

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 3

Artikel: Das schlimme Übergewicht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552032>

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: 25.12.2025

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

gar nichts, denn ich fühlte mich völlig wohl. Daher war es rätselhaft für mich, dass ich nicht bereits in tiefen Schlaf gesunken war. Endlich kam mir in den Sinn, dass das modernste Erstklasshotel von Helsinki doch bestimmt eine Klimaanlage in Betrieb haben musste. Ich täuschte mich denn auch nicht. Um diese nun aber für mich unwirksam werden zu lassen, öffnete ich ganz einfach ein Fenster und siehe da, nach kurzer Zeit schlief ich denn auch ganz ausgezeichnet, bis mich um 5.30 Uhr der Wecker daran erinnerte, dass ich um 7

Uhr zur Abfahrt auf dem Flugplatz sein musste. Ich freute mich noch nachträglich, dass ich mich so gut zurechtgefunden hatte, denn die Ernährung durch Selbstbedienung hatte mich vor zweifelhafter Wahl verschont. Die genügende Erfahrung mit Klimaanlage liess mich auch einen Ausweg finden, um den gesunden Schlaf nicht einbüßen zu müssen. Manche Neuerungen dienen eben nicht gleichzeitig auch der Gesundheit, doch wer natürlicher Lebensweise huldigt, findet auch eher den Weg zu günstiger Abhilfe.

Das schlimme Übergewicht

Es sind besonders die Frauen, und zwar vor allem jene im mittleren Lebensalter, die oftmals mit Recht über stetige Gewichtszunahme klagen. Das ist für sie nicht selten ein beängstigender Zustand, weil sie nicht wissen, wie sie ihm erfolgreich begegnen können. Oft beginnt der Kampf gegen das Uebergewicht erst nach der Geburt des ersten Kindes. Eigenartig ist die Beobachtung, dass vor allem Südländerinnen dieser Wendung oft verfallen sind. In Verbindung mit erfolgter Geburt erweist sich die Gewichtszunahme als Funktionsveränderung der Eierstöcke, denn bestimmt ist die Schlussfolgerung richtig, dass sie dabei im Spiele sind.

Wenn Menschen, die verhältnismässig wenig essen, unter Gewichtszunahme leiden, dann ist dies in den meisten Fällen auf die endokrinen Drüsen zurückzuführen. Dies ist auch bei krankhafter Fettleibigkeit eine Hauptursache, denn auch da ist in erster Linie eine Funktionsstörung der Eierstöcke feststellbar und an zweiter Stelle steht eine solche der Hypophyse. Vergleichen wir andererseits überschlanke Personen mit jenen Personen, die trotz vernünftiger Nahrungsaufnahme fettleibig sind, dann können wir womöglich feststellen, dass magere Leute eigenartigerweise oft zu den Vielessern gezählt werden müssen. Auch dies ist jedoch eine Bestätigung dafür, dass ebenfalls an diesem Uebel eine gewisse Funktionsstörung beteiligt ist und nicht ausgeschlossen werden kann.

Wenn man nun bei Uebergewichtigkeit mit drastischen, vor allem mit chemischen Mitteln eingreift, um künstlich Fett abzubauen, dann kann dadurch die Gesundheit grundlegend gefährdet werden. Auch wenn man die Drüsenfunktion mit Naturmitteln günstig beeinflussen kann, ist auf alle Fälle gleichzeitig auch eine angepasste Ernährungsumstellung vorzunehmen. Kalorienarme Vollkornprodukte sind den kalorienreichen Weissmehlerzeugnissen unbedingt vorzuziehen. Auch Salate sollten quantitativ an erster Stelle stehen,* wenn man eine Schlankheitsdiät einsetzen will, denn Frischgemüse weist wenig Kalorien, also wenig Verbrennungswerte auf, dafür aber viel Vitalstoffe, die ihrerseits die Drüsentätigkeit sehr günstig beeinflussen können. Dass man bei einer Schlankheitskur mit Oelen und Fetten äusserst sparsam umgehen sollte, mag ohne weiteres einleuchten. Je nach dem Alter und der Körpergrösse sollte man sich bei der Eiweissnahrung an das heute festgelegte Optimum von 40–60 Gramm halten. Wer sich im Gesamtnahrungsquantum etwas bescheiden einstellt und dafür langsam isst und besser durchspeichelt, hat einen besseren und bleibenderen Erfolg zu verzeichnen.

Ein weiteres Heilmittel ist viel Bewegung in guter Luft, weil dies die notwendige Sauerstoffeinnahme fördert. Ebenso sollte man nicht vergessen, jodhaltige Meerpflanzen wie Kelpasan, einzunehmen. Dies unterstützt die gesamte Umstellung so gün-

stig, dass der entsprechende Erfolg nicht ausbleiben wird. Wer jedoch einer Ueberfunktion der Schilddrüse unterliegt, muss auf die Einnahme von Meerpflanzen verzichten, weil sich sonst starkes Herzklopfen einstellen kann. Wer sein Uebergewicht abbauen und seine Linie wahren möchte, sollte sich bewusst sein, dass er

dies nur mit gewisser Disziplin in seinen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten erlangen kann. Es sollte auch niemand von heute auf morgen einen Erfolg erwarten, denn Störungen im Drüsenhaushalt brauchen Zeit und Geduld. Nur eine Methode, die langsam abbaut, kann man als harmlos und unschädlich bezeichnen.

Knochenschwund, Osteoporose

Besonders bei Frauen spielt der Knochenschwund mit dem fortschreitenden Alter eine gewisse Rolle. Solange der Körper zwar seinen Kalziumbedarf aus der Nahrung ziehen kann, und der Kalkspiegel des Blutes normal ist, tritt diese Krankheitserscheinung nicht auf. Es sind allerdings nicht nur ältere Frauen, die davon betroffen werden können, denn auch jüngere Frauen können darunter leiden, besonders während der Zeit der Schwangerschaft mag manchmal eine beginnende Osteoporose festgestellt werden. Man fragt sich unwillkürlich, wieso dies der Fall sein mag? Nun, das werdende Kind braucht bekanntlich Mineralien und somit auch Kalzium. Wenn nun die Mutter infolge mangelhafter Ernährung zu wenig von diesen wichtigen Stoffen aufnimmt, dann vermag sie ganz natürlich eben den steigenden Bedarf des Kindes nicht zu decken. Aus diesem Grunde müssen unwillkürlich die Knochen und vor allem auch die Zähne der Mutter herhalten. Der Körper bedient sich dann ganz einfach der vorhandenen Reserven, mag dadurch die Mutter auch in irgendeiner Form geschädigt werden. Darauf beruht ja auch jenes bekannte Sprichwort, das im Kanton Bern üblich ist, dass jedes Kind der Mutter einen Zahn koste.

Einfache Abhilfe

Diesem Uebelstand wäre nun allerdings leicht abzuhelpen, denn die Mutter müsste ihre Ernährung nur streng nach neuzeitlichen Grundlagen einstellen. Sie müsste auf die raffinierte Zivilisationsnahrung verzichten lernen und an deren Stelle der vollwertigen Naturkost zusprechen. Statt

Weissmehl und weissen Zucker zu verwenden, dürfte sie nur noch jene Nahrungsmittel geniessen, die in keiner Form entwertet wurden, die also mineralstoffreich sind. Dadurch erhält sie dann ohne weiteres auch kalziumreiche Nahrung. Man sollte sich zwar diese Ernährungsfragen nicht erst während der Schwangerschaft überlegen, sondern schon zuvor Kenntnis davon haben, denn jede junge Frau, die Weissmehl, weissen Zucker und alle daraus hergestellten Süssigkeiten meidet, indem sie solch entwertete Produkte völlig aus ihrem Ernährungsprogramm ausschaltet, gewinnt gesundheitlich um vieles. Sie kann dadurch auch allfällige Mängel ausgleichen, was ihr zur Zeit der Schwangerschaft sehr zugute kommen wird. Auch das werdende Kind zieht reichlich Nutzen aus diesem Umstand, kann ihm seine Mutter doch ein mineralstoffreiches Blut und ein gut arbeitendes Lymphsystem zur Verfügung stellen.

Sicher begreift man nach dieser Betrachtung nun, dass es unbedingt vorteilhaft ist, wenn der Körper genügend Mineralstoffe besitzt, denn er braucht dann nicht zur Notlösung zu greifen, indem er das fehlende Kalzium aus den Knochen und Zähnen ziehen muss. Es kommt somit nicht nur der Mutter, sondern auch dem Kind zugute, wenn in jeder Hinsicht genügend Mineralstoffe und auch Vitamine vorhanden sind und durch die Ernährung immer wieder in reichem Masse ersetzt werden. Was nun den Knochenschwund in reiferem Alter anbetrifft, kommt er in der Regel erst nach dem Klimakterium in stärkerem Masse zur Geltung, da alsdann die Eigenproduktion von Östrogenen