

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Fernsehen und Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969171>

### **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:** 28.03.2026

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

hegen und pflegen können. Ihrer wichtigen Aufgaben wegen ist sie unzugänglich unter der Hirnschale gut eingebettet. Sie kann daher nur durch eine allgemeine Gesundheitspflege beeinflusst werden. Es lohnt sich deshalb, dem Körper das zu geben, was er an guter Nahrung, genügend Schlaf, Bewegung und Atmung benötigt. Wenn man auch schon manches über diese kleine Drüse weiss, ist doch das Geheimnis dieses Miniaturapparates noch lange nicht gelüftet.

Das Instrumentarium eines modernen Verkehrsflugzeuges ist vor allem für den Laien ein unerklärliches Wunder. Auch ein Radioempfänger in einem Uhrgehäuse

ist ein Wunder der Technik. Was aber in dieser bohngrossen Drüse alles enthalten ist und womöglich zusätzlich noch enthalten sein mag, das übertrifft bestimmt alles, was der menschliche Geist geschaffen hat, um das Tausendfache. All dies ahnend, sollten wir vor dem Bau unseres Körpers mehr Achtung haben und ihn nicht unnütz gesundheitlichen Belastungen aussetzen. Diese würdige Achtung brachte der Psalmist in treffenden Worten zum Ausdruck, wenn er sagte: «Ich preise dich darüber, dass ich auf eine ausgezeichnete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele weiss es sehr wohl.»

### **Fernsehen und Gesundheit.**

Alle grossen Erfindungen, die das menschliche Gehirn in den letzten 50 Jahren ausgeklügelt hat, setzen uns mit Recht in Erstaunen. Nicht ganz 6000 Jahre sind nach biblischer Berechnung vergangen, seit Adam mit seiner Eva zusammen im Quellgebiet des Euphrat und Tigris die mannigfachen Sorten von Früchten ausprobieren und sich daran ergötzen konnte, bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts im Jahre 1900. Während dieser ganzen Zeit sind auf dem Gebiet der Technik nicht so viele Leistungen zu verzeichnen gewesen, wie gerade in den vergangenen 60 Jahren. Unwillkürlich fühlt man sich da geneigt, die prophetische Verheissung, dass sich in der Endzeit die Erkenntnis mehren werde, auch auf das rein Irdische anzuwenden, denn die technischen Erfindungen haben tatsächlich ein grosses Wissensgebiet erschlossen. All die verschiedenen Erfindungen können uns dienlich sein, wenn wir sie richtig verwenden und gelernt haben, in allem Mass zu halten. Aber das ist für viele von uns sehr schwer. Bereits fühlen wir uns ohne Auto unbeholfen, denn die geschäftlichen Besorgungen müssen sich rasch abwickeln, und man gewöhnt sich an die Eile und an die Bequemlichkeit des Fahrens so sehr, dass man mit der Zeit ganz das Laufen vergisst, und das ist schade.

Die bequeme Vorrichtung für die Zeit der Eile sollte sich nicht auf unser ganzes Leben ausdehnen, sondern uns zur Mussezeit noch die Freuden des Wanderns vorbehalten. Auch das Telephon kann die Geschäftswelt von heute nicht mehr entbehren, und es ist schlimm, wenn es auch nur kurze Zeit versagt. Werden wir jedoch zu jeder beliebigen Tages- und Nachtzeit damit geplagt, so dass wir nicht mehr uns selbst sein können, sondern immer nach der Willkür der andern tanzen müssen, dann ist diese sonst so praktische Einrichtung zum förmlichen Plagegeist geworden, den wir mit Recht Quälephon nennen können. Kein Wunder, wenn man sich danach sehnt, zur Ferienzeit einmal nicht mehr durch beständiges Schellen aus der Ruhe herausgerissen zu werden. Wie störend wirkt sich auch die unerwünschte Lautstärke des Radios aus, wenn sie den ganzen Tag rücksichtslos aus des Nachbarns Wohnung erschallt. In solchem Falle wird auch diese nützliche Erfindung zum lästigen Übel.

#### **Vor- und Nachteil der Television**

Wenden wir uns nun aber einmal dem Fernsehen zu, das die Mehrzahl der Menschen ersehnt und erwünscht. Das ist nicht zuviel gesagt, denn kaum ist ein Gebiet dem Fernsehen erschlossen, wie

beispielsweise kürzlich das Engadin, dann zieht die Propaganda fürs erste die meisten in ihren Bann, und die unmittelbare Folge ist die unbedingte Anschaffung eines Apparates, ob nötig oder nicht, ob die entsprechenden Mittel dazu vorhanden sind oder nicht. In der Hauptsache sind gerade jene, die es am wenigsten vermögen, daran interessiert, sich diesen kostspieligen Zeitvertreib unter allen Umständen zu verschaffen.

Beleuchten wir nun aber dieses Bedürfnis, jederzeit durch die flimmernde Bilderwand unterhalten zu werden, vom gesundheitlichen Standpunkt aus. Es handelt sich dabei sicher um eine wunderbare Erfindung, wenn man bedenkt, wieviel wertvolles Wissen und Erleben sie übermitteln kann. Das Tierleben im Krügerpark vergessen wir bestimmt nicht mehr. Wir staunen über die drachenartigen Riesenechsen auf der Insel Galapagos, die als spärlicher Überrest solcher Tiere dort noch leben, und uns ahnen lassen, warum die Sagenwelt von Drachen erzählen kann. Obwohl wir in unserem eigenen Wohnzimmer behaglich im Polsterstuhl sitzen, glauben wir doch auf dieser fernen Insel zu weilen, so sehr sind wir in das Leben dieser seltsamen Tiere vertieft. Wie fesselnd ist besonders für jenen, den Gesundheitsfragen brennend interessieren, die Darbietung einer modernen Herzoperation mit all den notwendigen Apparaten! Solch bildende Programme können manche Lücken in unserem Wissen ausfüllen und uns viel Freude und Genugtuung bereiten. Aber gleichwohl müssen wir stets Masshalten, wenn wir nicht Gefahr laufen wollen, Zeit und Beherrschung zu verlieren und gesundheitlich Schaden zu leiden.

### **Gesundheitliche Gefahren**

Diese Gefahr lernte ich vor Jahren in Amerika kennen. Stundenlang sassen dort die Kinder unserer Bekannten vor dem Bildschirm, und die Eltern hatten meist Mühe, sie zum Essen wegzuholen und noch weit grössere Mühe, sie überhaupt ins Bett zu bringen. Die Folge dieses un-

natürlichen Gebanntseins waren nicht sehr erfreulicher Art, denn es stellten sich allerlei Übel ein, die schwer zu bekämpfen und zu beheben waren. Nervöse Überreiztheit, Appetitlosigkeit, starkes Nachlassen der Leistungen in der Schule, Zerstreutheit und Mangel an Konzentration nebst viel grösserer Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten waren an der Tagesordnung und hatten die frühere gesunde Grundlage bereits zu untergraben begonnen.

Wissenschaftler behaupten, dass die starke Beanspruchung beim Fernsehen die Augen und durch die Schwingungen auch das Nervensystem schädigen würden, und zwar besonders bei Kindern. Von den Schädigungen, die seelisch und geistig durch ungeeignete Programme für das kindliche Gemüt zu bedenken sind, wollen wir hier nicht eingehend reden, stehen sie doch auf einem anderen Blatt. Jeder Mensch ist mehr oder weniger beeinflussbar, in Sonderheit Kinder, die noch keinen festen Stand bezogen haben und daher allem, was auf sie einströmt, ausgesetzt sind. Die heutige Zeit mit ihrem mannigfachen Wechsel, ihren vielen Änderungen und Neuerungen auf allen Gebieten, ihrer gefährlichen Umwälzung sittlicher Massstäbe drängt ohnedies mit viel zu viel körperlich und seelisch schädigenden Einflüssen auf uns ein. Unwillkürlich übertragen wir all die viele Unruhe und die Eindrücke auch auf unsere Kinder, die doch ein Recht hätten, davon verschont zu bleiben. Warum sollen wir sie also noch zusätzlich durch das Fernsehprogramm bannen und aus ihrem kindlichen Geleise restlos herauswerfen? Es ist grosse Vorsicht geboten.

### **Die Erziehung hat das Wort**

Früher ging man in der Wahl geistiger Nahrung für das kindliche Gemüt sehr wählerisch vor. Heute hat man sich durch das viele, das geboten wird, selbst der Verwöhnung ausgesetzt und preisgegeben, zwar nicht einer Verwöhnung, die dem Gebahren des Feinschmeckers entspricht, der für sich nur das Gute fordert,

sondern eine Verwöhnung, die von ständiger Esslust begleitet ist, so dass stetige Unterhaltung von aussen auf uns eindringen muss, weil wir die erholungsreiche Stille nicht mehr wertschätzen können. Sind wir selbst erst einmal so weit, dann haben wir kaum mehr erzieherische Macht über unsere Kinder, denn diese sind feine Beobachter und begehrlische Lebensgeniesser, weshalb sie das, was sich die Eltern gestatten, auch haben wollen. Das Kind fängt zu bestimmen an, wenn es merkt, dass sich die Eltern selbst nicht zu beherrschen wissen. Mögen die Eltern da noch so konsequent auftreten wollen, um Programm und Zeitdauer zu bestimmen, sie sind machtlos, wenn die Kinder nicht mehr gehorchen können und wollen. Alle diese Überlegungen gehören bereits in die Kategorie der Erziehung. Wenn wir uns von den Umständen selbst wahllos schaukeln lassen, dürfen wir nicht erwarten, dass die Kinder bei uns einen straf-

fen Gehorsam lernen. Dieser ist jedoch heute notwendiger als je, wenn das kindliche Begehren bei dem vielen, das geboten wird, nicht überborden soll. Ein Kind, das gehorchen lernte und daher gewohnt ist, sich den elterlichen Anordnungen in jeder Beziehung zu unterstellen, muss sich nur noch im Masshalten üben, während unerzogene Kinder, die stets ihren Willen durchsetzen können, der fesselnden Macht des Fernsehens schrankenlos erliegen. Dies ist gefährlicher, als manche Eltern glauben, denn der junge Mensch, der alles in sich aufnehmen kann, was ihm beliebt, ist auch allen ungünstigen Einflüssen preisgegeben. Wenn daher die Eltern nicht mit gutem Beispiel vorangehen, sondern unbeherrscht Zeit und Pflicht vergessen, können sie kaum vom Kind verlangen, dass es sich beherrschen soll. Besser wäre es, in solchem Falle überhaupt keinen Fernsehapparat anzuschaffen.

### Professor Dr. Johannes Ude

Als ich mich kürzlich aus meinem Kräutergarten in mein Büro zurückbegab, um mich erneut schriftlichen Arbeiten zu widmen, sah ich auf meinem Schreibtisch ein Telegramm liegen, das drei schwerwiegende Worte enthielt, nämlich: «Professor Ude gestorben.» Fräulein G., die bis zuletzt für den Verstorbenen in treuer Wertschätzung gesorgt hatte, liess mich auf diese Weise wissen, dass nun das lange Leben dieser mutigen Kampfnatur zu Ende gegangen war. Als ich den noch immer rüstigen Greis das letztmal am Grundensee besuchte, gab mir seine getreue Stütze und Hilfe mit grosser Besorgnis über seinen Gesundheitszustand Bescheid. Die nachträglich gesandten Mittel halfen erneut, so dass es in der weiteren Berichterstattung hiess, es gehe ihm nun wieder besser.

Prof. Ude, der vor mehr als einem Jahr sein neunzigstes Lebensjahr beendete, konnte auf ein arbeitsreiches Leben zurückblicken. Er kämpfte unnachgiebig für alles, was er als recht und gut erkannte.

Ich sehe ihn immer noch vor mir, wie er vor ungefähr zwei Jahrzehnten über das Thema: «Du sollst nicht töten», gesprochen hat. Es war dies in Basel. Mit klarer Entschiedenheit klagte er die Führer der Christenheit an, weil sie das grundlegende, christliche Gesetz von der Heiligkeit des Blutes und des Lebens verraten und übertreten hatten. Noch immer sehe ich ihn vor mir, wie er an seine eigene Brust klopfte, während er mit Donnerstimme rief: «Mia culpa, mia culpa!» Indem er Priester, Bischöfe und Päpste anklagte, an dem Blutvergiessen, an den Kriegen, mit ihrem massenhaften Töten schuld zu sein, schloss er auch sich davon nicht aus, wiewohl er stets dagegen Stellung genommen hatte. Er war sich dessen voll bewusst, dass der grosse Nazarener seinen Nachfolgern das Gebot der Liebe zur getreuen Nachahmung gegeben hatte, dass es somit das Grundgesetz des Christentums war. Deutlich und mit grosser Niedergeschlagenheit erkannte er, dass dieses christliche Gebot der Bruder- und