

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 9

Artikel: Kalorien und Fettleibigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970491>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

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

sich das Einatmen giftiger Gase ebenfalls als krebsauslösend auswirken.

Nach den Forschungen von Dr. Hartmann kann man den Krebs in vielen Fällen auch als eine Standortkrankheit bezeichnen. Ueber geologischen Brüchen hat man Gammastrahlen gemessen. Diesen Umstand sollte man in Betracht ziehen und es nicht als Luxus bewerten, wenn man ein Haus baut oder kauft, ja selbst auch dann, wenn es sich bloss um eine neue Wohnung handelt, durch Fachleute feststellen zu lassen, ob man durch seine Wahl nicht in ein Spielfeld elektromagnetischer Kräfte gelangt. Diese können sich nämlich sowohl positiv als auch negativ auswirken, was das Krebsgeschehen anbetrifft. Auf der Strecke von Mexiko City nach Orizaba lernte ich seinerzeit Orte kennen, von denen die Aerzte behaupteten, es sei noch keiner ihrer Bewohner krebskrank geworden. Solch einen Umstand sollte man ausnützen, um eine Krebsheilstätte einzurichten, weil dort die Heilungen bestimmt um vieles gefördert werden könnten. Professor König, Spezialist für Elektrophysik, behauptet, dass über unterirdischen Wasserläufen eine abgebremste Neutronenstrahlung, herrührend von nuklearen Vorgängen im Erdinnern, stattfindet. Diese ionisire die Luft. Auch dies könnte in der Krebsentstehung eine wesentliche Rolle spielen.

Gefahr an Autostrassen

Es hat sich einwandfrei erwiesen, dass die Krebssterblichkeit an verkehrsreichen Autostrassen wesentlich grösser ist als in

verkehrsarmen Gegenden, was sich leicht erklären lässt, da die gemessenen Benzpyrenwerte dementsprechend höher sind. Wenn wir nun in ruhiger Gegend ein Haus besitzen, kann sich ein schwieriges Problem für uns ergeben, falls der Beschluss, an unserem Haus vorbei eine Autobahn zu bauen, Verwirklichung findet, indem grosse Bagger erscheinen, um den Bau zu beginnen. Wie sollen wir uns da gegen solch eine feststehende Tatsache einstellen? Einem Arzt, mit dem wir in befreundeter Verbindung standen, erging es so, und es blieb ihm keine andere Möglichkeit, als das geliebte Heimwesen mit Verlust zu verkaufen, um in eine möglichst unberührte Gegend zu ziehen. Die Wertverminderung seiner Liegenschaft hatte er stillschweigend selbst zu tragen. Darum bekümmerte sich weder Behörde noch Staat. Schon vor Jahrzehnten erklärte der bekannte Krebsforscher Professor K. H. Bauer, dass die Autogase wie alle exogenen Schädigungen die Mutationsbereitschaft der Zellen fördern. Da es aber schon vor dem Bestehen der Autos Krebserkrankungen gab, kann man die Schädigungen durch Benzpyren richtigerweise nur als auslösenden Einfluss für die Krebsentstehung bezeichnen, sie nicht aber als ursächlich verantwortlich machen. Wenn wir alle Hinweise gründlich überdenken, können wir bestimmt viele Möglichkeiten erkennen, um krebserregenden Einflüssen wohlweislich auszuweichen. Wir sind demnach nicht ganz unschuldig daran, wenn wir uns nicht darum bekümmern, so dass unser Körper mit der Krebskrankheit in Berührung treten kann.

Kalorien und Fettleibigkeit

Viele unter uns, besonders Frauen, sind um ihr Gewicht besorgt, denn dick zu sein, ist weder modern noch gesund. Wenn die allgemein aufgestellten Berechnungen stimmen, dann nimmt der Durchschnittschweizer täglich ungefähr 3000 Kalorien bei einem Gewicht von 70 Kilo zu sich. Genügt es nun, um der Gewichtsfrage Rechnung zu tragen, und ist es wirklich

ratsam, einfach eine kalorienarme Diät einzuschalten, wie dies oft empfohlen wird? Es liegt allerdings ein Unterschied darin, ob die Kalorien aus Fett oder Kohlehydraten bestehen. Wenn es sich dabei um Fett handelt, dann spielt es zudem noch eine Rolle, ob dieses gesättigten oder ungesättigten Fettsäuren entspringt. Meist sind es tierische Fette, die gebraucht wer-

den. Pro Tag nehmen wir ungefähr 150 Gramm Fett ein, während die Hälfte, also 75 Gramm, das optimale Quantum darstellt. Beim Bestreben, abnehmen zu können, sollte man also nicht einfach nur Kalorien vermindern, sondern darauf achten, woraus diese Kalorien stammen.

Unterschiedliche Fette und Kohlehydrate

Wir sollten demnach berücksichtigen, dass pflanzliches Fett die ungesättigten Fettsäuren enthält, die gesünder sind als tierische Fette. Nimmt man bekanntlich zuviel von diesen ein, dann fördert dies die Cholesterinbildung und begünstigt somit auch die Bildung von Arteriosklerose. Wenn wir also Kalorien abbauen wollen, was den Fettverbrauch anbetrifft, dann sollte dies in erster Linie mit dem Abbau tierischer Fette geschehen.

Wie sollen wir uns nun einstellen, wenn wir auch zuviel Kohlehydrate in Form von Zucker und Stärke einnehmen? Wir sollten hierbei wissen, dass ein diesbezüglicher Ueberschuss durch die Leber auch wieder in Fett verwandelt wird. Gleichzeitig besteht auch auf diesem Gebiet ein grosser Unterschied, in der Art der Kohlehydrate, die wir einnehmen. Vom Standpunkt der Kalorienbewertung aus scheint dies allerdings gleichgültig zu sein. Man schlussfolgert also, dass es nicht in Betracht falle, welcherlei Kohlehydrate wir uns zuführen mögen. Ob es sich dabei um Weisszucker, Weissmehl und andere raffinierte Produkte handelt oder um vollwertige Erzeugnisse, spielt bei diesen Ueberlegungen in der Regel keine Rolle, ist man doch der Ansicht, Kalorien seien eben Kalorien, und alles weitere habe dabei nichts zu bedeuten. Betrachten wir aber die Angelegenheit vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus, berücksichtigen wir demnach im gesamten die gesundheitlichen Werte, dann kommt eine andere Beurteilung in Frage, denn dann ist es von grosser Bedeutung, ob wir Kohlehydrate einnehmen, die eine Menge Vitalstoffe enthalten oder nur Verbrennungswerte in Form von Stärke. Wir dürfen also diese Ueberlegungen keinesfalls

ausser acht lassen, wenn wir zur richtigen Schlussfolgerung gelangen wollen.

Zufriedenstellende Diät

Die einseitige Beurteilung nur vom Standpunkt reiner Kalorien aus versetzt uns niemals in die Lage, eine befriedigende Diät aufzustellen. Diese sollte nämlich bei Fettleibigkeit das Fett abbauen und zugleich für den gesamten Gesundheitszustand von Vorteil sein. Von diesem Gesichtspunkt aus lässt sich die Kalorienlehre nur als einseitiges Hilfsmittel bewerten, denn sie beschafft niemals die Möglichkeit, eine richtige Schlankheitsdiät zusammenzustellen. Wir sollten uns demnach anders einstellen, indem wir bei den Kohlehydraten auf Vollwerterzeugnisse achten, so auf Honig, und Vollkornprodukte. Zudem ist es angebracht, die Kohlehydrate um ein Drittel zu vermindern, und gleichzeitig das Fett um 50% abzubauen, wodurch wir dann auf knapp 2000 Kalorien gelangen. Dies wird eine wirkungsvolle Schlankheitskur zur Folge haben.

Bei alledem sollten wir nie vergessen, dass jedes Kilo Uebergewicht unsere Lebenserwartung verkürzt. Normalgewichtige Menschen leben bei gleichen Verhältnissen fünf bis zehn Jahre länger als übergewichtige. Die Ursachen der Fettleibigkeit sind oft schon im Säuglingsalter zu suchen. Es kommt vor, dass die Eltern ihr Kind überfüttern, weil es sie beglückt, wenn dieses so richtig rundlich ist und gut genährt aussieht. Aber dadurch handeln sie nicht unbedingt richtig, denn in solchem Falle werden die Leber sowie das Drüsen- und Lymphsystem überfordert. Die Folge hiervon ist eine Fettleibigkeit, die schwer wieder zu heilen ist. – Die Rationierung im 2. Weltkrieg wirkte sich günstig aus, denn die Krankheitshäufigkeit sowie die Fettleibigkeit gingen dadurch sehr stark zurück, was sich auch auf die geringere Sterblichkeit auswirkte. Trotz dem verminderten Nahrungsquantum stieg demnach das durchschnittliche Lebensalter an. Es ist heute eindeutig erwiesen, dass wir nicht den erwarteten Nutzen von einer Diät erzielen können,

die sich nur nach den Kalorien richtet. Man darf dabei nicht übersehen, dass jede Korrektur des Uebergewichtes unbe-

dingt auch den gesamten Gesundheitszustand günstig beeinflussen, also nutzbringend fördern sollte.

Die Medikamentenflut, eine Gefahr

Wenn ein Arzt, der ohnedies vom frühen Morgen bis abends in seiner Praxis tätig sein muss, sich nebenbei noch verpflichtet fühlen würde, sämtliche Literatur, Ankündigungen und Prospekte neu erscheinender Medikamente genau nachzuprüfen, würde ihm wohl keine Freizeit mehr übrigbleiben. Ebenso erginge es auch dem Spitalarzt, kommen jährlich doch dermassen viel medizinische Neuerscheinungen auf den Markt, dass man bestimmt zu Recht von einer Ueberflutung mit Medikamenten sprechen kann.

In den USA fand deshalb durch ein Senat-Gesundheits-Subkomitee eine entsprechende Nachforschung betreffs des Gebrauchs von Medizinaldrogen statt. Senator Kennedy, der Vorsitzende dieses Komitees, stellte fest, dass zu viele Aerzte zu viele Drogen mit zu wenig Informationen verschreiben würden. Es mag dies darauf zurückzuführen sein, dass im Laufe eines Jahres 20 bedeutende Hersteller solcher Medikamente den Aerzten zwei Billionen Gratisdrogenmuster zu Experimentzwecken zukommen liessen. Die meisten Experten waren sich klar darüber, dass 80% missglückter Anwendungsfälle hätten vermieden werden können. Dr. Kenneth L. Melmon, Medizinprofessor und Pharmakologe an der kalifornischen Universität in

San Franzisko, berichtete über die Ergebnisse von Studien in den Spitälern, dass bis zu 30% aller Kranken, die in Krankenhäusern untergebracht waren, unter iatrogenen Erkrankungen zu leiden hätten. Das ergibt pro Jahr etwa 8,7 Millionen, die, statt zu gesunden, an den Folgen der Behandlung mit unrichtigen oder zu stark dosierten Medikamenten dem Risiko neuer Erkrankung ausgeliefert worden wären. Ja, die Angelegenheit erwies sich als dermassen tragisch, dass schätzungsweise jährlich 140 000 Amerikaner dem Tode preisgegeben sind infolge entgegengesetzter Reaktion auf eine Droge oder infolge Wechselwirkung zwischen Drogenkombinationen. Diese Feststellung äusserte Dr. Robert Telley, während Dr. Melmon erklärte, dass 14% aller Spitaltage der Pflege von Patienten mit Drogenreaktionen gewidmet seien. Er beanstandete auch, dass sich Aerzte oft zu wenig mit einander verständigen würden, um genauen Aufschluss über die bereits erfolgte Behandlung eines Patienten erhalten zu können. Dadurch besteht dann die Gefahr, dass starke Medikamente, die neu eingesetzt werden, sich mit den bereits früher eingenommenen im Körper verbinden können, was sehr tragische Reaktionen auszulösen vermag, die, wie schon angetönt, sogar den Tod herbeiführen können.

Wachsame Patienten

Die erste Feststellung dieser betrüblichen Tatsache ist übrigens den Arbeiten von Professor Eichholz aus Heidelberg zuzuschreiben, hat er doch seinerzeit eindeutig nachgewiesen, wie gefährlich sich zweierlei verschiedene Medikamente, wenn sie im Körper zusammentreffen, unter gewissen Umständen auszuwirken vermögen. Dies kann sich vor allem bei Chemikalien ergeben, indem diese eine neue Verbin-

dung eingehen, da sich diese sogar als tödliches Gift auswirken kann. Wer sich solchen Gefahren nicht aussetzen möchte, sollte sich der problemlosen Behandlung mit einfachen Naturmitteln zuwenden. Selbst wenn diese nicht unbedingt richtig gewählt sein mögen, werden sie gleichwohl keinen Schaden anrichten können. Im Gegenteil, ihre Wirksamkeit mag irgendetwas anderes, bestehendes Uebel aus-