

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gewichtsprobleme  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552558>

### **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:** 29.01.2026

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



## Gewichtsprobleme

Das Gewicht sollte jeder ab und zu – sagen wir wöchentlich – überprüfen, stets um dieselbe Tageszeit und entkleidet. Ich tue es gewöhnlich vor dem Morgenessen. Dann habe ich genau vergleichbare Werte und diese trage ich in ein kleines Notizbüchlein mit Datum ein, das griffbereit neben der Waage liegt. Im Laufe der Zeit habe ich festgestellt, dass mein Gewicht nicht konstant bleibt, meistens überschreite ich zudem die Norm. Was heisst überhaupt Normalgewicht? Ich werde es Ihnen erklären. Bisher habe ich mich daran gehalten, mein Gewicht von der Körperlänge abzuleiten. Vielleicht kennen Sie schon die Formel: Körpergrösse minus 100 ergibt das Normalgewicht. Wenn ich also 178 cm gross bin und davon die Zahl 100 abziehe, bleibt ein Rest von 78, und diese Zahl ergibt das angestrebte Gewicht von 78 kg, um die ich mich stets bemühte. Wer für seine Figur noch mehr tun will, wird versuchen, das Idealgewicht – das sind zehn Prozent weniger als das Normalgewicht – zu erreichen. Auf unser Beispiel bezogen müsste ich demnach 70,2 kg wiegen. Solche Rekorde werde ich in meinem Alter wohl nie brechen können. Einmal schaffte ich es, auf minus fünf Prozent des Normalgewichtes zu kommen und brachte 74 kg auf die Waage. Ich war stolz auf meine Leistung und es schmeichelte ein wenig meiner Eitelkeit. Deshalb nahm ich mir vor, wenigstens die mühsam eroberte Bastion zu halten; ich durfte nicht mehr zunehmen. Einige Wochen später traf ich einen guten Bekannten, den ich lange nicht mehr gesehen hatte, zufällig auf der Strasse. Mir schien es, als ob er mich erschrocken ansah, denn er fragte mich geradeheraus: «Sag mal, bist Du krank? An Dir schlottert ja der Anzug und im Gesicht schaust Du regelrecht verfallen aus». Zu Hause sah ich mich genauer im Spiegel an und erkannte bald die Sinnlosigkeit solcher Gewichtsexperimente. Seitdem steige ich nicht mehr so oft auf die Waage, um erbitterte Kämpfe um jedes Gramm auszufechten. Wo meine Grenze liegt, kann ich selbst bestimmen. Ich merke es beim

Treppensteigen, beim Wandern oder einfach an der Kleidung. Dann habe ich das Gefühl, dass mich etwas beenzt und meine körperliche Beweglichkeit nachlässt. Dieses Unbehagen ist für mich unerträglich und ich bemühe mich, mit kalorienarmer Kost die überflüssigen Pfunde abzubauen. Es gelingt mir dann leicht, zwei bis drei Kilos abzunehmen, und auf diese Weise habe ich keine Gewichtsprobleme und brauche mich nicht nach einer illusorisch errechneten Norm zu richten. Inzwischen haben auch die Ärzte den Unsinn einer Gewichtsnormierung erkannt. Mein Gewicht ist dann in Ordnung, wenn ich mich dabei rundherum – wie man so sagt – wohl fühle. Jeder muss also selbst einen individuellen Massstab anlegen, aber nicht, um auf diese Weise ein Alibi für übermässiges Essen zu schaffen.

### Konstitutionelle Faktoren

Wir dürfen nicht übersehen, dass wir uns oft vom äusseren Eindruck täuschen lassen und einen Menschen allzusehnell als dick oder dünn einstufen, denn es müssen dabei verschiedene Wachstumsformen berücksichtigt werden. Ein Leptosoma – so bezeichnet man eine der Körperformen – von zarter und schmaler Gestalt, wird weniger Sorgen um sein Aussehen und Gewicht haben als ein Pykner, der breit, kurz und gedrungen gebaut ist.

Eine andere konstitutionelle Eigentümlichkeit ist die des «guten» und des «schlechten» Nahrungsverwerter. Der eine verbrennt die aufgenommene Kost schneller als der andere und deshalb kann er auch längere Zeit ungestraft übermässig essen, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen. Wer kennt nicht in seinem Bekanntenkreis diese «glücklichen und beneidenswerten» Menschen, die die schwersten Nahrungskaliber ungestraft essen dürfen?

Wie viele Faktoren auch die Fettsucht begünstigen mögen, eine angeborene Fettsucht gibt es selten. Schon ein tägliches Zuviel kann mit der Zeit zu erheblicher Gewichtszunahme führen. Auch das Lebensalter spielt bei Gewichtsproblemen eine



Rolle. Die im Jugendalter auftretende Fettsucht des pummeligen Teenagers verliert sich langsam nach dem Ausgleich der Keimdrüsen. An Übergewicht leiden vor allem Frauen, wenn sich in den Wechseljahren der hormonelle Haushalt umstellen muss.

### **Erhebliches Übergewicht – was tun?**

Schwieriger wird der Weg, wenn jemand zwanzig oder mehr Kilo Übergewicht auf die Waage bringt und dabei ein gutes Essen nicht verschmäht. Gegen kulinarische Genüsse ist nichts einzuwenden, denn ein geschmackvoll gedeckter Tisch mit duftenden Speisen, schönem Gemüse, Salat und Obstgarnituren ist ein Genuss, dem sich der Mensch nicht wie ein Asket entziehen soll. Es braucht doch jeder von uns ein Mindestmass an Lebensfreude, um gesund zu bleiben. Bei unseren Gewichtsproblemen sollten wir nicht in eine Verkrampfung und ich möchte fast sagen, Diäthysterie verfallen. Mit dem Trend zur schlanken Linie werden ja so viele sensationelle Wunderdiäten angepriesen, die einen scheinbar schnellen Erfolg versprechen.

### **Gefährliche Abmagerungskuren**

Meine Nachbarin zeigte mir einen Zeitungsausschnitt mit der Anweisung für eine Kartoffeldiät. Man sollte demnach nichts anderes mehr essen als Kartoffeln in jeder erdenklichen Variante. Schon nach fünf Tagen konnte meine Nachbarin keine Kartoffel mehr sehen, sie bekam einen Widerwillen gegen die sonst so schmackhaften Knollen. Ganz gefährlich kann die Eiweissdiät sein, bei der alle Kohlenhydrate, also Getreideprodukte, weggelassen und dafür nur noch Fleisch in beliebigen Mengen gegessen wird. Vor solchem einseitigen und unvernünftigen Diätplan sei gewarnt, denn er kann zu erheblichen Stoffwechselstörungen, vor allem einer Übersäuerung, führen. Werfen Sie doch Ihr Geld nicht zum Fenster hinaus, wenn Ihnen jemand Tabletten zum Abnehmen verspricht, obwohl Sie alles wie bisher essen dürfen. Das ist schlicht gesagt Betrug. Solche Inserate werden Sie gelegentlich in den Zeitungen

finden. Glauben Sie kein einziges Wort dieser Versprechungen.

Die sogenannten Appetitzügler, die man rezeptfrei in der Apotheke kaufen kann, lassen zwar kein Hungergefühl aufkommen, jedoch können bei Missbrauch dieser Mittel gesundheitliche Schäden auftreten. Ihren Appetit sollten Sie durch festen Willen zügeln, denn darauf kommt es schliesslich an. Geduld und Selbstdisziplin sind notwendig, um langsam, ohne gesundheitliche Nachteile, abzunehmen. Die meisten Übergewichtigen machen einen grossen Fehler. Zuerst werden durch drastische Hungerkuren einige Pfunde abgerungen, dann fallen sie wieder in den alten Ernährungstrott zurück und besitzen innerhalb kurzer Zeit wieder das alte Gewicht. Und so stellt sich eine psychologisch sehr belastende Situation ein, ein Pendeln zwischen Kasteien und Schlemmerei.

Das übertriebene Schlankheitsbewusstsein, besonders bei jungen Mädchen und Frauen, begünstigt eine Suchtentstehung, die zu der gefährlichen Magersucht führen kann oder zu unkontrollierbaren Essanfällen.

### **Warum ist Geduld so wichtig?**

In den ersten zehn Tagen einer Abmagerungskur tritt ein vielversprechender, rascher Gewichtsverlust ein, der leider auf einer Täuschung beruht. Zum grössten Teil wird nämlich nicht das Fett, sondern das Wasser aus dem Körper ausgeschieden, weil im Fettgewebe über die Hälfte Wasser eingelagert ist. Wenn sich nun das Wasser abgesondert hat, dann geht der erstrebte Abbau der eigentlichen Fettpolster viel langsamer vor sich. Der erste Grundsatz beim Abnehmen ist deshalb die Einschränkung von Kochsalz, weil Salz das Wasser im Fettgewebe festhält.

Noch eine kleine Überraschung steht unserem Vorhaben im Wege. Mit der reduzierten Nahrungsaufnahme verringert sich automatisch der Energiebedarf des Körpers. Diese Anpassungsfähigkeit ist zweifellos ein grosser Vorteil, vor allem bei Naturvölkern, die auf der Suche nach Nahrung längere Hungerphasen überleben müssen.



Wie ein Thermostat stellt sich unser Körper auf die niedrigere Kalorienmenge um, denn er weiss ja nichts davon, dass wir mit Absicht hungern wollen.

### Die Vorbedingung der Gewichtsabnahme

Jeder, der sich entschlossen hat, den Pfunden den Kampf anzusagen, weiss sicherlich über die konzentrierte Nahrung, im Volksmund «Kalorienbomben» genannt, Bescheid. Um Süssigkeiten, Torten, Fettgebackenes, Teigwaren, Saucen und Alkohol macht er ohnehin einen weiten Bogen. Vergessen wir aber nicht, dass in verschiedenen Nahrungsmitteln die sogenannten versteckten Fette enthalten sind, zum Beispiel in Wurstwaren und Milchprodukten. Zum Abnehmen genügt dieses Wissen aber nicht. Wir müssen einen Diätplan aufstellen und die Grenze der Nahrungsaufnahme, ausgedrückt in Kalorien, bestimmen. Menschen, die viel körperliche Arbeit leisten, verbrauchen logischerweise mehr Energie als solche mit sitzendem Beruf. Deshalb muss sich jeder ganz individuell die Mindestmengen an Nahrung selbst bestimmen. Es hat aber keinen Sinn, extrem vorzugehen. Die Ausdauer geht dabei bald verloren und es kommt nicht selten zu Schwächeanfällen. Dies muss unbedingt vermieden werden.

### Genaue Aufzeichnungen sind unerlässlich

Ein effektvolles Abnehmen ist nur dann möglich, wenn wir uns alles genau aufschreiben, was wir tagsüber gegessen haben. Nur so über den Daumen zu peilen ist zwecklos, wir werden damit immer wieder über das uns gesteckte Ziel hinausschiessen. Besorgen wir uns als erstes eine überschaubare Kalorientabelle, aus der wir ohne grosses Umrechnen ablesen können, wieviel Kalorien ein Nahrungsmittel enthält. Fragen Sie Ihren Apotheker, der Ihnen sogar eine Tabelle mit Abbildungen besorgen kann, auf der Sie auf den ersten Blick die Kalorienzahl herausfinden können, beispielsweise:

1 Scheibe Knäckebrot	40 Kalorien
1 Scheibe Vollkornbrot	120 Kalorien
1 Esslöffel Vollreis	20 Kalorien

1 Esslöffel Kartoffelbrei	20 Kalorien
1 Esslöffel Karotten	5 Kalorien
1 Esslöffel Weisskohl	4 Kalorien
1 Esslöffel Champignons	4 Kalorien
1 Portion Endiviensalat mit	
1 Esslöffel Salatsauce	20 Kalorien
1 Kalbsschnitzel	135 Kalorien
1 Forelle blau zubereitet	130 Kalorien

### hingegen:

Bauernfrühstück mit	
Schinken und Ei	425 Kalorien
1 Portion Heringssalat	
mit Mayonnaise	925 Kalorien
Pizza mit Salami,	
Tomaten und Käse	1000 Kalorien
1 Stück Cremetorte	500 Kalorien

Diese gegensätzlichen Beispiele zeigen Ihnen, worauf es bei der Wahl der Speisen ankommt. Natürlich können Sie Pizza oder Heringssalat essen, aber damit wird vermutlich schon bald Ihr Kalorientagesbedarf gedeckt.

Alles, was Sie während des Tages essen, schreiben Sie sofort auf und rechnen am Abend alles zusammen. Dann wissen Sie, ob Sie das angestrebte Ziel überschritten haben oder nicht. Sollten Sie einmal bei Freunden eingeladen sein, dann brauchen Sie sich natürlich nicht wie ein Asket zu benehmen. Essen Sie ruhig mit, aber zählen Sie, wieviel Kalorien das Festessen ungefähr ausgemacht hat. Mit der Zeit bekommen Sie im Abschätzen einige Übung. Falls Sie «gesündigt» haben, dann schränken Sie in den nächsten Tagen die Nahrungszufuhr ein. Dies wäre nun der zweite Grundsatz: Ohne Aufschreiben geht es nicht. Und der dritte Grundsatz wäre: Am Abend nur wenig essen und die Hauptmahlzeit auf den Mittag verlegen.

### Der Apfel darf nicht fehlen

Bei einer Fastendiät spielt der Apfel eine wichtige Rolle. Man kann ihn sogar als ein echtes Nahrungsmittel bezeichnen. Eine ganze Palette an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalzium, Magnesium, Phosphor und Kalium bestimmen seinen Wert. Ausserdem sind Äpfel ausge-



sprochen kalorienarm. Wer abnehmen will, der sollte den Apfel unbedingt in seine Diät aufnehmen. Ein weiterer Vorteil des Apfels: Er dämpft das Verlangen nach Süßigkeiten und Konditorwaren, auf die Übergewichtige meistens so schweren Herzens verzichten müssen.

#### **Die Esstechnik verbessern**

«Gut gekaut ist halb verdaut», so lautet die weise Ernährungsregel. Sie bietet aber noch mehr als nur den gesundheitlichen Vorteil. Wenn Sie sich beim Essen Zeit lassen und die Speisen gut kauen und einspeicheln, dann wird Ihnen der Genuss viel bewusster als wenn Sie nur alles herunter-schlingen. Beim langsamen Kauen stellt sich ausserdem viel eher ein Sättigungsgefühl ein, und das kann für Sie nur ein Vorteil sein.

#### **Eine zusätzliche Hilfe**

Damit der bei einem Übergewichtigen oft so träge Zellstoffwechsel der endokrinen Drüsen angeregt wird, sollte man ein Meer-pflanzenmittel aus der pazifischen Meer-alge Kelp einnehmen. Von diesen Meer-algen-Tabletten wird morgens und mittags je eine Tablette eingenommen (bei empfindlicher Schilddrüse nur die Hälfte einnehmen). Wir müssen auch darauf achten, dass die Stoffwechselschlacken über die Nieren besser und schneller ausgeschieden werden. Trinken Sie deshalb täglich zwei bis drei Tassen Nierentee und nehmen Sie zusätzlich dreimal täglich zehn Tropfen eines Mittels ein, das Solidago (Goldrute)

enthält. Erhöhen Sie während dieser Zeit die Flüssigkeitsmenge und trinken Sie am besten kohlensäurearmes Mineralwasser. Sie können das Wasser auch mit etwas Molkenkonzentrat anreichern oder mit einer milchsauer vergorenen Gemüsesaftmischung. Auf keinen Fall dürfen Sie süsse Obstsaftsäfte oder gar Limonade trinken, denn diese sind bekanntlich kalorienreich.

#### **Persönlichkeitsgefühl entwickeln**

Der Erfolg aller Bemühungen wird sich besser erzielen lassen, wenn eine Umstellung der Essgewohnheiten auf lange Sicht erfolgt. Übereinstimmende Studien haben gezeigt, dass die erfolgreichsten Abmagerungsdiäten nur eine geringe Senkung der Kalorienaufnahme vorschreiben. Diätvorschriften mit weniger als 800 Kalorien setzen die Anpassung und somit eine Umstellung im Energie- und Flüssigkeitshaushalt in Gang. Eine solche Belastung wirkt sich, wie die Erfahrung zeigt, körperlich und seelisch oft ungünstig aus.

Übrigens, stehen Sie über diesen Dingen und lassen Sie sich nicht von einem unsinnigen Schlankheitstrend beeindrucken. Nur sechs Flugstunden von hier entfernt – in Arabien – da wären Sie mit Ihrem jetzigen Gewicht schon viel zu mager.

Nehmen Sie nur ab, wenn Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit unter den Pfunden leiden. Denken Sie immer daran, dass Sie eine ureigene Persönlichkeit sind, und lassen Sie sich der Mode zuliebe weder länger noch kürzer machen. W. G.

### **Ein paar Ratschläge, um besser schlafen und den Tag frischer überstehen zu können**

Ob Sie zu Hause sind oder sich in den Ferien befinden, ein paar Ratschläge könnten sicher sehr dienlich sein, um die Voraussetzung für einen tiefen, ruhigen Schlaf zu schaffen. Essen Sie auf jeden Fall abends keine eiweissreiche Nahrung. Wenn der Körper entspannen und ruhen soll, darf er nicht übermässig stark mit der Verdauung

beschäftigt sein. Wenn man abends eine leichte Nahrung zu sich nimmt, beispielsweise Fruchtsalat oder ein kleines Salatplättchen mit etwas Vollkorn- oder Knäckebrot und dazu eine Tasse Bambukaffee, dann ist man gut für die Nacht gewappnet. Nach dieser leichten Mahlzeit macht man einen kleinen Spaziergang,