Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 5: Natürliche Geburten

Artikel: Der dicke Bauch muss weg!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557666

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: 12.07.2025

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

Der dicke Bauch muss weg!

Es sind vor allem die Frauen, die sich über ihre Linie Sorgen machen. Das Gesundheitsrisiko ist jedoch gerade bei den Männern mit Übergewicht – vor allem bei denjenigen mit einem «Ränzchen» – am grössten.

Ein dicker Bauch birgt einige Gesundheitsgefahren in sich.

Frauen kaufen viel öfter Schlankheitsmittel als Männer. Das ist übrigens gar nicht erstaunlich, achten doch in erster Linie sie auf ihr Äusseres. Dabei sind übergewichtige Männer gesundheitlich mehr gefährdet. Das Fett, das sich an ihrem Bauch abgelagert hat, hängt nämlich oft mit verschiedenen Zivilisationskrankheiten zusammen. Zudem finden sich immer mehr Hinweise dafür, dass das sogenannte «apfelförmige Fett» das Entstehen verschiedener Krebsarten beeinflusst.

Es wäre demnach wichtig, die Männer mit einem «Ränzchen» einmal wachzurütteln, auch wenn sie noch keine Beschwerden haben. Um so mehr, als sich Männer in der Regel nicht so viele Gedanken über ihr Übergewicht machen und in der Regel auch nicht gerne einen Arzt aufsuchen.

Keine «Wunderabmagerungskur»

Wie sollen die Männer aber ihren Bauch loswerden? Bestimmt nicht mit einer Wunderabmagerungskur. Damit würde man zwar rasch abnehmen. Der Erfolg einer solchen Kur ist jedoch meist nur von kurzer Dauer, wenn die Essgewohnheiten dadurch nicht dauerhaft verändert werden. Sobald man dann mit der Kur aufhört, sind die überzähligen Kilos gleich wieder da.

Bei jedem Abmagerungsversuch reduziert sich der sogenannte «Ruhestoffwechsel» ein wenig, da sich der Körper automatisch auf die geringere Energiezufuhr einstellt. Oder anders ausgedrückt: Der Körper funktioniert während des Abspeckens so haushälterisch wie möglich, damit er auch mit verringerter Energiezufuhr gut funktionieren kann. Das Ärgerliche an der Sache ist, dass der Ruhestoffwechsel nach der Kur nicht mehr so ohne weiteres wieder ansteigt!

Weil dieser Ruhestoffwechsel mit jeder Schlankheitskur etwas sinkt, kommt man mit stets weniger Kalorien aus, und es wird dadurch stets schwieriger abzunehmen. Das führt zu dem bekannten Phänomen jener Abmagerungsspezialisten, die «schon alles versucht haben». Sie essen wirklich nur noch sehr wenig und werden sozusagen schon von Wasser und Luft dick.

Falls Sie sich noch eingehender mit Ernährungsfragen für Übergewichtige auseinandersetzen möchten, können wir Ihnen das Buch von Max O. Bruker, «Idealgewicht ohne Hungerkur», wärmstens empfehlen. Erschienen im E.M.U. Verlag, D-W-5420 Lahnstein. ISBN 3-89189-003-6.

Es ist deshalb besser, seine Essgewohnheiten drastisch zu verändern. Eine Heilfastenkur ist zwar zur Entgiftung und Entschlackung äusserst wertvoll. Wenn es jedoch darum geht, auf Dauer Gewicht zu reduzieren, dann sollte die Kur in erster Linie dazu benützt werden, die Essgewohnheiten umzustellen.

Vollwertige Ernährung sättigt

Das schwierigste am Abnehmen ist, das Körpergewicht danach auch zu behalten. Nicht nur Pommes Frites und Chips enthalten zu viel Fett, sondern auch Fleisch und Wurstwaren. Dieses «gesättigte» Fett ist bei Übergewicht, besonders bei Männern, ein grosser Übeltäter. Fett ist jedoch nicht gleich Fett. Unter den Fettsäuren unterscheidet man einerseits zwischen gesättigten und ungesättigten Verbindungen. Ausserdem sind Fette Träger von Vitaminen, die nur in fetthaltigen Nahrungsmitteln vorkommen – nämlich die fettlöslichen Vitamine (A,D,E,F).

Diese fettlöslichen Vitamine spielen eine wichtige Rolle. Bei der Behandlung der Fettsucht wird oft sogar der Fehler gemacht, dass gerade zu wenig Fett und damit zu wenig fettlösliche Vitamine gegessen werden, wodurch sich die Fettsucht immer mehr verschlimmert.

Wehret den «Ansätzen»! Wer einmal wöchentlich auf die Waage steht, kann diese Ansätze rechtzeitig erkennen.

Die schlimmsten Übeltäter für Fettsucht sind jedoch raffinierte Kohlenhydrate, d.h. sämtliche Zuckerarten, Weissbrot, Auszugsmehl usw. Diese enthalten nicht nur keine Vitalstoffe, sondern haben zudem die Eigenschaft, Vitalstoffe zu konsumieren. Es entsteht somit ein Teufelskreis. Wenn nämlich der Körper zu wenig Vitalstoffe (Vitamine, Enzyme, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Ballaststoffe) erhält, schaltet er automatisch auf Hunger. Die Ursachen für Fettsucht liegen somit auch in dem Vitalstoffmangel.

Grundsätzlich gilt, je natürlicher und naturbelassener man sich ernährt, desto mehr Vitalstoffe und Sättigung werden erreicht. Es geht also nicht nur darum, Nahrung einzuschränken, sondern vollwertige Lebensmittel zu sich zu neh-

Kinder, die abmagern, riskieren, später dick zu werden!

Erschreckende Zahlen zeigt eine englische Untersuchung bei Teenagern. 36% der befragten Mädchen finden sich zu dick und viele von ihnen versuchen abzumagern. Bei den Jungen liegt der Prozentsatz um 23%. Oft streben diese Kinder einem Idealbild nach. Um dieses zu erreichen, ändern sie ihre Essgewohnheiten oft auf sehr unvernünftige Weise. Dabei wäre für solche Kinder im Wachstum eine gesunde, ausgewogene Kost sehr wichtig! Wenn Kinder abmagern, kann auch ihr Ruhestoffwechsel auf ein stets tieferes Niveau kommen, weshalb sie später als erwachsene Menschen unter Umständen zu dick werden können!
Eltern sollten deshalb ihre Kinder vor solchen Abmagerungskuren warnen. Am besten ist es, wenn sie von Anfang an mit vollwertiger Nahrung verhindern, dass ihre Sprösslinge schon in jungen Jahren Übergewicht entwikkeln.

men. Dazu gehört eine faserreiche Nahrung mit viel Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten, denn die Vitalstoffe befinden sich vorwiegend in den Randschichten des Korns. Gerade diese werden bei den Auszugsmehlen abgeschieden.

Welches Gewicht ist ideal?

Gegenwärtig wird der Quetelet-Index (nach dem Erfinder der Formel), oder auch der «Body-Mass-Index» (B.M.I.), als Ausgangspunkt für das ideale Körpergewicht gebraucht. Dieser wird folgendermassen berechnet:

Man nimmt das Körpergewicht (in kg) und teilt es durch das Quadrat der Körperlänge (in m). Z.B.: jemand ist 1.80 m gross und hat ein Gewicht von 82 kg. Das Quadrat von 1.8 ist 3.24. 82 geteilt durch 3.24 ergibt 25.3.

Bleibt das Resultat unter 25, so ist Ihr Gewicht ideal. Befindet sich Ihr B.M.I. zwischen 25 und 27, so sollten Sie gut auf Ihre Essgewohnheiten achten. Bei einem B.M.I. von 30 und mehr wird offiziell von «Übergewicht mit Gesundheitsrisiko» gesprochen.

Selbstverständlich ist es nicht so, dass schon ein kleines Fettpolster die schrecklichsten Krankheiten hervorrufen kann. Da sich Fettleibigkeit aber meistens schleichend entwickelt, ist es am besten, Übergewicht schon früh anzugehen, oder noch besser, zu verhindern. Oft ist dazu eine lebenslängliche Disziplin nötig. Unser Körper ist eben nicht für soviel Wohlstand eingerichtet, dass wir zu jeder Zeit und überall, wo wir hinfahren, essen und trinken können und uns zudem kaum bewegen!