

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 6

**Artikel:** "Abspecken" : nicht immer notwendig  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969796>

#### 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:** 22.02.2026

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

für eine gut funktionierende Darmtätigkeit. Das ist der Hauptzweck in der menschlichen Ernährung. Weil heute in der Zivilisationskost aber viel zu wenig Nahrungsfasern enthalten sind, leiden viele Menschen unter einem trägen Darm, mit all seinen unangenehmen Begleiterscheinungen wie Verstopfung, Blähungen und auch unreiner Haut. Für natürliche Abhilfe kann in vielen Fällen die ausreichende Zufuhr von Nahrungsfasern sorgen.

Vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus gesehen gehören die Nahrungsfasern in die Gruppe der Kohlenhydrate, wobei wir zwei Gruppen, nämlich die in Wasser löslichen und die unlöslichen, unterscheiden. Während die wasserunlöslichen Nahrungsfasern vor allem die Darmtätigkeit anregen, binden die wasserlöslichen, von denen die Haferkleie einen hohen Anteil hat, Cholesterin im Darm und fördern damit eine vermehrte Ausscheidung. Insgesamt wird der Darm bei einer nahrungsfaserreichen Ernährung buchstäblich «gereinigt», so dass Darmerkrankungen verringert werden. Hinzu

kommt, dass die lösliche Haferkleie, dank ihrem starken Quellvermögen, Schleim bildet, der heilend bei Magen- und Darmkrankungen wirkt. Daher kommt auch der bekannte, einfache Heilerfolg der Haferschleimsuppe in der Krankenernährung.

Einem Schwamm gleich können Nahrungsfasern erhebliche Mengen an Wasser aufsaugen. Dadurch muss der Darm deutlich mehr arbeiten, und der Nahrungsbrei kommt schneller voran. Die nahrungsfaserreiche Kost hat einen hohen Sättigungswert, ohne gleichzeitig mehr Kalorien zu liefern. Denn die Nahrungsfasern werden unverdaut wieder ausgeschieden. Zur Vorbeugung von sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Artheriosklerose oder erhöhte Blutfettwerte, aber auch zur Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit, ist eine faserreiche Kost unabdingbar. Haben wir uns in der täglichen Nahrung an die Vollkorngetreideprodukte gewöhnt, dann sind wir automatisch ausreichend mit Nahrungsfasern versorgt. (BN)

## «Abspecken» – nicht immer notwendig

**Das Leben lässt sich nicht in Normen pressen. Die Individualität und Vielfalt sind das belebende und spannungsreiche Element, in dem wir uns erst wohl und gesund fühlen. Normtabellen, die das Idealgewicht festlegen und Ihnen vorschreiben wollen, wieviel Sie eigentlich wiegen dürfen, taugen bestenfalls als Richtwerte, bei denen man unbedingt noch Ihre Konstitution und Ihr Alter berücksichtigen muss. Zudem wecken sie das schlechte Gewissen bei denen, die zum Übergewicht neigen oder dem Schlankheitswahn verfallen sind.**

Damit beginnt der tägliche Kampf um Pfunde; denn das Gewicht drückt nicht nur die Waagschale herunter, sondern legt sich meistens schwer auf die seelische Verfassung des Betroffenen.

Ein paar überflüssige Pfunde sind noch lange keine gesundheitliche Katastrophe und auch kein Anlass, mit einer Schlankheitsdiät zu beginnen. Entscheidend für

Ihr persönliches Gewicht sind nicht die Tabellen und auch nicht der schlanke Nachbar von nebenan, vielmehr Ihr subjektives Wohlbefinden. Erst wenn Ihnen das Büken sowie das Treppensteigen schwerfallen, was bei extremem Übergewicht sicher der Fall sein wird, werden Sie sich ohnehin in Ihrer Haut nicht mehr wohlfühlen und Diätmassnahmen einleiten.

**Das Körpergewicht sollte unter medizinischen Gesichtspunkten behandelt werden und nicht einem Modetrend unterworfen sein.**

Indessen gibt es natürlich Risiken, die auch bei leichtem Übergewicht auftreten. Dazu gehören die Neigung zum erhöhten Blutdruck, ein hoher Cholesterinspiegel, Stoffwechselstörungen und Diabetes. Diese Risikofaktoren werden zudem durch Bewegungsmangel, durch zu wenig Schlaf, Stress und Nikotinmissbrauch begünstigt. Bei der Beurteilung des Übergewichts muss die Gesamtsituation berücksichtigt werden – und nicht allein der tabellarische Gewichtszustand.

Die Aufgabe des Arztes ist es lediglich, bei

gefährdeten Patienten mit einem Diätprogramm zu beginnen.

**Übrigens bewahrheitet sich immer die alte Regel, dass man morgens wie ein König und am Abend wie ein Bettler essen sollte.**

Wer üppig frühstückt, der aktiviert seinen Stoffwechsel. Wenn Sie in der Frühe tüchtig zugreifen und bereits zwei Drittel Ihrer Kalorienmenge konsumieren, können Sie sogar schneller abnehmen. Dazu muss man sich freilich viel Zeit nehmen und das Morgenessen in Ruhe richtig geniessen. Wenn Ihnen dies – aus welchen Gründen auch immer – nicht möglich ist, dann sollten Sie sich wenigstens an Wochenenden und freien Tagen wie ein «Frühstücks-könig» fühlen.

(WG)

## Ist die Fettleber eine Krankheit?

**Wenn Sie ein Druckgefühl im Oberbauch verspüren und deshalb auf der rechten Seite im Bett nicht mehr schlafen mögen, dann liegt manchmal die Ursache in einer vergrösserten Leber. Sie ist oft druckempfindlich, und als eine weitere Begleiterscheinung stellt sich auch bald ein Völlegefühl ein. Solche Symptome sind zwar lästig, aber eine verfettete Leber ist noch keine Krankheit, denn sogar nach jahrelangem Bestehen muss sie noch keine irreversiblen Veränderungen hervorrufen.**

Indessen wäre es falsch, dir Leberverfettung als «harmlos» einzustufen, denn deren Folgen können für den Betroffenen zu einer ernsten Gefahr werden. Der Ursache der Fettleber sollte der Arzt durch weitere Untersuchungen nachspüren.

### Der grösste Feind der Leber

Als erstes werden Sie danach gefragt, ob Sie dem «guten Tropfen», gemeint ist der Alkohol, in der letzten Zeit allzureichlich zugesprochen haben oder ihn täglich geniessen. Falls ja, dann müssen Sie leider das Wein-, aber auch das Bierglas für vier bis sechs Wochen beiseite stellen und alkoholfreie Getränke vorziehen.

Während dieser Zeit können Sie beispielsweise eine Molke-Kur durchführen (siehe

«Gesundheits-Nachrichten», Mai 1991) und die Leber unterstützende Naturheilmittel einnehmen. Günstig wirken auch warme Wickel auf die Lebergegend. Nachdem die Leber zur Normalgrösse «abgemagert» ist, wäre es ratsam, Alkohol nur noch ein- bis zweimal in der Woche zu geniessen; sonst wird es mit Sicherheit nicht nur zur erneuten Verfettung kommen, sondern auf Dauer gesehen zur Schädigung der Leberzellen.

### Was die Leber noch bedarf

Weitere Ursachen der Fettleber sind ein starkes Übergewicht und fettreiche Ernährung. Auch hier kann man relativ leicht Abhilfe schaffen, nämlich mit der Umstellung der bisherigen Essgewohnheiten. Was aber der Leber gut tut, beschreibt