

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 49 (1974)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wir sind zu dick!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-104373>

### **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:** 20.02.2026

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

Jüngst las ich beim Coiffeur in einem deutschen Unterhaltungsblatt den Artikel eines Arztes, der behauptete, in der Bundesrepublik sei jeder zweite Bürger übergewichtig. Im «Magazin Privat», einer Sendung des Schweizer Fernsehens, sagte ein Experte, wir Schweizer schleppten ein Übergewicht von vielen Millionen Kilogramm mit uns herum. Die genaue Zahl habe ich vergessen, aber sie war erschütternd hoch. Allerdings beruhen solche Schätzungen auf Mutmassungen; denn unser Körpergewicht ist bis anhin nicht statistisch erfasst worden.

Hermann Weber hat seinerzeit eine TV-Sendung über Fettleibigkeit gebracht. Das Bild einer nackten, stark verfetteten Frau, das gezeigt wurde, werde ich nie vergessen. Es war grässlich. Letzten Sommer stieg ich zusammen mit einer älteren Frau aus dem Autobus. Ihre Dimensionen waren unbeschreiblich. Sie trug ein Schürzenkleid, das nur die Hälfte der unförmigen Oberschenkel bedeckte. Mitglied der Wohlstandsgesellschaft ist sie bestimmt nicht. Ihre Aufmachung war ungepflegt und ärmlich, aber dick war sie trotzdem. Eine Bekannte von mir reinigt allwöchentlich die Praxis eines Arztes. Als sie letzte Woche dort erschien, um ihre Arbeit zu verrichten, sass im Wartezimmer eine beiläufig zwanzigjährige junge Frau, die nach ihrer Schilderung ungefähr zwanzig Kilo zu schwer war. Sie hatte ein Miniröckeli an, das ihr kaum den ausladenden Popo deckte, und hatte ein Bein hoherhoben auf das andere Knie gestützt. Es muss ein Anblick für Götter gewesen sein. Wahrscheinlich machte ihr der Arzt eine Spritze gegen ihr Adipositas, wie die Fettleibigkeit in der Fachsprache heisst.

In vielen Fällen, die bei der Invalidenversicherung angemeldet werden, um die Übernahme der Kosten für medizinische Massnahmen oder Renten zu erlangen, fügt der Arzt seiner Diagnose noch den Befund der Adipositas bei. Es muss sich demnach tatsächlich um ein verbreitetes Übel handeln.

Um es vorwegzunehmen: Ich glaube nicht, dass jedermann dazu bestimmt ist, als Spargel durchs Leben zu ziehen. Es gibt verschiedene Körperbautypen, die der deutsche Psychiater und Neurologe Kretschmer schon vor Jahren in seinem Buch «Körperbau und Charakter» beschrieben hat. Einer unserer Neffen ist ein leptosomer Typ. Man könnte ihn auch als Astheniker bezeichnen. Er ist

schmal aufgeschossen und mager und ein schlechter Futtermittelverwerter. Er kann so viel essen, wie er will, und nimmt dabei kein Gramm zu. Das erregt den Neid des Pyknikers, der mittelgross und gedrungen ist und zum Fettansatz neigt. Mein Mann ist ein athletischer Typ, der sich durch groben Knochenbau mit kräftiger Muskulatur, breiten Schultern und geräumigem Brustkorb auszeichnet. Auf ihn kann man die üblichen Tabellenwerte, die das Idealgewicht nach Körpergrösse angeben, nicht anwenden. Hätte er es, wäre er voraussichtlich krank. Auf Weisung seines Arztes kämpfen wir aber «einewäg» um eine Reduktion seines Gewichtes. Zweimal in der Woche muss er auf die Waage, und ich gebe jeweils den sich aufdrängenden Kommentar dazu. Fünf Kilo haben wir durch weniger essen und Verzicht auf Bier weggebracht, drei weitere stehen noch auf dem Programm. Ob wir dieses Ziel erreichen, bleibt abzuwarten.

In einem gewissen Alter, in dem der Organismus nicht mehr so viele Kalorien benötigt wie in früheren Jahren, ist es nicht leicht, abzunehmen. Ergo müsste man spätestens im Alter von vierzig Jahren und eventuell schon früher sein Gewicht überwachen und einer etwaigen Zunahme mit einer Umstellung in der Ernährung entgegenwirken. Dazu braucht man Energie und Konsequenz – Eigenschaften, die längst nicht alle besitzen.

Fettleibigkeit kann schon in der Kindheit auftreten, sei es, dass die Mutter ein Kind mit Süßigkeiten vollstopft, oder dass es einen Hang dazu hat, übermässig viel zu essen. Eine meiner Freundinnen hatte einen derartigen Knaben, der seiner Anlage nach ein Pykniker ist. Adipositas wird häufig begleitet von Bequemlichkeit und Apathie. Seine schulischen Leistungen sanken trotz einer überdurchschnittlichen Intelligenz ab, weshalb sie einen Spezialisten für Kinderheilkunde aufsuchte. Er konstatierte die Unterfunktion von Drüsen, spritzte ihm Hormone und erteilte die Weisung, der Knabe dürfe nicht mehr so viel essen. Nun hatte er aber einen Bruder, der wie ein Drescher ass, und er musste zusehen, wie dieser Berge von Spaghetti verschlang, während er auf halbe Ration gesetzt wurde. Obschon er intelligent genug war, um die Anordnung des Arztes zu begreifen, warf er seiner Mutter vor, sie möge ihm das Essen nicht gönnen.

Der Vorwurf, man möge ihnen das Essen nicht gönnen, wird von alt und jung

wider besseres Wissen vorgebracht. Er ist ausgesprochen kindisch. Mit Gönnen und Nicht-Gönnen hat eine Einschränkung der Nahrungsaufnahme unter solchen Voraussetzungen nichts zu tun. «Öppedie» erzählt man mir von Männern, die nächtlicherweile, wenn die Frau schläft, aufstehen und den Kühlschrank, soweit möglich – man kann sich nicht anders ausdrücken – leerfressen. Oder sofort, ist sie weg, sich eine Schüssel Teigwaren kochen oder ein Pfund Brot auf einen «Tätsch» picken. Dabei sollte heutzutage männiglich wissen, dass Kohlehydrate, wie sie in Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Brot und Süßigkeiten enthalten sind, dick machen. Und Fett natürlich auch.

Der Ehemann einer guten Bekannten von mir platzte buchstäblich aus den Nähten. Ihre Mahnungen zur Mässigung fruchteten nichts. Sein Organismus geriet aus den Fugen, und das Herz war überanstrengt. Wo er sich hinsetzte, schlief er sofort ein und schnarchte laut. Endlich griff der Sohn ein und konnte ihn dahin beeinflussen, einen Arzt zu konsultieren. Jetzt bekommt er appetitzügelnd-

## Definitionen...

### *Fettleibigkeit:*

Sie sind ein wenig zu klein für Ihr Gewicht!

### *Vererbung:*

Woran die Eltern aller intelligenten Kinder glauben

de Medikamente und Spritzen, und es geht ihm auf der ganzen Linie mit Abstand besser. Er hat gewaltig abgenommen. Ich schätze sein vorheriges Übergewicht auf etwa dreissig Kilo. Man stelle sich einmal einen solchen Klumpen vor.

Oder ich denke an den Gatten einer Schulkameradin, der das Rauchen aufgab und seither um so mehr isst, das heisst er hat den Teufel mit dem Belzebub ausgetrieben. Innert kurzer Zeit hat er zehn Kilo an Gewicht zusätzlich gewonnen. Zu Weihnachten schenkte sie ihm einen Pullover. Er betrachtete ihn

und fand: «Der Pullover ist zu klein.» Sie erwiderte trocken: «Er ist nicht zu klein, sondern du bist zu dick.» Im Sommer gingen sie mit ihrem fünfjährigen Enkel baden. Das Buebli schaute seinen mit Badehosen bekleideten Grossvater an und sagte: «Du hast genau so einen dicken Bauch wie jene Frau dort.» Der Kindermund spricht Wahrheiten aus, die nicht immer erfreuen. Seine Grossmutter und ich lachten herzlich darüber. Der Grossvater war muff. Er müsste es indessen längst gemerkt haben, dass er aus der Form geraten ist, aber er isst weiter, und sie kann nichts dagegen vorkehren; denn er gehört zu der Sorte von Leuten, die sich nichts sagen lassen.

Frauen sind übrigens, was zuviel essen anbetrifft, nicht besser. Vielleicht essen sie bei Tisch nicht viel, dafür aber zwischenhinein Schokolade, Biscuits, Patisserie mit Schlagrahm und so. Meine englische Freundin ist in dem Spittel krank. Sie ist in ärztlicher Behandlung wegen der Unterfunktion ihrer Schilddrüsen. Als wir mal in einem Restaurant einkehrten und sie sich nach dem Mittagessen eine Coupe mit fünfzehn Zentimetern Schlagrahm drauf bestellte, wusste ich, dass nicht nur die Schilddrüsen an ihrem Übergewicht schuld sind. Die Mutter einer anderen Freundin macht es ebenfalls so. Obleich ihre Tochter etwas von neuzeitlicher Ernährung versteht und versucht, sie zu beraten, hört sie nicht auf ihre Ratschläge. Auch sie ist Übergewichtig.

Des weiteren ist es nicht sinnvoll, sich

zu kasteien und zu fasten, um darnach gierig riesige Mengen von Süssigkeiten oder anderes hinunterzudrücken. Kürzlich hat mir ein langjähriger Bekannter ein Klagegedicht über seine dreiundzwanzigjährige Tochter gesungen. Sie ist ein pyknischer Typ und wird nie gertenschlank sein, aber acht Kilo Übergewicht ist in dem Alter ein «bitzeli» sehr viel. Morgens verschmägt sie das Frühstück, das auf dem Tisch steht. Statt Tee trinkt sie Coca Cola und isst ein paar Biscuits dazu. Mittags kommt sie öfters nicht nach Hause, sondern sucht mit ihren Kollegen ein Tea Room auf. Wiederum Coca Cola und etwas Weniges dazu. Sie möchte begreiflicherweise abnehmen. Plötzlich wird sie von einem Heiss hunger befallen, der sie dazu veranlasst, ganze Tüten voller «Güetzi» zu vertilgen. Nachher ist sie deprimiert und schlechter Laune, weil sie nicht die Kraft hatte zu widerstehen. Sagen darf man nichts, sonst gibt es Streit. Selbstverständlich hat sie den obligatorischen Hauswirtschaftskurs absolviert, wo die jungen Mädchen ausführlich über moderne Ernährung und deren Zusammensetzung belehrt werden. Zudem liest die Frauenzeitschriften, die, man mag zu ihnen so oder anders eingestellt sein, ausgiebig über Diät orientieren. Das ist grad auch für nichts. Mit dem Gewurstel wird sie nichts erreichen. Es wundert mich, dass sie dies nicht selber einsieht. Für den Rest ist sie nämlich eine ganz vernünftige junge Frau, die weiss, was sie will.



«... und ich sage: Schluss mit Streubauweise und Zersiedelung der Landschaft!»

## Zuguterletzt

«Eines kann ich nicht ergründen: Woher hat Ihre Frau die vielen blauen Stellen auf dem Rücken?» fragt der Arzt den Mann der grippekranken Ehefrau. «Das kann ich Ihnen sagen», erwidert der Ehemann. «Seit Jahren schläft sie nachts immer auf meinem Hausschlüssel...!»

# Xylosan forte

bekämpft zuverlässig Hausbock und Holzwurm in Dachstühlen usw.  
Beratung und Ausführung von Sanierungsarbeiten  
Dr. R. Maag AG, 8157 Dielsdorf, Tel. 01 941255

# Leca

## Bau- und Isolierstoff

AG HUNZIKER CH