Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 7

Artikel: Unschädliche Übergewichtsverminderung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552629

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: 08.08.2025

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

lich völlig durcheinander bringen kann und davon abstehen.
Dieser Gedanke erinnert mich unwillkürlich an einen meiner früheren Bekannten, der sogar Medizin studiert hatte. Da er wusste, wie empfindlich sein Körper auf Medikamente ansprach, bat er den Chirurgen, der bei ihm eine unbedeutende Operation vorzunehmen hatte, er möchte bei der Narkose seine grosse Überempfindlichkeit unbedingt berücksichtigen. Aber der Arzt beachtete den Hinweis nicht und verwendete bei der Narkose die normale Dosis. Obwohl die Operation gut gelang, war doch der Patient mit keinen Mitteln mehr zum Aufwachen zu bringen, und er starb nach einiger Zeit an den Folgen der für ihn zu starken Narkose.
Wir mögen uns ruhig von einem tüchtigen Arzt beraten lassen, haben wir uns aber all die Jahre hindurch bemüht, unseren Körper kennen zu lernen, dann können wir selbst am besten wissen, was ihm frommt und was nicht. Auch während einer Krankheit sollten wir stets wachsam beobachten, auf welche Nahrung und welche Mittel unser Körper günstig anspricht, nicht etwa durch Betäubung, die uns nur täuschen wird, sondern durch ein erfolgreiches, natürliches Heilverfahren, das uns wieder genesen lässt. Selbst der Arzt, wenn er auf gesunde Ernährung, also auf Naturkost und auf Naturmittel eingestellt ist, wird unsere Wachsamkeit verstehen und begrüssen, weiss er doch aus Erfahrung, dass sich ein und dieselbe Krankheit nicht bei jedem Menschen gleich auswirken wird. Wenn wir nun auf die erwähnte Weise gelernt haben, uns scharf und ehrlich zu beobachten, unserer Einsicht und Erfahrung zu gehorchen, dann werden wir bestimmt nicht nur unser eigener Arzt, sondern auch der beste Arzt für uns sein können.

Unschädliche Übergewichtsverminderung

Dass ein wesentliches Übergewicht viele Schwierigkeiten mit sich bringen kann, wissen jene, die darunter leiden, am besten. In einem weit verbreiteten wissenschaftlichen Werk las ich, es sei wichtig zu wissen, dass jedes Übergewicht also jede Fettsucht, auf einer Überernährung beruhe. Ich gehe allerdings mit der Ansicht dieses Arztes nicht völlig einig. Bestimmt ist es oftmals der Fall, dass das Übergewicht die Folge von zu reichlicher und falscher Ernährung ist. Die unglückliche Auswirkung beruht also bei diesen Menschen auf ihrem zu guten Appetit. Es gibt aber auch Menschen, die trotzdem sie wenig essen, zuviel Fett ansetzen. Die bereits beachtete Nahrungseinschränkung kann ihnen also bedauerlicherweise ihr Übergewicht nicht verringern helfen.

Störung im Haushalt der endokrinen Drüsen

Bei den soeben erwähnten Menschen sind die Drüsen mit innerer Sekretion nicht in Ordnung. In meiner Praxis konnte ich beobachten, dass sowohl die Keimdrüsen, wie auch die Hypophyse, ja selbst die Schilddrüse an einer Fettsucht beteiligt sein können. Bestehen solche Funktionsstörungen von Jugend an, dann kann man in der Regel feststellen, dass auch die Keimzellen in ihrer Entwicklung rückständig oder mindestens bescheiden sind, was ihre Aktivität und Hormonproduktion anbetrifft. Oft lagert sich bei diesen Menschen das Fett nur am Körperstamm, nicht aber zugleich auch an den Armen und Beinen ab, so dass diese Gliedmassen keinen übermässigen Fettansatz aufweisen. Bei den Frauen kommt es in solchen Fällen oft auch vor, dass die Brüste mit viel Fett gepolstert sind, statt wie normal mit gut entwickelten Milchdrüsen. Auch Hängebrüste können als Folge von schlechter Eierstockfunktion die Sorgen der von Fettsucht geplagten Frau noch zusätzlich mehren.
Eine solche Fettsucht kann weder mit einer Sonderdiät noch mit Entfettungskuren stark beeinflusst werden. Nur eine

ursächliche Behandlung mag wirksam sein, indem man die Keimdrüsenfunktion anregt und auch die Schilddrüse und Hyphphyse in den Behandlungsplan miteinschliesst. Bei der Wahl der Medikamente werden wir uns erfahrungsgemäss den Meerpflanzen zuwenden, wobei wir im Kelpasan eine bewährte Hilfe finden. Da auch die Blütenpollen anregen, ist Pollavena ein zusätzliches Mittel, das uns wirksame Dienste zu leisten vermag. Um auch die hilfreichen Möglichkeiten, die uns die Ernährung bieten kann, richtig auszuwerten, beschaffen wir uns Randen-, Karotten- und Selleriesaft, können uns in dem Falle also auch die bekannten Biottasäfte zuhalten. Täglich sollten wir auch auf die Einnahme von Meerrettich und von jungen Brennesseln achten. Auch Austern und Shrimps, sowie Tintenfische sind als Zusatznahrung eine gute, therapeutische Unterstützung. Präparate aus tierischen Drüsen können von guter Wirkung sein, doch nur, wenn sie richtig dosiert sind, da sie sonst grossen Schaden anzurichten vermögen. Bewegung und Atmung sowohl in der Meerluft als auch in der Höhenluft sind etwas vom Besten zur Anregung der Drüsentätigkeit.

Der allzugute Appetit

Da, wo auch der Appetit bei allzugrossem Fettansatz als Mitursache in Frage kommt, ist auch dieser Form des Leidens Beachtung zu schenken. Besonders Menschen, die über einen Verdauungsapparat verfügen, der gut arbeitet, also solche, die sogenannte gute Futterverwerter sind, mögen der Gefahr eines allzuguten Appetites ausgesetzt sein. In solchem Falle bildet der altbewährte Grundsatz, welcher uns anrät, mit Essen aufzuhören, wenn es am besten schmeckt, das wirksamste Heilmittel. Auch die Diät, die man als weitere Hilfe zuziehen sollte, hat sich nach ganz bestimmten Regeln zu richten, und zwar sollte ihr Grundsatz vor allem darin besteheen, Kohlenhydrate und Fette zugunsten von Roh-, also Frischkost einzuschränken, wobei Rohgemüse als Salat oder in Saftform das Gegebene sind.

Zu meiden sind vor allem Zuckerwaren und Weissmehlprodukte. Wer Suppen liebt, überlasse die Crèmesuppen unbedingt jenen, die unter Magerkeit leiden. Da Bier etwas vom Schlimmsten für den Fettleibigen ist, kann dieser Umstand besonders fettleibigen Wirtsleuten zum Verhängnis werden. Bei Fleischgenuss sollte man sich auf mageres Muskelfleisch beschränken, auch sollten die Hausfrauen ängstlich bestrebt sein, alle tierischen Fette aus der Küche verschwinden zu lassen. Eine Ausnahme bildet die frische Butter, deren Einnahme jedoch sehr bescheiden sein muss. Als Gewürze sind alle Kressearten, Meerrettich, Paprika, Curry und Hefeextrakte, wie Herbaforce, zu verwenden, da sie die endokrinen Drüsen anregen und die Verbrennung fördern.

Fetteinschmelzende Medikamente sind sehr gefährlich und sollten unter keinen Umständen eingenommen werden, denn die Gesundheit ist bestimmt mehr wert als die schlanke Linie. Mittel, die Quellalgen und Quellzellulose enthalten, können vorübergehend geduldet werden. Auf die Dauer verleiden sie jedoch den meisten Patienten. Als die besten Abmagerungskuren gelten heute die Meerpflanzen, da sie einen konzentrierten Mineralstoffgehalt und genügend Jodkali besitzen. Sie fördern bekanntlich nicht nur die Keimdrüsentätigkeit und vermindern das Gewicht, sondern heben auch das Allgemeinbefinden. Da Basedowkranke auf Jod empfindlich sind, müssen sie darauf achten, das Mittel nur in homöopathischer Form einzunehmen.

Kelp ist als eine der gehaltvollsten Meerpflanzen bekannt. Es genügt daher, wenn der Patient morgens und abends 1—2 Kelpasantabletten einnimmt, um das Gewicht von Monat zu Monat zu vermindern und auch das Allgemeinbefinden und die Schaffenskraft zu heben. Dies bestätigen viele Berichte von Patienten, bei denen Kelpasan mitgeholfen hat, das Übergewicht loszuwerden.