Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 60 (1950-1951)
Heft: 3

Artikel: Die schlanke Linie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-556455

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: 14.07.2025

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

Die schlanke Linie

Wenn du einem vermeintlichen Uebergewicht oder Fettansatz zu Leibe gehen willst, so glaube nicht, dies sei eine rein kosmetische Angelegenheit. Immer ist die Gesundheit dabei beteiligt.

Nicht jedes Fettpolster ist von Uebel. Alle wichtigen und zarten Organe schützt eine Fetthülle. Gewisse Fettlager braucht auch der Stoffwechsel.

Seit dem Altertum schätzt man die weiche und gerundete Form des Frauenkörpers, nicht die harte und eckige. Das sportliche Zeitideal mag eine gewisse Straffung fordern, aber das Hervortreten der Knochen im Gesicht, an den Schultern usw. stösst auch heute noch den gesund empfindenden Mann ab.

Die Normalgrenze des Fettansatzes ist für jedes Alter und für jeden Konstitutionstypus verschieden und kann nur von einem erfahrenen Arzt beurteilt werden. Immerhin kann folgendes Schema einen praktischen Anhaltspunkt geben: verkleinere deine Körpergrösse um 100 cm, die Anzahl der verbleibenden Zentimeter ergibt — für jeden Zentimeter 1 kg — dein Normalgewicht. Einige Kilogramm mehr oder weniger spielen in der Regel keine Rolle.

Wo nicht eine Drüsenstörung vorliegt, ist Fettleibigkeit fast immer die Folge zu reichlicher Ernährung bei ungenügender Bewegung. Es entsteht ein Kreislauf im Bösen: Je höher das Gewicht, desto schwerfälliger der Körper, desto mehr Fettansatz. Dieser Kreislauf muss vor allem durchbrochen werden.

In der Ernährung schränke schrittweise die Menge der gewohnten Nahrung ein, was auch ohne umständliche Kalorienrechnerei geht, am stärksten die an Kohlehydraten reichen Lebensmittel, also dicke Suppen, Brot, Kartoffeln, Mehlspeisen und Zucker; auch im Trinken halte Mass, vor allem im Biertrinken. Gewöhne dich streng an nur drei Mahlzeiten täglich. Wenn du es kannst und verträgst, beschränke dein Frühstück auf frische Früchte.

Steigere, ebenfalls allmählich, deine Muskelarbeit, vor allem die Bewegung im Freien, sowohl in der Dauer, wie in der Intensität. Treibe eine vernünftige Gymnastik.

Sieh zu, wie weit du mit diesen einfachen Mitteln in einigen Monaten kommst; die Waage, die du jede Woche befragst, wird es dir sagen.

Weitergehende Kuren mache auf keinen Fall ohne Arzt. Schlucke keine noch so «unschädlichen» Medikamente; denn sie können Schilddrüse oder Jod enthalten, die für manche Menschen gefährlich sind oder deinen Darm überreizen. Am meisten hüte dich vor «Rosskuren» jeder Art.

Brich die Kur sofort ab, wenn sich Kopfweh, Schwächegefühl oder Nervosität einstellt. Die schlanke Linie darf nie auf Kosten der Gesundheit erzwungen werden.

Vom Essen

Gesunde Esslust ist erste Bedingung guter Verdauung. Angstvorstellungen in bezug auf das Essen: eine Speise könnte zu schwer sein, verstopfen oder abführen, haben schon mehr Menschen krank gemacht als solche Speisen selbst.

Alles, was den Vorgang des Essens zu stark bewusst macht, stört das feine Spiel der unbewussten Verdauungsvorgänge. Gründlich kauen mit einem gut instand gehaltenen Gebiss tut not, aber nicht jeden Bissen 32mal zu «fletchern».

Man setze sich nie in Hast zu Tisch. Kommt man abgehetzt, übermüdet oder erregt nach Hause, so ruhe man erst eine kleine Weile vor dem Essen.

Lesen, überhaupt eigentliche Anstrengung des Gehirns beim Essen ist eine naturwidrige Zumutung. Leichte Tischunterhaltung oder eine unaufdringliche Musik ist die beste geistige Begleitung.

Wenn reichlich Obst und Salate gegessen werden, ist Trinken bei Tisch unnötig. Lieber trinke man zwischen den Mahlzeiten öfters etwas frisches Quellwasser, wenn das Bedürfnis besteht. Eine zwingende Regel ist auch dies nicht.

In den letzten beiden Stunden vor dem Schlaf nehme man keine grösseren Mahlzeiten mehr zu sich.

Geregelt, d. h. zu bestimmten Tageszeiten essen, ist wichtig, denn Unregelmässigkeiten können leicht zu Störungen der Magen-Darmtätigkeit führen.

Ebenso schadet übertriebene Sorge, zuwenig oder zuviel zu essen. Gelegentliches Fasten, freiwillige Einschränkungen des gewohnten Masses, ist ein vorzügliches Mittel zur Erholung der Organe. An einer übergangenen Mahlzeit ist noch kein Mensch gestorben.

Schmackhafte Zubereitung der Speisen ohne Uebermass an Salz und sonstigem Gewürz und einladende Zurichtung der Platten und des Tisches sind für die Bekömmlichkeit des Essens so wichtig wie die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten. Dann sprudeln die Verdauungssäfte freudig und ergiebig.

Gemischte, abwechslungsreiche Kost von ungekünstelter Einfachheit ist die beste Regel, die durch keine einseitige «Ernährungslehre» überboten wird.

Aus: „10 x 10 Gebote für die Gesundheit", „Vita" Lebensversicherungs-AG Zürich.