

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 6 (1930)
Heft: 7

Artikel: Wie reguliere ich mein Körpergewicht?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-755672>

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: 17.01.2026

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

Wie reguliere ich

mein Körpergewicht?

VON DR. MED. S.



Spieglein, Spieglein an der Wand...
Drei Mitglieder des amerikanischen Klubs der Korpulenten, welche zusammen 1200 Pfund wiegen

Es ist den Menschen aller Zeiten aufgefallen, wie verschieden groß und vor allem wie verschieden dick Personen gleicher Lebensbedingungen sein können, und so hat es schon immer Leute gegeben, die wünschten, ihr Gewicht zu vermehren oder zu vermindern. Aber nie war dieser Wunsch so allgemein verbreitet, wie unter der Diktatur der neuzeitlichen Modeströmungen. Während vor allem Maskuren aus gesundheitlichen und ästhetischen Gründen eine sehr häufige Forderung des Publikums an die Aerzte waren, traten in den letzten zehn Jahren die gegenteiligen Bestrebungen so in den Vordergrund, daß die Entfettungskuren das eigentliche Hauptgesprächsthema weitester Kreise geworden sind. Die Vermännlichung der Frau in Beruf und Kleidung, das Abweichen vom alten Venusideal zugunsten gertenschlanker Jünglingsgestalt in den äußeren Formen der Frauen, der Bubikopf, der Sport als alles beherrschende Volksbewegung und mannigfache andere Gründe, darunter letzten Endes auch gesundheitliche, brachten es mit sich, daß nur schlanke oder schlankgewordene Männer und weit mehr noch Frauen sich in der Gesellschaft Geltung verschaffen konnten. — Aber schon tritt, wiederum unter dem Einfluß der Herrscherin Mode, ein neues Ideal auf den Plan, das unter dem Stichwort «vollschlank» die Gedanken der ganzen Menschheit gefangen nimmt. Und nicht nur die Frauen machen die Bewegung mit und folgen den Modeforderungen, wie die Kinder dem weiland Rattenfänger von Hameln, sondern auch die Männer verschließen sich diesen Strömungen nicht und beide Geschlechter verfolgen mit einer zielbewußten Energie und Gewissenhaftigkeit, die oft geradezu verblüffend und imponierend ist und die man manchmal besseren Forderungen des Lebens wünschen möchte, die strengen Verordnungen, die eine Kur mit sich bringt.

Es ginge weit über das Ziel dieses Artikels hinaus, alle Details von Kuren zu besprechen, die auf gewollte Art in das Gewicht des Körpers eingreifen. Darum wollen wir die Maskuren, das ist die erzwungene Gewichtszunahme, die früher schon aus mehr ärztlich notwendigen Gründen unternommen wurde, ausschalten und uns nur mit den für eine solche sachliche Darstellung weit besser geeigneten Entfettungskuren beschäftigen.

Das Unternehmen einer solchen Kur wird, wie aus Vorstehendem hervorgeht, weit häufiger durch den Wunsch nach Anpassung an Modeforderungen, als durch gesundheitliche oder vorbeugende Ursachen diktiert. Bei den Männern wird allerdings öfters der gesundheitliche Faktor ausschlaggebend

sein. Da aber bei jeder solchen Kur neben dem kosmetischen Erfolg gesundheitlich sehr viel genützt wird, ist hier wirklich ein Fall, wo sich Angenehmes und Nützliches in volkshygienischer Weise oft ganz unbewußt verbindet. Recht häufig wird die Körpergewichtsverminderung sogar als lebensrettende Maßnahme ärztlicherseits direkt gefordert werden müssen.

Im allgemeinen können wir unserm Körper sehr wenig Vorschriften machen; er wird es sein, der uns die Lebensweise aufzwingt. Aber beim Gewicht können wir bewußt auf den Körperhaushalt und dessen Bestand einwirken. Allerdings gehört dazu neben etwas Opfermut eine gehörige Dosis guter Wille, Energie und Selbstzucht. Dann muß es aber immer gehen. Wie bei vielen Dingen des Lebens der Wege viele sind, so hat man auch das Herunterdrücken des Gewichts auf die mannigfachste Art versucht. Gekuren, Abführmethoden, Massage, Schwitzprozeduren, Badekuren in Marienbad, Punkttroller, Schaumbäder, Einspritzungen und Pillen von chemischen oder sogenannten hormonalen Stoffen, die das Fehlen oder die Unterwertigkeit von normalen Funktionen der Drüsen innerer Sekretion usw.) kompensieren sollen, bezeichnen nur schlagwortartig die verschiedenen Wege, die gemeinlich

versucht werden, wobei aber so oft von falschen Voraussetzungen ausgegangen wird, daß Mißerfolg eintreten muß. Das gleiche gilt auch von einem sehr beliebten Mittel, den wahllos selbstverordneten Unterernährungskuren, die grundfalsch sind, z. B. ganz einseitig mit Milch oder nur mit Zitronen, wobei zwangsläufig schwere Stoffwechselschädigungen und irreparable Gesundheitsstörungen entstehen können, die dann nicht nur den Betreffenden krank machen, sondern durch den Hang der Menschen zu Verallgemeinerungen auch die guten Diätmethoden unverdient in Mißkredit bringen.

Es gibt nur einen Weg, der auf die Dauer leistungsfähig ist und einen wirklichen Kureffekt garantiert. Das ist die auf wissenschaftlicher Basis unter Anwendung der Kalorienlehre aufgebaute allgemeine Diät. Nur sie ist in der Lage, auf die Dauer wirksam zu bleiben und nachher dazu zu verhelfen, daß das erhaltene Resultat auch einigermaßen bestehen bleibt. Selbstredend können Sport, Gehen, Massage daneben noch nutzbringend beibehalten werden.

Die Fettsucht ist ein konstitutionelles Leiden, wie Rheumatismus, Gicht, Verkalkung, Kurzsichtigkeit, Zuckerkrankheit usw. und ist deshalb naturgemäß nicht mit Krankheiten zu vergleichen, die man übersteht und dann auf Grund einer durch das Ueberstehen erworbenen Immunität nie wieder bekommt (wie Masern, Typhus, Scharlach usw.), oder nur unter geeigneten Umständen wieder neu bekommen kann (wie Lungenentzündung, Tuberkulose, Magengeschwür, Gesichtsröte usw.). Wer eine solche konstitutionelle Einstellung hat, der wird sie immer behalten, wie der kurzsichtige oder weitsichtige Mensch seine Augen. Und wie ein solcher immer seine schlechte Konstitution in bezug aufs Augenlicht durch Tragen entsprechender Brillen ausgleichen muß, so muß der mit Neigung zu Fettsucht Stigmatisierte immer wieder an seine Einstellung denken und sich darnach richten. Man kann wohl das Symptom des Fettseins behandeln, aber nie die Wurzel des Übels beseitigen. Die gleiche Methode muß hier den Zustand beseitigen und durch fortgesetzte Anwendung vorbeugend wirken. Und das kann nur mit der Diät geschehen, nur wird dieselbe nach der Entfettung so angenehm gestaltet werden können, daß man sie mühelos ein ganzes Leben lang einhalten kann. Unsere Eldegewohnheiten sind sowieso bei allen auf ein viel zu viel eingestellt. Der Dünne erträgt diese Ueberfütterung, vor allem in bezug auf Zwischenmahlzeiten und Zubereitung mit allen möglichen mehl- und fetthaltigen Saucen, der Dicke reagiert darauf in sinnfälliger Weise mit An-



Moderner Massageapparat zur Erhaltung der schlanken Linie

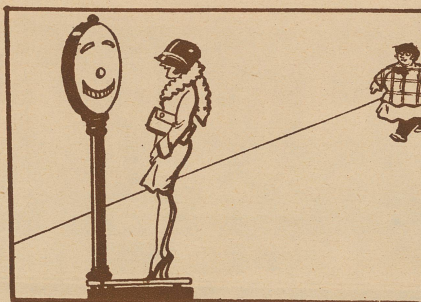
mästung, wobei der Körper für die Anlage solcher Depots oft den ganzen Körper gleichmäßig heran- zieht, meist aber bei den Frauen Hüften und Brust, beim Mann den Bauch bevorzugt.

Wie bereits angedeutet, ist der Wert der Entfettungskuren in weitem Maße in einer körperlichen Ertüchtigung und Vorbeugung gegenüber Herzleiden, den so überaus lästigen Bein- und Fußleiden, Verkalkung, in der Erhöhung allgemeiner Leistungsfähigkeit zu suchen, und daß daneben noch eine ästhetische Verbesserung des Äußeren erreicht wird, ist ein angenehmer Faktor, der, wie so oft beim Menschen, ihm erst den Impuls gibt, durch Erreichung äußerer Vorteile für seine Gesundheit unbewußt etwas zu tun. Die Gewichtsregulierung ist bewußt, die dadurch erreichte Förderung unbewußt. Der Vergleich mit dem botanischen Begriff des extrafloralen Schauapparates kommt einem dabei unwillkürlich in den Sinn. Die Natur will die Befruchtung der Pflanzen durch die Insekten erreichen und benötigt dazu den Aufwand der schönen äußeren Form gewisser Blüten, welche die geflügelten Tieren anziehen, die dann ihrerseits den Blütenstaub weitertragen.

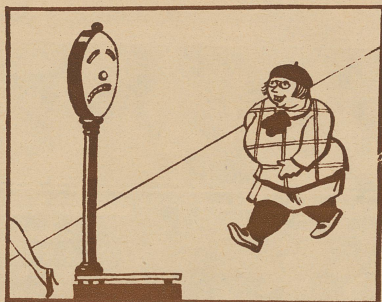
Ein dicker Mensch wirkt am Anfang, wenn er sich das erste Reservelfett zulegt, beneidenswert, bald aber bei weiterem Zunehmen bemitleidenswert, wenn er dauernd schwitzt und keucht und schließlich, wenn er die 100 Kilo überschreitet, lächerlich. Aber es muß erst soweit kommen, daß die Mitmenschen auf der Straße nach ihm zeigen, bis er sich aus seiner Lethargie herausreißt und anfängt, dagegen zu steuern. Es ist einer der größten und unheilvollsten, allgemein verbreiteten Irrtümer, zu meinen, Dicksein und Gesundsein sei identisch. Der Dicke ist nicht nur zu allen Stoffwechselkrankheiten disponiert, er ist nicht nur viel anfälliger für alle Infektionskrankheiten und erliegt ihnen, wegen seiner ausgesprochenen Gefäßschwäche, viel leichter, als der Normalgewichtige (was man bei jeder Typhusepidemie sieht oder noch heute allen erinnerlich bei der großen Grippeepidemie 1918 sinnfällig demonstriert bekam), sondern er hat auch eine viel geringere, allgemeine Lebensanwartschaft. Der Dicke stirbt, wie große amerikanische Versicherungsstatistiken nachgewiesen haben, wobei ja noch das beste, gesiebte Menschenmaterial verwendet wurde, im Durchschnitt viel früher, als der Normalgewichtler. Bei 28 Kilo Uebergewicht ist die Aussicht auf frühen Tod schon 185% gegen ca. 100% des Normalen.

Das Normalgewicht eines Menschen wird nach landläufigen Normen so berechnet, daß man im allgemeinen soviel Kilo wiegen soll, als man über einen Meter hinaus Zentimeter groß ist. Männer dürfen wegen des Knochenbaues eher mehr wiegen, als gleich große Frauen, so daß zum Beispiel für die schöne Mittelgröße von 170 cm der Mann genau 70 Kilo, die Frau 65 Kilo wiegen soll. Uebergewichte entstehen, wie früher angedeutet wurde, fast immer nur durch Ueberfütterung, die eben wiederum ganz individuell ist. Was beim einen kaum zur Ernährung reicht, ist für den andern schon das ausgesprochenste Ueberangebot. Während der Magere ein guter Ofen ist, der alles eingeführte Brennmaterial (und als solches darf man die Nahrung ganz getrost bezeichnen) restlos ausnutzt, verbrennt und zum Kamin hinausbefördert, ist der Dicke ein schlechter Ofen, der sehr wenig Kohle braucht und bei Mehrzufuhr schlackt und Kaminstein bildet; das ist in diesem Falle das angesetzte Fett. Das innerste Wesen der Fettsucht ist demnach eine Art Bedürfnislosigkeit. Der Kalorienbedarf solcher Menschen ist also ein niedriger und wird schon bei normaler Durchschnittsnahrung leicht weit überschritten. Unsere ganze Ernährungslehre ist im Kaloriensystem verankert. Jeder Nahrungsstoff hat wie die Kohle der Heizung ihren bestimmten Brennwert in Kalorien, der genau bekannt und in Kalorientabellen zusammengestellt ist. Aus diesen Nahrungskalorien entsteht Arbeit und Energie, deren Berechnungswert wiederum in Kalorien ausgedrückt ist. Der Endzweck jeder bewußten Gewichtsregulierung ist die Erzielung derjenigen Kalorienmenge, die bei dem betreffenden Kurpatienten genau genügt, um unter Leistung aller nötigen Tätigkeiten den Gewichtsbestand zu erhalten, das heißt durch die Lebensvorgänge voll aufgezehrt zu werden, ohne daß Reste zur Fettspeicherung übrigbleiben. Deshalb muß jede Entfettungskur darin bestehen, daß der Körper durch kalorische Unterernährung gezwungen wird, seine Reserven aufzuzeihen, dann nach Erreichung

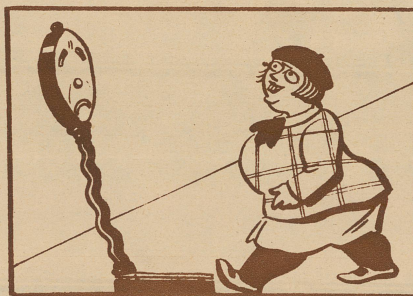
Die Waage



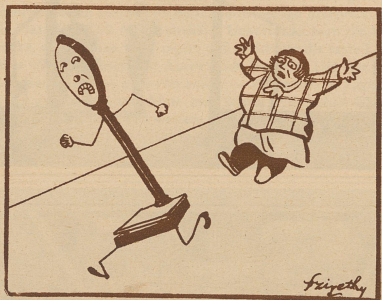
«Damen — diese Waage spricht, —mag ich gerne leiden, wenn sie ihr Gesamtgewicht nur nicht übertreiben.



Kommt von fernher eine Schwere auf dem Weg gegangen, trage ich bei meiner Ehre sie zu wiegen, kein Verlangen.



Denn es drückt der schwere Leib auf mein Eingeweide, und es gibt das mächtige Weib Anlaß, daß ich leide.



Also fort! Die Dame mag später wiederkommen, wenn des Leibes Fettbelag reichlich abgenommen.

des Normalgewichtes in einer Stabilisierung mittelst Zulagen zu erreichen, daß das Errungene fixiert bleibt. Und späterhin muß eben der Betreffende einfach dauernd in seiner Ernährung sich an das in der Kur Erlernete halten, denn es verschwindet ja nur sein überschüssiges Fett und nicht seine Veranlagung, solches zu bilden. Und deshalb kann nur die Diät als wahres Heilmittel bezeichnet werden, jede andere Methode muß auf die Dauer fehlschlagen oder Rückschläge bringen. Die Amerikaner sind uns auch hier weit voraus, indem sie in den Speisewirtschaften die Bestellkarten nach Kalorien einteilen. Von jeder gebotenen Speise steht der Kaloriengehalt notiert, und es ist dann jedem unbenommen, sich nach Geschmack und vor allem nach Portemonnaie seine Speisen auszuwählen.

Während der Kur muß aber ausdrücklich auf die Erhaltung der Kraft und Lebensfreude weitgehend Rücksicht genommen werden, und deshalb müssen von den lebenswichtigen Stoffen die Kohlehydrate, das Eiweiß, die Salze und Vitamine in genügender Menge zugeführt werden, während man das Fett, von dem ja im Körper mehr wie genug zur Verfügung steht, unbeschadet reduzieren oder ganz weglassen kann. In den Pflanzen wird sowieso auch Fett zugeführt. Die Gemüse und Salate werden deshalb weitgehend zur Ernährung herangezogen und dürfen in beliebiger Menge gegeben werden. Mit Früchten kann man sehr freigebig sein. Auf alle Fälle muß die Diät so zusammengestellt werden, daß der Patient nie hungert oder durstet, da das nicht nur gesundheitlich nicht ertragen würde, sondern psychologisch so auf den Betreffenden wirkt, daß die Durchführungsenergie bald erlahmt. Auf diese muß überhaupt sehr viel Rücksicht genommen werden, und darum soll man solchen Leuten nicht außer dem Essen sonst noch unnötigerweise alles mögliche verbieten, soll auch die Vorschriften so zusammenstellen, daß nicht die ganze Küche auf den Kopf gestellt wird und bald aus Scheu vor Mehrarbeit die Vorschriften nicht oder nur lässig und widerwillig eingehalten werden. Und vor allem muß bei der Stabilisierung die Dauerdiät dann so beschaffen sein, daß sie im täglichen Leben und im gesellschaftlichen Verkehr leicht und ohne ständige Belästigung durchführbar ist. Die vorstehend kurz skizzierten Behandlungsprinzipien der Magenfüllung durch kalorisch niedrig stehende Nahrungsmittel und der Vermeidung hochwertiger Nahrungsmittel wird am besten durch Zahlen demonstriert. 100 Gramm Substanz geben bei Gurken 5, bei Oel 910 Kalorien. Gemüse und Obst sind unten in der Reihe, Fleisch, Brot, Reis z. B. haben mittlere Werte, Trockenfrüchte, Nüsse, Mandeln, Süßigkeiten haben recht hohe, und Fette, Butter, Öle haben die höchsten. Erwähnt sei auch die für Kuren so wichtige Disziplinierung in der Getränkefrage. Bei der Zusammensetzung des menschlichen Körpers aus 70 Prozent Wasser und 30 Prozent anderen Substanzen ist ja auch beim Abnehmen in erster Linie eine Ausschwemmung von Wasserdampfen wirksam, weswegen man viel besser solche Kuren statt Entfettungskuren mit dem Namen Entwässerungskuren belegen würde.

Die Dauer solcher Kuren hängt ab einmal von der Menge des Uebergewichts, das weggeschafft werden soll, vor allem aber von der Reaktionsfähigkeit des Organismus auf die Kurmaßnahmen und ferner von der Energie und Zielbewußtheit, mit der der Patient die Vorschriften durchführt. Die Anwendung von Medikamenten hat streng nur auf die Fälle beschränkt zu bleiben, in denen neben Mästung vor allem Störungen in der Funktion der früher erwähnten Drüsen mit innerer Sekretion bestehen. Das Dickwerden ist gewiß teils eine Folge solcher Drüsenunterwertigkeit, aber meist löst erst die Mästung die Disposition aus. Und deshalb führt Diät fast immer zum Ziel, und die Qualität des durchführenden Arztes erkennt man daran, ob er zu oft den bequemeren, aber auch viel kostspieligeren Weg der Abnehmepillen und der Einspritzungen wählt, statt durch psychologische Erfassung des Patienten und dessen Beeinflussung zu erreichen, daß die notwendige Diät eben eingehalten wird. Speziell auch deswegen, weil er ja nach Kurende den Patienten doch wieder den Einwirkungen des Essens allein überlassen muß und ihn darum am besten dazu erzieht, die Grenzen seiner Aufnahmefähigkeit kennen zu lernen. Entfettungskuren sollen prinzipiell unter ärztlicher Leitung und strenger Kontrolle durchgeführt werden, da immerhin auch Unverträglichkeiten vorkommen. Außerdem sind das nur Unternehmungen für ganz gesunde Menschen, bzw. für solche, deren Leiden nur durch eine Kur gebessert werden oder eine solche direkt fordern.

Die Details der Durchführung einer solchen Kur sind individuell so verschieden, daß man ihre Festlegung dem Durchführenden überlassen muß. Ihre Beschreibung ginge auch weit über den Rahmen dessen hinaus, was wir hier darlegen wollen. Der Zweck dieses Artikels ist, zu zeigen, daß jeder Mensch bewußt und mit Willen dasjenige Gewicht erreichen kann, das er gerne haben möchte, und daß es wirklich geht, und zwar am besten und auf die Dauer einzig befriedigend, mit einer Methode, die sich an die Diät und deren Grundlage, die Kalorienlehre, hält.