

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Dicke Kinder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969179>

### **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>**



## Dicke Kinder

Es liegt in der Art mancher Kinder, dass sie in einem gewissen Alter kugelig rund sind. Sie sehen blühend aus, sind beweglich und munter und strotzen vor Unternehmungslust und Gesundheit. Ihre rundliche Form ist ein Symptom guten Gedeihens, denn sie sind keineswegs aufgeblasen, sondern ihr Gewebe ist straff und satt. Es gibt aber auch Kinder, die zu dick sind und deshalb schwammig aussehen. Überlegen sich deren Eltern wohl immer gut, woher die Störung, denn um eine solche handelt es sich, kommen mag? Sie waren vielleicht bereits beim Arzt, der womöglich vermutete, dass die endokrinen Drüsen nicht richtig arbeiten. Aber ganz sicher war er eigentlich auch nicht.

### Unvernünftige Lebensweise

Es mag sein, dass auch bloss eine unvernünftige Ernährungsweise vorliegt, denn es gibt Eltern, die aus lauter Angst, die Kinder erhielten zu wenig Aufbaustoffe, viel zuviel Nahrung in sie hineinstopfen. Vor allem geizen sie dabei mit Süssigkeiten nicht, ja, es gibt sogar manche Mütter, die glauben, sich dadurch in besonderem Masse die Liebe der Kinder sichern zu können. Leider fördern sie damit jedoch eher den Fettansatz, denn Schleckereien machen bekanntlich dick. Man sollte sich wirklich bewusst sein, dass man mit einem solchen Vorgehen nicht das erreicht, was man eigentlich bezweckt, denn dicke Kinder sind bekanntlich nicht stark; sie ermüden rasch, sind also weder körperlich noch geistig ausdauernd. In der Regel sind sie auch gegen Infektionskrankheiten viel anfälliger als Kinder, die normal gestaltet sind, weil sie eine vernünftige Ernährung erhalten. Statt Schleckereien sollten zu dicke Kinder unbedingt mehr Salate geniessen, und statt Weggli und Weissbrot Vollkorn- oder Knäckebrot essen.

Kinder, die zu dick sind, lieben meist auch die Bequemlichkeit. Sie tummeln sich nicht gerne mit anderen herum, und doch wäre es für sie sehr heilsam, sich

viel Bewegung in frischer Luft zu verschaffen. Zusammen mit der Ernährungs-umstellung wird dies mithelfen, den unnötigen Fettansatz zum Verschwinden zu bringen. Wenn die Umstellung auch anfangs nicht angenehm sein mag, weil sie eine gewisse Anstrengung und festen Willen erfordert, sind die Kinder nachher doch dankbar, denn das erfolgreiche Ergebnis erleichtert ihnen das Dasein um vieles. Besonders die zu dicken Mädchen haben, wenn sie erst einmal erwachsen sind, viel mehr zu leiden, als wenn sie schon während der Kindheit dazu beigetragen hätten, ihr Gewicht in normale Bahnen zu lenken. Das könnte ihnen später gewisse Gefässleiden und vor allem Herzbeschwerden ersparen; auch würde die Schwangerschaftszeit weniger beschwerlich für sie ausfallen, wenn sie sich wirklich zu einer frühzeitigen Umstellung der Lebensweise entschliessen würden.

Schon im Hinblick auf das spätere Wohlergehen, sollten Eltern daher nicht nur für schöne Kleider und andere Äusserlichkeiten besorgt sein. Wenn ihnen die rechte Einsicht fehlt, müssen sie sich eben bemühen, selbst umzulernen, indem sie sich einer gesunden Ernährung zuwenden. Sie sollten sowohl für das körperliche, wie auch für das geistige Wohlbefinden besorgt sein, und sie sollten es auch nicht an genügend Bewegung in gesunder Luft mangeln lassen. Das alles bringt eine erfreuliche Umstellung im Familienleben mit sich, was sich auch auf die geistige Einstellung und Aufnahmefähigkeit günstig auswirken wird. Körperliche Trägheit schaltet in der Regel auch meist die geistige Regsamkeit aus. Wer indes unbeschwert ist, ist viel empfänglicher für geistige Werte, und auch das wird dem Familienleben zugute kommen, denn wir Menschen benötigen schliesslich regelmässig auch unsere geistige Nahrung.

### Mangelhafte Drüsentätigkeit

Wer durch erbliche Belastung eine Ver-



anlagung zum Dickwerden hat, wird bestimmt ebenfalls aus den gegebenen Ratschlägen Nutzen ziehen. In der Regel hängt dieser Umstand mit einer Unterfunktion der endokrinen Drüsen zusammen, wobei entweder die Schilddrüse oder die Keimdrüsen am Übergewicht beteiligt sind. In solchem Falle ist die Einnahme eines pflanzlichen Jodproduktes, wie beispielsweise Kelpasan, unbedingt angebracht. Hand in Hand damit wird auch die richtige Ernährung erfolgreiche Wirkung zeitigen. Der Neigung, möglichst viel auszuruhen, sollte man durch regelmässige Bewegung im Freien, und zwar in gesunder, frischer Luft, entgegenarbei-

ten. Dabei ist Tiefatmungsgymnastik sehr ratsam, da der ganze Körper, also auch die endokrinen Drüsen, durch gründliche Sauerstoffaufnahme günstig angeregt wird. Wer die Ratschläge befolgt, wird zumindest eine Erleichterung erfahren, auch wenn der Mangel nicht völlig behoben werden kann. Es kostet Mühe, einer mangelhaften Drüsentätigkeit aufzuhelfen, weshalb jene, die bloss ihre Lebensweise zu ändern haben, damit sie nicht überge-  
wichtig werden, eine geringere Anstrengung auf sich nehmen müssen, um Erfolg zu haben. Sie sollten dieser daher auch nicht aus dem Wege gehen.

### Verwöhnung kranker Kinder

Früher steckte die umsichtige Mutter ihr krankes Kind ganz einfach ins Bett, verschaffte ihm störungsfreie Ruhe, ausgiebigen Schlaf nebst entsprechender Diät, ja, liess es je nach den Umständen sogar kurze Zeit fasten. Nie verwöhnte sie den kleinen, unpässlichen Erdenbürger mit Leckerbissen und Schleckereien, auch nicht mit grösserer Aufmerksamkeit als sonst. Die Zeit, die sie erübrigen konnte, verwendete sie für eine naturgemässe, geschickte Behandlung. Sie nahm Zuflucht zu Kräutertees und Wickeln und sorgte für eine stille, ruhige, zuversichtliche Atmosphäre, denn Aufregungen und Zerwürfnisse gehören nicht ans Krankenbett. Ihre Nerven waren also noch stark genug, um die Pflege ohne aufregende Nervosität und Angstgefühle zu verrichten, und ihr Motto war, jegliche Verwöhnung auszuschalten, denn sie war klug genug, um zu wissen, dass die mit der Krankheit begonnene Verwöhnung nach beendeter Erkrankung ihre Fortsetzung verlangt, weshalb es besser war, damit überhaupt nicht zu beginnen. Viel wichtiger schien ihr eine sachliche Pflege zu sein, die alles daran setzte, um den Krankheitszustand durch entsprechende, natürliche Anwendungen möglichst günstig auszunützen. Statt das Fieber zu verdrängen, verstand sie es, dieses gründlich auszuwerten, damit mög-

lichst viele Schlacken und Giftstoffe verbrannt werden konnten. Auf diese Weise konnte der Körper durch die richtig behandelte Krankheit einen gewissen Nutzen ziehen, und die Kinder waren nach der Genesung ohne Verwöhnungserscheinungen gesünder als zuvor.

Leider ist jedoch die geschilderte Einstellung in Krankheitszeiten wie noch so viel anderes zur Seltenheit geworden. In der Regel beherrschen Angst, Furcht und Nervosität die Erwachsenen, wenn ein Kind erkrankt. Statt die ruhige Gelassenheit, die die Mütter früherer Zeiten aufbrachten, nachzuahmen, verwöhnt man den kleinen Erdenbürger, der die Lage glänzend auszunützen versteht, so gut, dass er das Verwöhntwerden auch nach Verlauf der Krankheit nicht mehr aufzugeben denkt. Gerade wie Notverordnungen, die während eines Krieges angebracht sein mögen, in Friedenszeiten nicht ganz selbstverständlich wieder verschwinden, sondern zum Verdruss der Bevölkerung auch ohne jegliche Notlage oft genug noch weiter bestehen bleiben, so wird sich auch die Torheit des Verwöhnens nicht ohne weiteres beheben lassen, wenn schon die Gesundheit wieder erlangt ist. Ja, es mag sogar vorkommen, dass sich ein Kind, dem man die ihm liebgewordene Verwöhnung wieder entzieht, in eine