

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 54 (1976)
Heft: 3

Artikel: Zu fett - zu viel - zu süß
Autor: Fierz, Felix / Lehr, Ursula / Bernard, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721576>

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](#)

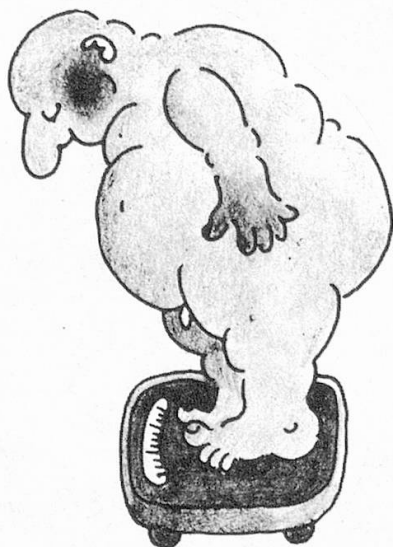
Terms of use

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: 04.05.2026

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

Zu fett – zu viel – zu süss



Übergewicht – Untergewicht

Wenn man die Bevölkerung auf der Strasse betrachtet, stellt man heutzutage fest, dass ein grosser Teil der Mitmenschen bei uns zu dick ist. Als Erscheinung der guten Konjunktur der vergangenen Jahre ist die Uebergewichtigkeit eindeutig zu einem Problem geworden. Dennoch gibt es auch Menschen, die mit Untergewicht zu kämpfen haben, die stolz und froh sind, wenn sie ihr ständig zu tiefes Gewicht einigermassen halten können.

Zunächst gilt es festzustellen, was eigentlich unter dem Begriff «Normalgewichtigkeit» verstanden werden soll. Das Körpergewicht ändert sich schon normalerweise beim Erwachsenen je nach dessen Alter; jüngere Menschen sind meist auch im «Normalfall» eher schlanker als ältere. Auch ein Mann, der sich in guter Kondition hält, wird seinen Militärgürt im Landsturm etwas weiter schnallen müssen als im Auszug, ohne dass er eigentlich dick geworden ist. Der Körperbau spielt ebenfalls für die Feststellung der Norm eine erhebliche Rolle. Es gibt «Astheniker», d. h. schlanke, zartgliedrige Menschen, und «Athletiker» mit kräftigem Skelett und entsprechender Muskulatur. Bei der Feststellung des zu erstrebenden Normalgewichtes müssen diese Faktoren mitberücksichtigt werden.

Als einfacher Hinweis für den Typus des Körperbaus kann man den Umfang des Handgelenkes verwenden, der bei den Asthenikern deutlich geringer ist als bei den Athletikern. Dementsprechend sind die Sollgewichte bei den Frauen ganz allgemein tiefer anzusetzen als bei den Männern. Ganz allgemein kann als grobe Richtlinie gelten, dass man im allgemeinen nicht mehr Kilogramme wiegen sollte, als man über 1 Meter gross ist; bei den Asthenikern ist dann eine Korrektur nach unten, bei den Athletikern eine solche nach oben angebracht.

Darüber hinaus ist die Ueber- oder Untergewichtigkeit in vielen Fällen ein Ergebnis der Konstitution, also das Ergebnis von Erbfaktoren. Vererbt werden aber in zahlreichen Familien eben auch die Essgewohnheiten; die Einnahme von Zwischenmahlzeiten auch ohne körperliche schwere Arbeit ist in vielen Familien Tradition; an Sonn- und Feiertagen wird meist nicht nur besser, sondern auch reichlicher gegessen. Andererseits gibt es auch Familien, in denen es durchaus üblich ist, wenig zu essen.

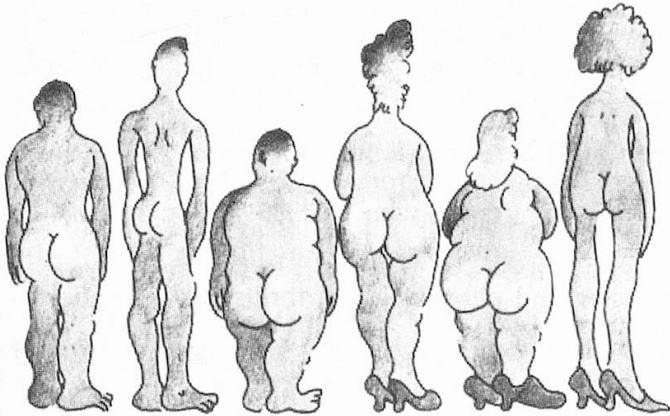
Konstitutionell ist in vielen Fällen auch das Mass der Verwertung der Nahrungsmittel; gute und schlechte «Futterverwerter» gibt es bei Mensch und Tier. Möglicherweise spielen auch Faktoren eine Rolle, die im Säuglingsalter entstanden sind; Menschen, die als Säuglinge überfüttert wurden, werden immer mehr Mühe haben, ihr Gewicht tief zu halten, da sie eine zu grosse Anzahl von Fettzellen haben.

Psychologische Faktoren spielen eine sehr grosse Rolle; als Beispiel möge der Begriff des «Kummerspecks» dienen. Aber auch die psychisch bedingte Untergewichtigkeit kommt vor.

Die Extreme der Fettsucht und der Mager-sucht sind eigentliche medizinische Probleme. Ueberhaupt ist das ganze Problem der Kontrolle und Korrektur des Körpergewichtes seiner Patienten eine wichtige präventivmedizinische Aufgabe des Arztes. In jedem Falle muss geprüft werden, ob es sich lediglich um die Folge einer Fehlernährung in

der einen oder andern Richtung handelt, oder ob krankhafte Vorgänge im Organismus zur Fehlentwicklung geführt haben. Schematische Massnahmen schaden oft mehr, als sie nützen.

Dr. med. Felix Fierz, Zürich



Essen, um zu leben, oder leben, um zu essen?

Ernährungsgewohnheiten im Alter werden durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, von denen hier einige herausgegriffen werden sollen.

Erziehungsmethoden:

«Einen Löffel für den Götti»

So haben zwei amerikanische Wissenschaftler festgestellt, dass die Einstellung zur Ernährung in gewisser Weise ein Produkt der Kindheitseinflüsse ist, weniger allerdings im Sinne psychoanalytischer Theorien als im Sinne lerntheoretischer Ansätze. «Brot wirft man nicht weg!», «Iss, damit du gross wirst», auch das Essen für andere Leute, die man lieb hat («einen Löffel für den Papa, einen für die Mama») oder die Erfahrung, dass man sich zum Geburtstag etwas Gutes zu essen wünschen durfte, sind den Menschen jahrelang immer wieder eingetrichtert worden, so dass jetzt im Alter ein Umlernen schwierig wird. — Andererseits kann die Ablehnung bestimmter Speisen im Alter — besonders jener, zu denen man als Kind gezwungen wurde — damit erklärt werden, dass diese Nahrung unbewusst an den da-

maligen Eingriff in die Eigenständigkeit erinnert.

Andere Forscher sehen selbst ein Uebergewicht weitgehend als Folge der durch die Eltern erfahrenen Erziehungshaltung. Sie konnten zunächst nachweisen, dass Ratten, von Geburt an überfüttert, zu übergrossen Fettzellen neigen und weit mehr Fettzellen als ihre auf Magerkost gesetzten Artgenossen entwickelten. Bei einer Hungerkur mageren sie zwar ab, die Zahl der Fettzellen blieb aber erhalten, so dass nach Beendigung der Kur die Gewichtskurve sehr schnell wieder anstieg. Einer der Forscher untersuchte nun übergewichtige Kinder und fand ebenso auffallend mehr Fettzellen, so dass er feststellte: «Schuld an diesem Uebergewicht sind die Mütter, die ihren Kindern zu reichlich bemessene Mahlzeiten vorsetzen.»



Der Hamstereffekt:

Erinnerungen an Kriegszeit

Freilich müsste man in diesem Zusammenhang auch auf epochale Momente hinweisen, die bestimmte Einstellungen zur Ernährung bewirken. Hier können Hunger- und Kriegszeit — je nach dem Lebensalter, in dem man sie erlebt hat — unterschiedliche Folgen zeigen. Rattenversuche wiesen z. B. nach, dass die eine Gruppe von Ratten, die vom 24.—29. Tag hungern mussten, stärker dadurch «geprägt» wurde als eine zweite Gruppe, die vom 37.—42. Tag hungerte. Nach der Hungerperiode wurden beide Gruppen jeweils fünf Monate lang normal ernährt, bis eine erneute fünftägige Hungerperiode folgte. Daraufhin stellte sich bei der ersten Gruppe

ein «Hamstereffekt» ein, offenbar, da die erste Periode für sie in eine prägungsempfindliche Phase fiel; bei der zweiten Gruppe, die in einem höheren Lebensalter hungerte, war kein Hamstereffekt zu bemerken.

Kulturelle Einflüsse, Tradition:

«Mais nur für Hühner»

Weiterhin konnte man nachweisen, dass eine Vielzahl *kultureller Faktoren* die Essensgewohnheiten bestimmt. In der Bevorzugung bestimmter Speisen und der Abneigung gegenüber anderen wie auch in der besonderen (keineswegs immer gesunden!) Zubereitung sieht man verfestigende Momente, die eine Gruppenidentität herbeiführen bzw. verstärken. So schätzt man, je nach Wohngegend und Landschaft, seine «typischen heimatischen Speisen», die einem das Gefühl des «Dazugehörens» vermitteln. Sowohl die Art der Nahrung wie auch die Essensgewohnheiten bzw. Essenszeiten sind dann eher Ausdruck eines bestimmten Brauchtums als Ausdruck physiologischer Bedürfnisse.

Gerade hier ist hervorzuheben, dass früh gelernte Verhaltensgewohnheiten in bezug auf die Nahrungsaufnahme auch dann noch konstant bleiben, wenn andere Verhaltensweisen sich längst geändert haben.

Das Essen als soziales Ereignis:

Von der Familie zur Witwe

Man konnte ausserdem nachweisen, dass die Art der familiären Kontakte das Verhalten in der Ernährungssituation bestimmt. Ein «Zusammenleben im Alter» bedeutet oft nur «gemeinsames Essen», vielfach sind die Partnerschaftskontakte auf die Mahlzeit reduziert, und somit kommt der Mahlzeit in verstärktem Masse eine «soziale Funktion» zu. Hierdurch kommen Sozialisationseffekte zustande, so dass ein Essen in Isolation oft Depressionen hervorrufen kann, besonders wenn in dieser Situation unter Umständen — durch eine besondere Speise oder Zubereitungsart — Erinnerungen an frühere Zeiten der Gemeinsamkeit hervorgerufen werden.

P. S.

Dicksein fängt beim Baby an. Mütter, die ihre Säuglinge zu «niedlichen kleinen Dickerchen» hochfüttern, anziehen ihren Kindern die Veranlagung zum Dicksein. Darum: Kinder nicht zum Essen zwingen — sie melden sich schon, wenn sie Hunger haben.

Einerseits können durch die Essenssituation Depressionen entstehen, andererseits führen Depressionen oft zur Nahrungsverweigerung. Bestimmte Belastungssituationen wirken sich oft schädlich auf die Ernährungssituation aus. Amerikanische Forscher glauben Zusammenhänge zwischen Aenderung der Ernährungsgewohnheiten und der Auflösung der Familie nachweisen zu können. Die Hausfrau sieht ihre typischste Aufgabe häufig in der Zubereitung der Mahlzeit für ihre Lieben.

Ein besonders krasser Wechsel der Ernährungsgewohnheiten ist mit der *Verwitwung* festzustellen. Jede Mahlzeit, die allein eingenommen werden muss, ruft den Verlust des Partners erneut ins Bewusstsein, so dass man häufig dazu neigt, nur so nebenbei ein Brot aus der Hand zu essen, um das Gefühl der «Desolation» (des plötzlichen Alleingelassenwerdens) zu vermeiden. Dass derartige Ernährungsgewohnheiten weder gesund noch altersgerecht sind, liegt auf der Hand.

Ein anderer Forscher stellt aufgrund seiner Erhebungen bei 50 000 älteren Personen fest, dass das Alleinleben mit einer schlechteren Ernährungsweise einhergeht; offenbar neigen grössere Haushalte eher zu einer regulären Kochweise. Weiterhin wirken Küchenausstattung (fliessendes Wasser, Herd, Kühlschrank) wie auch Einkaufsmöglichkeiten (frische Lebensmittel) bestimmend auf die Ernährungsweise ein.

Momentane Situation bestimmt

Essgewohnheiten

Sehr stark bestimmen Einkommen, Wohngegend (Marktnähe) und Lebensstil bzw.

Tageslauf die Ernährungsgewohnheiten — und zwar sowohl den Kauf von Nahrungsmitteln wie auch die Zubereitung der Kost und die Art und Weise der Mahlzeit. Darüber hinaus spielen Zahn- und Geschmacksprobleme wie auch biochemische Vorgänge und die Kostverwertung eine grosse Rolle.

Ausserdem konnte man nachweisen: Seelische Stress-Situationen, Gefühle der Langeweile und Unausgeglichenheit, ein eingengerter Interessensradius und generell geringe Aktivität und Initiative findet man häufiger im Zusammenhang mit übermässiger Nahrungsaufnahme, seltener im Zusammenhang mit Nahrungsverweigerung. — Eine gewisse «Vielfrässigkeit» könnte man dementsprechend als Ersatz für Frustration auf anderen Gebieten deuten. Dies fällt im Alter um so mehr ins Gewicht, als hier offenbar sonstige zur Mässigung und Diät motivierende Faktoren, die im jüngeren Erwachsenenalter vor derartigen «Ersatzhandlungen» schützen, wegfallen: z. B. der Wunsch nach gutem Aussehen, Gewichtskontrolle.

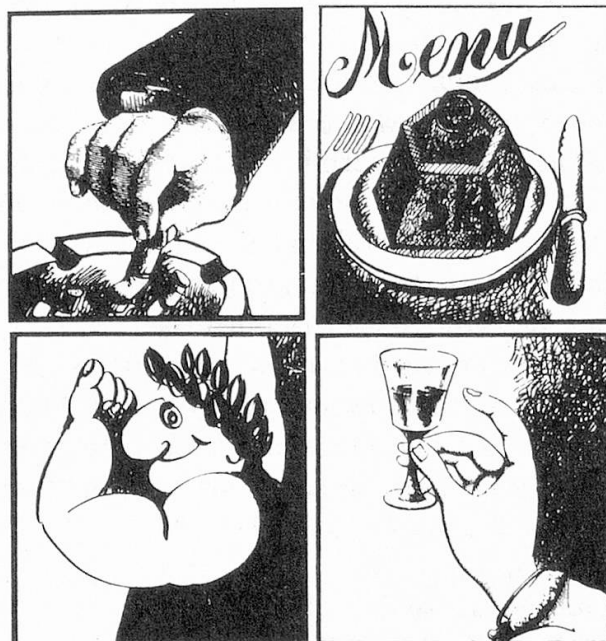
Bei Langeweile, «innerer Leere», Einsamkeit und Unbefriedigtsein greift man besonders zu Schleckereien und «entschädigt sich» oder «tröstet sich selbst»; nach einer besonderen Anstrengung oder Aufregung gönnt man sich ebenfalls etwas; belohnt sich selbst. Gerade Fettsüchtige benutzen häufig die physiologische Funktion der Nahrungsaufnahme zur Abwehr von Unlustaffekten. Man isst, um Depressionen abzuwehren.

Jene Personen, die sich durch ein höheres Ausmass an Zufriedenheit mit ihrer momen-

tanen Lebenssituation auszeichnen, räumen Essens- und Ernährungssituationen eine geringere Bedeutung ein; bei stärker unzufriedenen Personen wird die Nahrungsaufnahme mehr im Mittelpunkt des Tagesablaufs erlebt.

Dieses hier nur vage angedeutete Geflecht psychischer und sozialpsychologischer Momente, die das Essensverhalten mitbestimmen, lässt deutlich werden, wie schwer eine Einstellungsänderung älterer Personen in bezug auf Ernährungsgewohnheiten zu erreichen ist.

Prof. Dr. Ursula Lehr, Universität Köln.
(gekürztes Referat)



Risikofaktor bei Herz- und Kreislauferkrankungen

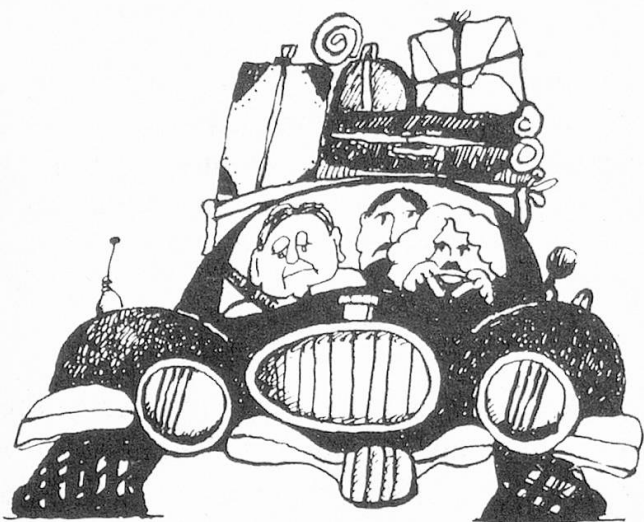
In den Kriegsjahren ist neben anderen Erkrankungen ein bedeutender Rückgang der Fälle von hohem Blutdruck zu beobachten gewesen. Dies zeigt deutlich, dass der Faktor «Ernährung» eine wesentliche Rolle bei der Hochdruck-Krankheit spielt. Nach Abschaffung der Rationierungskarten und der Verfügbarkeit bzw. dem Ueberfluss an Lebensmitteln kletterte die Kurve der Erkrankungen an hohem Blutdruck auf vorher nie gesehene Werte.

VERSTOPFUNG warum
KNOBELTEE?

Dr. med. Knobels 9-Kräuter-Tee, ein Naturprodukt, wirkt mild auf verschiedene Verdauungsorgane. Deshalb keine Krämpfe und doch zuverlässige Abführung. Verhindert Blähungen, regt die Verdauung an. Mit und ohne Zucker wohl-schmeckend. Angenehm einzunehmen

Original nach Dr. med. G. Knobel

Knobeltee-Tabletten Filterbeutel, Dragees in Apotheken und Drogerien



Stellen Sie sich bitte einmal folgendes vor: Sie sind vier Personen, jede Person ist korpulent — sagen wir, so gegen 80 bis 90 Kilogramm — und Sie vier wollen mit einem Auto in die Ferien fahren. Sie haben einen kleinen Stadtwagen, z. B. einen «Döschwo». Was geschieht, wenn Sie zu viert mit ungefähr 350 Kilogramm und mehr den Kleinwagen benutzen und aufs Dach und in alle verfügbaren, noch vorhandenen Leerräume — sofern das überhaupt möglich ist — Ihr Gepäck für drei Wochen Ferien verstauen? Sie werden das Auto komplett überlasten. Die bekannte Widerstandsfähigkeit seines Motors würde damit auf eine harte Probe gestellt, und die kleinste Steigung würde den Mechanismus überanstrengen.

Wenn auch Vergleiche stark hinken: Was Sie in diesem Falle mit dem Auto tun, das ist ungefähr das gleiche, was Uebergewicht und Fettsucht für das Kreislaufsystem bedeuten. Sie überlasten Ihr Kreislaufsystem stündlich und täglich. Deshalb ist Fettsucht einer von vielen Risikofaktoren und mitverantwortlich für die Zunahme der Herz-Kreislauf-Erkrankungen in unserer heutigen Zeit.

Die Zusammenhänge zwischen Uebergewicht (Fettsucht) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind sorgfältig erforscht worden und sicher belegt.

Unser Herz muss tagtäglich schwer arbeiten. Es wiegt im Durchschnitt 300 Gramm und seine Leistung ist 0,0027 PS. Unser gesamtes Gefäßnetz — d. h. alle Adern und aderähnlichen Kanäle im Körper — misst mehr

als 100 000 Kilometer, und das Herz muss ununterbrochen durch dieses Röhrensystem Blut pumpen, pro Tag etwa 15 000 Liter oder im Verlaufe eines Lebens ungefähr 350 Millionen Liter.

Diese gewaltige Herzarbeit wird Tag für Tag erbracht, und es leuchtet ein, dass Uebergewicht und Fettsucht gleichzeitig auch eine zusätzliche Belastung für unser Herz-Kreislauf-System sind und zu vorzeitigem Verschleiss, zur Entwicklung von Hochdruck und zur Ausbildung anderer negativer Auswirkungen führt.

Wenn man gesunde normalgewichtige und gesunde übergewichtige Personen mit bestimmten Belastungsverfahren prüft — z. B. auf einer Art Velo, an dem man Kraftaufwand und anderes erfassen kann —, dann kann man den Einfluss des Körpergewichtes auf die Leistung objektiv messen.

Untersuchungen konnten gleichfalls nachweisen, dass die Blutdruckhöhe vom Gewicht abhängig ist. Diese Erhöhung ist einmal eine rein mechanische Folge der Fettsucht und zum anderen eine stoffwechselförmig bedingte Veränderung der Gefäßwände (Beginn einer Arteriosklerose). Allerdings sind noch viele Mechanismen in diesem Zusammenhang nicht ganz geklärt.

Gerade in unserer heutigen Zeit mit den mannigfaltigen Belastungen, dem Stress, dem reichlichen Angebot an Nahrung, dem Mangel an Bewegung und an Sport, den Genussgiften, dem Rauchen usw., ist es dringend notwendig, soweit wie möglich Risikofaktoren zu beseitigen, vor allem diejenigen, die mit relativ einfachen Methoden angegangen werden können. Dann wird, um auf unser erstes Beispiel zurückzukommen, das Kleinauto nicht mit vier «Dicken» überlastet werden müssen, sondern im Wagen nur so viel Gewicht transportiert werden, wie für den Wagen richtig ist. Auf uns Menschen bezogen heisst das: Wir werden in den Genuss der Altersversorgung kommen, ohne invalid und krank zu sein, wenn wir rechtzeitig vorbeugen und Risikofaktoren ausschalten.

Dr. med. A. Bernard

Abnehmen – aber wie?

Ist es wirklich möglich, abzunehmen, und wie? Gibt es «Wunderdiäten und -produkte», die das Fett wie Butter an der Sonne schmelzen lassen und den «angegessenen» Hüftspeck radikal ausmerzen?

Daran glaubt kein Mensch mehr, und zwar aus Erfahrung. Jene, die ihre Kaloriensünden auf der Waage so sicher wiederfinden, wie wir den Sonnenaufgang täglich erleben, wissen nur zu gut: Die Gewichtszunahme erfolgt langsam, und genauso verliert man auch nur langsam. Gewaltkuren verzeich-

26 000 Tonnen Uebergewicht

Die Schweizer essen zuviel. Zusammengezählt stellt dieser Ueberfluss an Fett eine Menge von 26 000 Tonnen dar, was ungefähr einen schwer beladenen Zug von 40 km Länge ausmacht. Für jeden Schweizer entspricht dies einem Uebergewicht von 4 kg.

Würde man die schweizerische Bevölkerung auf ihr Idealgewicht zurückführen, so stiege die mittlere Lebenserwartung um vier Jahre, denn ein Kilo zuviel bedeutet bereits ein Lebensjahr weniger.

Diese Ziffern wurden nicht von ungefähr erstellt, sondern sind die Früchte der Forschungen eines Aerzteteams verschiedenster Fachrichtungen. Diese haben 6300 Erwachsene (4800 Männer und 1500 Frauen) zwischen 16 und 65 Jahren medizinischen Tests und Beobachtungen unterzogen.

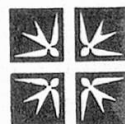
Es konnte festgestellt werden, dass die Fettleibigkeit Ursache der verschiedensten Erkrankungen sein kann: Arthrosen der Wirbelsäule, erhöhter Blutdruck, Herz-Kreislauf-Störungen, Lungenblähungen, Zahnkaries, Zuckerkrankheit, Leistenbrüche, Krampfadern usw.

Gründe genug, die überflüssigen Kilos loszuwerden. *Aus «Optima»*

nen meist nur einen Erfolg von kurzer Dauer. Der Slogan, von dem wir uns alle inspirieren lassen sollten, lautet demnach: *Langsam abnehmen, um die schlanke Linie recht lange zu behalten.* Besonders auf diesem Gebiet ist es wichtig, sich an Ratsschläge und Beispiele halten zu können.

Beispiele, wie man es nicht machen sollte:

Noch mehr als auf anderen Gebieten ist es bei Abmagerungsdiäten so, dass viele kleine Bächlein einen reissenden Fluss bilden. Es ist also nicht selten, dass eine kleine Schwäche zur Gewohnheit ausartet und eine disziplinierte Kur in Frage stellt. Hier also zwei Beispiele, wie man es nicht machen sollte: Und hier noch ein kleiner Trick: Statt drei grosse Mahlzeiten können Sie auch fünf bis sechs kleine Imbisse täglich zu sich nehmen. So brauchen Sie keinen Hunger zu leiden und überschreiten Ihr Kaloriensoll trotzdem nicht.



RANDOLINS im Engadin

am sonnigen Suvretta-Hang bei St. Moritz, im gesunden Höhenklima mit reiner Luft, fern von Verkehrslärm und Abgasen, bietet Ihnen idealen

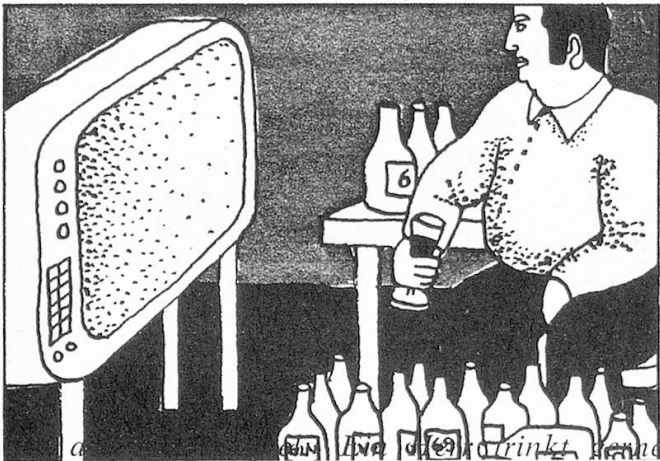
Ferienaufenthalt

zum Bergfrühling, zur Badekur im Sommer, zu Wanderungen im goldenen Herbst oder im Sonnenglanz des Engadiner Winters. Busdienst und Autozufahrt mit genügend beim Haus. Vollpension alles inkl. Fr. 40.— bis Fr. 65.—, je nach Bettenzahl und Komfort der Zimmer.

RANDOLINS, evang. Ferienzentrum
7500 ST. MORITZ, Tel. 082 - 3 43 05



Diese Dame reduzierte ihre tägliche Kalorienaufnahme auf die wirklich benötigte Kalorienmenge. Sie trinkt jedoch gerne Tee, und zwar am Tag fünf Tassen, und in jede Tasse nimmt sie ein Stück Zucker. Fünf Stück Zucker täglich machen 100 Kalorien, das sind 100 Gramm Gewichtszunahme pro Woche oder 5,2 kg pro Jahr.



Herr X. trinkt abends vor dem Fernseher noch ein kleines Schnäpschen, obwohl er sich sonst genau an die empfohlene Kalorienmenge hält. Ein Schnäpschen stellt eine tägliche Menge von 150 Kalorien zuviel dar, was 150 g Gewichtszunahme pro Woche und 7,8 kg pro Jahr ausmacht.

Da wir in unserer Gesellschaft immer weniger Schwerarbeit leisten müssen, verbrauchen die meisten Menschen nur noch wenig Betriebsstoffe. Trotzdem ernähren sie sich noch so, wie man sich vor 100 Jahren ernährte — mit Speisen, die reich sind an Kohlehydraten und Fetten.

Die Folge: Dicksein ist zum gesellschaftlichen Problem geworden. 35 % aller Schweizer sind übergewichtig. Aber das Uebergewicht ist viel weniger der Schönheit, sondern der Gesundheit wegen ein Uebel, denn:

- die zusätzlichen Kilos belasten Herz und Kreislauf.
- Fettablagerungen in den Arterien erhöhen den Blutdruck und somit die Gefahr von Komplikationen (Schlaganfälle, Kollapse usw.).
- Magen, Darm und Galle können die zusätzliche Arbeit kaum bewältigen.
- Gelenke und Knochen werden durch das Uebergewicht vorzeitig abgenützt.

Stimmt Ihr Idealgewicht?

		Grösse					
		150—155	155—160	160—165	165—170	170—175	175—180
Frau							
Knochenbau							
leicht	kg	45—48	48—51	51—54	54—57	57—62	62—66
mittel	kg	49—51	51—55	55—58	58—62	62—66	66—68
schwer	kg	53—56	56—59	59—63	63—67	67—71	71—75
Mann							
Knochenbau							
leicht	kg	54—57	57—61	61—65	65—68	68—72	72—76
mittel	kg	58—61	61—65	65—68	68—72	72—76	76—81
schwer	kg	63—65	65—70	70—73	73—78	78—82	82—86

Haben Sie Ihr Idealgewicht gefunden? So schwer sollten Sie also sein. Nun müssen Sie feststellen, welche Art von Arbeit Sie leisten. Wir unterscheiden:

Leichte Arbeit: alle Arbeiten, die im Sitzen verrichtet werden.

Mittelschwere Arbeit: z. B. Hausfrau (in der Stadt), Verkäuferin, Briefträger, Arzt.

Schwere Arbeit: z. B. Bäuerin, Handwerker, Krankenschwester, Fabrikarbeiter.

Sehr schwere Arbeit: z. B. Bauer, Strassenarbeiter, Bauarbeiter.