

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Schlankheitskuren finden Anklang  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970499>

### **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>**



te Behandlungsweise mit Schminke und anderem mehr verdorben haben, kaum begreifen können. Andererseits aber ist es verständlich, dass durch schädigende Kosmetikmittel die Haut schon frühzeitig benachteiligt wird, was man oft kaum mehr verbessern kann. Man sollte die Haut daher stets mit reinen Naturerzeugnissen pflegen, weil sie dies am ehesten gesunderhalten wird. Allerdings können sich auch tiefgreifende Krankheiten ungünstig auf

die Haut auswirken, was sich besonders in deren Farbe bemerkbar macht, wie beispielsweise bei chronischem Leberleiden, während wieder andere Krankheiten gewissermassen eine Tönung ins Graue hinterlassen können, wie dies bei Krebs oft beobachtet werden kann. Wenn wir daher den Zustand unserer Haut auf unsere Lebensführung abstellen wollen, müssen wir bei unserer Beurteilung notgedrungen auch allfällige Krankheiten in Betracht ziehen.

## Schlankheitskuren finden Anklang

Die schlanke Linie ist heute bekanntlich sehr begehrt. Eigenartig ist die Feststellung, dass die junge Generation eher dazu neigt, rank und schlank zu sein, was sich in der Kleiderfrage hauptsächlich für jene ungünstig auswirkt, die rundlich geraten sind, denn die Geschäftswelt hält die Norm der Schlanken ein und kümmert sich nicht sonderlich um die andern. So kommt es, dass besonders diese danach streben, ebenfalls schlank zu werden. Sie eignen sich daher Bücher, Illustrierte und Zeitschriften an, um neue Methoden kennenzulernen, nach denen sie sich erfolgreich richten können, um baldmöglichst auch zu den Schlanken gerechnet zu werden. Nun ist es aber um diese empfohlenen Schlankheitskuren so bestellt, dass einige von ihnen gesundheitsschädigend, ja sogar gefährlich sind. Am schlimmsten wirken sich dabei fettheinschmelzende Tabletten aus. Es ist also kein Luxus, dieses Thema allgemein zur Sprache zu bringen.

### Verschiedene Methoden

Bekannt ist mir der Fall einer Arztfrau, die durch eine Schlankheitskur ihr Leben lassen musste. Bestimmt verschrieb ihr Mann danach keiner andern Patientin mehr ein gleiches Vorgehen, um sich Schlankheit zu erwerben. – Eine zweite Entfettungskur, die heute in Anwendung kommt, besteht aus einer einseitigen Eiweissdiät. Diese wirkt auf alle Fälle, aber mit dem Nachteil, dass sie den Körper übersäuert, wodurch sich dieser krank zu

fühlen beginnt, da eine solche Kur vor allem Niere und Leber überlastet. Dadurch wird der Harnsäurespiegel in die Höhe geschraubt, doch mit Beendigung einer solchen Rosskur ist auch ihr Gewinn schnell wieder dahin, weil das Gewicht rasch wieder in die Höhe schnellt. Warum sollte man sich also auf diese Weise nicht nur unnütz bemühen, sondern zudem noch schaden?

Eine weitere Kurvorschrift mag besseren und bleibenderen Erfolg zeitigen. Sie wurde von zwei Psychologen in Kanada ausgeklügelt und bestand in verschiedenen vernünftigen Ansichten. Zuerst wurde langsames Essen und gutes Kauen gefordert. Jede Mahlzeit begann mit einem Viertelliter klaren, guten Wassers, während zur Mittagsmahlzeit selbst ein Deziliter Wein bewilligt wurde. Süssigkeiten und Schleckereien kamen weder nach dem Essen, noch als Zwischennahrung in Frage. Der Nachtschisch hatte demnach nur aus frischem Obst zu bestehen. Statt sich während des Essens ablenken zu lassen, sollte man sich im Gegenteil ausgesprochen darauf konzentrieren. Lieblingsgerichte sollten keinerlei Beachtung finden, weil sie die Versuchung in sich bergen, zuviel davon zu essen. Wenn man sich bei dieser Kur strikte daran hält, nur ungefähr 40 Gramm Eiweiss pro Tag einzunehmen, dann mag sie auf ihre Weise erfolgreich sein, besonders, wenn die Wahl der Nahrung nur auf naturbelassene Produkte fällt, wodurch man den Körper zu-



dem vorteilhaft mit Vitalstoffen bereichern kann.

Wer abnehmen will, muss damit rechnen, sich genauer Disziplin zu unterziehen. Es gibt allerdings auch Patienten, die unter Störungen der innersekretorischen Drüsen zu leiden haben, wodurch sie eine Ausnahme bilden, da sie in den seltensten Fällen, wenn überhaupt, auf Schlankheitskuren ansprechen.

### Naturmethoden

Wieviel einfacher ist die Wahl von Naturmethoden, die unsere Zeitschrift dann und wann schon zur Sprache brachte. Die Eiweissfrage kommt dabei zur Geltung, sollte doch die Eiweissnahrung auf ungefähr die Hälfte bis zu einem Drittel des Normalquantums vermindert werden, so dass der tägliche Verbrauch von Eiweiss auf 40 Gramm zu stehen käme. Auch die Fettnahrung ist auf ein Drittel zu reduzieren und sollte sich möglichst auf Pflanzenfette beschränken. Um die Hälfte sollten auch die Kohlehydrate vermindert werden und nur aus Vollwertprodukten bestehen. Sehr wertvolle Dienste leisten

bei dieser Umstellung das Vollwertmüesli wie auch das Risopanbrot. Besonders letzteres eignet sich ausgezeichnet zur Durchführung von Schlankheitskuren. Als quantitativer Ausgleich dienen vor allem Salate, Gemüse und Früchte, die sich als äusserst vorteilhaft erweisen.

Wer noch schneller ohne Risiko abnehmen möchte, beschaffe sich die bekannten Kelpasantabletten, sind diese doch ein Meerpflanzenprodukt, das die Drüsen anregt und raschem Ermüden entgegenwirkt. Wer nicht unter Ueberfunktion der Schilddrüse leidet, kann jeden Morgen eine bis zwei Tabletten einnehmen. Andernfalls muss er sich mit entsprechend kleinerer Dosierung behelfen. Wer sich auf ein langsames Abnehmen einstellt, wird seiner Gesundheit keinen Schaden zufügen. Nur eine Methode, die auch nach der Kur das gewünschte Gewicht zu halten vermag, ist im Grunde genommen interessant und erwünscht. Immerhin sollte man bei Veranlagung zum Festwerden die grundsätzlichen Ernährungsregeln nicht mehr ausser acht lassen, weil man dadurch eher die Gewähr hat, das Erreichte halten zu können.

## Notwendiges Wissen über Sonnenbestrahlung

Viele alte Völker, die die Macht der Sonne verspürten und bewunderten, unterwarfen sich ihr untertänig. Sie fürchteten sich vor dem Schaden, den sie ihnen zufügen konnten, verehrten sie aber auch des Nutzens wegen, denn was wäre ihr Leben gewesen ohne deren Wärme und Lebenskraft. Von den InkaIndianern weiss man, dass sie die Sonne als männliche Gottheit anbeteten, denn ihre Wertschätzung für das Sonnenlicht war gross. Auch in unserem zwanzigsten Jahrhundert hat die Sonne viele Verehrer, da wir ihr besonders gesundheitlich manches zu verdanken haben. Tatsächlich werden dem Sonnenlicht viele lebenswichtige Aufgaben auferlegt, aber das will nicht heissen, dass es uns nur Nutzen bieten würde, birgt es doch auch Gefahren für uns in sich, weshalb wir diese

kennen müssen, um uns davor schützen zu können.

### Die Vitamin-D-Bildung

Das Wissen über den Aufgabenkreis der Sonne umfasst ein weitläufiges Gebiet, weshalb wir nur eines davon aufgreifen möchten. Es handelt sich dabei um die Wichtigkeit der Vitamin-D-Bildung. Trotz naturgemässer Ernährung würde ein Kind rachitisch werden ohne den günstigen Einfluss der Sonne. Sowohl die Zähne als auch das ganze Knochengerüst würden des normalen Aufbaus ermangeln. Wenn der gesamte Kalkstoffwechsel in Ordnung sein soll, benötigt er unbedingt die Sonne. Er ist demnach von ihr abhängig. Ohne Sonneneinwirkung kann die beste kalkhaltige Nahrung keine Knochensubstanz