

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 3

Titelseiten

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

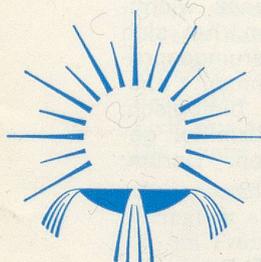
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.10.2025

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

A. VOGEL'S

Gesundheits NACHRICHTEN



JAHRGANG 27

3

MÄRZ 1970

MONATSSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

ERNÄHRUNG · KÖRPERPFLEGE · ERZIEHUNG

Preis 60 Rp.

Schadet Fernsehen den Augen?

Jeder vierte Augenarzt-Patient ist «Fernseh-Patient»

Keine Angst! Wir wollen Ihnen die Freude am Fernsehen nicht verderben, aber es stimmt schon, dass auf Grund sogfältiger Untersuchungen in den USA festgestellt wurde, dass unscharfes Fernsehen die Avitaminose (Vitaminmangel) begünstigt und dass jeder vierte Augenpatient ein «Fernseh-Patient» ist. Durch ein verzerrtes Bild werden nämlich nicht nur die Augenmuskeln übermässig beansprucht, sondern es kommt zu einem ganz wesentlich erhöhten Verbrauch von Vitamin A, der bis auf das Fünzfache ansteigen kann.

Die Deutsche Apotheker-Zeitung empfiehlt deshalb beim Auftreten von Augensymptomen, besonders bei verzerrtem Sehen, hohe Vitamin-A-Dosen einzunehmen. Ausserdem sollte man auf einen genügend grossen Abstand zum Bildschirm achten, nämlich 3 bis 4 m.

Jeden Abend sitzen Millionen von Menschen vor dem Fernsehbild. Mancher fährt sich hin und wieder mit der Hand über die schmerzenden Augen. Sogenannte Flimmerbilder sind nämlich nicht immer auf einen schlechten Empfang zurückzuführen,

sondern oft auch auf eine totale Übermüdung der Augen. Erfahrene Schützen wissen zum Beispiel, warum sie vor dem Schiessen oder vor einem Match Rüebli saft trinken. Es ist auch erwiesen, dass die sogenannte Nachtblindheit des Autofahrers durch Vitamin A stark gemindert werden kann.

Die Natur hat uns auch hier ein wertvolles Hilfsmittel gegen einen immer stärker auftretenden Zivilisationschaden in die Hand gegeben. Carotin heisst dieser Wirkstoff, der seinen Namen von der Karotte erhalten hat. Als chemische Formel betrachtet, ist Carotin ein verdoppeltes Vitamin A, das im menschlichen Körper verschiedene segensreiche Wirkungen ausübt. Vitamin A ist für das normale Wachstum notwendig. Es greift in den Sehvorgang und in die Gehörfunktionen ein und ist ein Schutzstoff für das Gewebe der Hautoberfläche und der Schleimhäute. Es dient ausserdem der Infektionsabwehr. Die grösste Konzentration von Vitamin A sammelt sich aber in der Netzhaut der Augen. Fehlt es dort an Vitamin A, kann es zu schweren Sehstörungen kommen.

Wenn man weiss, dass es beim Fernsehen zu einem unerhört gesteigerten Vitamin-A-Verbrauch kommt, wird man vielleicht doch einmal ein Fernsehgetränk wählen, das diesem Übel wirksam entgegensteuert.

Wir geben Ihnen deshalb den guten Rat, beim Fernsehen immer ein Glas Biotta-Rüebli saft bereitzustellen. Oder servieren Sie Ihren Kindern zur Abwechslung einmal einen Biotta-Carotten-Capuccino, das heisst: Sie füllen ein halbes Glas Milch mit Biotta-Rüebli saft auf (nicht umgekehrt!) und rühren gut um. Das gibt einen «Aufbauer», auch als Zwischenmahlzeit. Und allen Autofahrern, die viel abends fahren müssen, raten wir, nicht nur Superbenzin zu tanken, sondern auch an ihre Augen zu denken und den Superlieferanten Vitamin A nicht zu vergessen: Biotta-Rüebli saft.

Dass alle Biotta-Säfte noch einen weiteren ganz wichtigen Vorteil haben, hat sich ja langsam herumgesprochen: sie stammen ausschliesslich aus biologisch, ohne giftige Spritzmittel gezogenen Gemüsen. Darum:

Kein Fernsehen ohne ein Glas Biotta-Rüebli saft!

Es wünscht Ihnen gute Gesundheit:

Biotta AG, 8274 Tägerwil en TG
Dr. H. Brandenberger

Jede moderne Mahlzeit beginnt mit einem Biotta-Gemüsesaft