

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gewichtszunahme trotz geringer Nahrungsaufnahme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970520>

### **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:** 23.02.2026

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

nicht einzugehen. Man erntet dadurch weniger Spott, sondern viel eher Achtung. Mag es in gewissen Gesellschaftskreisen auch zum guten Ton gehören, sich all den neuzeitlichen Torheiten anzuschliessen, ist es ja unserer Willensfreiheit anheimgestellt, uns solchen Kreisen überhaupt zuzugesellen. Die Leidtragenden sind dabei ja doch wir selbst und unsere Angehörigen.

Würden wohl einige junge Frauen eher auf das Rauchen verzichten können, wenn sie sich über das tragische Leiden jener Kranken vergewissern könnten, die am Raucherkrebs elend zugrunde gehen mussten? Man sollte zu diesem Zweck die letzten Aeusserungen dieser Leidenden auf Tonband aufnehmen können, um sie jenen abzuspielen, denen sie zum heilsamen Entschluss des Verzichtens dienen könnten.

### Gewichtszunahme trotz geringer Nahrungsaufnahme

Oft hören wir den bedauerlichen Ausspruch: «Ich esse nur wenig und nehme doch zu.» Diese Feststellung stammt gewöhnlich von Frauen, und es mag dabei Fälle geben, die zeigen, dass die endokrinen Drüsen und der Hormonhaushalt nicht in Ordnung sind. Dies kann eine stetige Gewichtszunahme zur Folge haben, selbst wenn das Quantum der jeweiligen Nahrungsaufnahme klein sein mag. Solche Fälle sind nicht leicht zu behandeln. Aber die Ansicht, man nehme zu, obwohl man wenig esse, stimmt nicht immer mit der Tatsache überein. Es mag zwar sein, dass sich jemand bei der Hauptmahlzeit im normalen Rahmen hält. Beobachtet man aber solche Menschen in der Zwischenzeit, dann kann man feststellen, dass sie die üble Gewohnheit pflegen, sich immer wieder etwas Essbares zuzuführen. Diese reichliche Zwischenverpflegung nun mag die Ursache der unerwünschten Gewichtszunahme sein. Wenn man schon dazu neigt, rasch zuzunehmen, sollte man es bei drei Mahlzeiten bewenden lassen, sich also nicht ein «Znüni» und ein «Zvieri» zugestehen. Noch weniger sollte man zu Schokolade und anderen Süssigkeiten greifen, um sich die Zeit zu verkürzen. Emsiges Arbeiten überbrückt die Zeit und lässt das Süssigkeitsbedürfnis vergessen. Aber gleichwohl kann man es zur Gewohnheit werden lassen, sich auch während der Ablenkung durch fleissiges Zugreifen bei der Arbeit gedankenlos immer wieder etwas Nährendes zuzuführen. Die Schubladen in den Büro- und Arbeitsräumen sind selten

ohne Leckerbissen, was bestimmt zum Zugreifen verleiten kann. Trifft man nach Feierabend mit einem Freund oder einer Freundin zusammen, dann ist der Weg zur Konditorei nicht allzuweit.

Zusammengerechnet sind all diese Knuspergelegenheiten Ursache genug, dass die Waage eine Gewichtszunahme melden kann. Es ist bestimmt nicht immer leicht, mit solchen Gewohnheiten zu brechen, aber man sollte sich darum bemühen, wenn man sich sein Normalgewicht wieder aneignen möchte. Wie bereits erwähnt, ist emsige Tätigkeit eine nützliche Abhilfe, um unnötiges Schlecken vermeiden zu können. Auch eine wertvolle Hauptmahlzeit mit natürlichen Nahrungsmitteln lässt in der Zwischenzeit nicht rasch ein Hungergefühl aufkommen. In der Regel hilft auch ein Einsehen verkehrter Gewohnheiten. Wer zur Einsicht gelangt, dass der Fehler bei ihm selbst liegt, hat es viel leichter, dagegen vorzugehen. Auch wenn sich durch eine Ueberfütterung mit Süssigkeiten eine Appetitlosigkeit einstellen sollte, erleichtert diese das Aufgeben von Zwischenverköstigung. Man muss dann nur nicht damit neu beginnen. Zur Umstellung in der Lebensweise erweist sich zusätzlich noch die Einnahme von Meeresalgen in Form von Kelpasan als günstig, um rascheren Erfolg zu erzielen. Nebst dem verminderten Quantum spielt auch die Auswahl der Nahrungsmittel eine Rolle, und es lohnt sich, weniger Stärkeprodukte, dafür aber mehr Gemüse und Salate einzunehmen.