dazu braucht dein Körper Aufbaustoffe, und woher soll er sie nehmen, wenn du sie ihm nicht zuführst? Es ist deshalb nicht gleichgültig, von was du dich ernährst. Du brauchst eiweiss- und mineralhaltige Nahrung, Fleisch, Eier und Milch zum Beispiel, anderseits auch viel vitaminhaltige Gemüse und Früchte. Wenn du schon verzichten willst, dann am ehesten auf Brot, Teigwaren und Zuckerzeug. Nach diesen Regeln lässt sich ein gesunder Speisezettel zusammenstellen, der auf das Gewicht wenig Einfluss hat. Und statt mit Mami über das Essen zu streiten, mach dich doch einmal selber hinter den Küchentisch und bereite ihr eine Mahlzeit nach deinen eben neu erlernten Gesichtspunkten. Sie wird sich sicher freuen.

Anne-Louise Huber