

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ist das Fernsehen schädlich?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554630>

### **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:** 16.01.2026

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



## Leistungssport

Unausgesprochen und oft unbewusst sucht der Sport heute einen gewissen Ausgleich zu schaffen gegenüber den stets schlimmer werdenden Umweltbedingungen, und zwar besonders in den Städten und Industrieorten. Ein vernünftiger Sport, der den Kreislauf anregt und dem Körper genügend Sauerstoff zuführt, ist gesundheitlich sicherlich begrüßenswert. – Anders verhält es sich dagegen mit dem Leistungssport. So, wie man diesen heute betreibt, indem man das Tempo und die Anforderungen stets steigert, ja, gewissermaßen auf die Spitze treibt, kann er sich für junge Menschen sehr schädigend auswirken, und es ist nicht ausgeschlossen, dass sie sich dadurch eine lebenslängliche Benachteiligung zuziehen. Ich kenne dies aus Erfahrung, da sich schon bekannte Sportgrößen an mich gewendet haben, wenn sie sich mit ihrer Herzerweiterung, mit Infarktschäden und anderen Körper- und Organschwierigkeiten, die sie sich durch Überanstrengung zugezogen hatten, nicht zurechtfinden. Nicht immer lassen sich die entstandenen Nachteile wieder beheben, und es ist besonders für junge Menschen nicht leicht, sich oft das ganze Leben hindurch damit abfinden zu müssen. Es handelt sich demnach um einen schädigenden Ansporn, den die Sportvereine verschulden, wenn sie nur immer auf Tempo eingestellt sind, und zwar auf Sekunden und Teils Sekunden. Warum legt

man nicht auch einen gewissen Wert auf eine schöne Ausführung des Sportes, auf fließende Beweglichkeit und künstlerische Befähigung, wie solche im Eiskunstlauf zur Geltung kommen? Das wäre auch eher mit der Pflege unserer Gesundheit zu vereinbaren, denn wenn der Sport die Gesundheit nicht fördert, dann dient er auch nicht seinem eigentlichen Zweck. Es erfordert allerdings Einsicht und Vernunft von seiten der Sportler, Führer und Veranstalter, diese vernünftige Richtlinie zu wahren.

Schon im Altertum diente der Sport zur elastischen Körperpflege, und gleichzeitig war er besonders auch damals schon mit dem Wettlauf eng verbunden. Dies hatte zur Folge, dass er allgemein von Ehrsucht und Ruhmsucht angetrieben wurde. Auch heute bewegt sich der Sport vielfach auf dieser Basis, was für den Geist ebenso ungesund ist wie für den Körper die zu starke, einseitige Belastung. Aber unwillkürlich führt die übertriebene Verehrung und Vergötterung von Sportgrößen zu solcher Unausgeglichenheit. Wer sich gesundheitlich nicht eher schaden als nützen will, sollte immer darauf bedacht sein, dass genügende Bewegungsmöglichkeit dem Kreislauf frommt, und dass damit verbunden auch vermehrte Sauerstoffaufnahme ihren Zweck erfüllt, während jede Übertreibung schädigen kann.

## Ist das Fernsehen schädlich?

Wie alle Erfindungen unserer Tage hat auch das Fernsehen seine zwei Seiten. Sicher ist es einladend, sich so mühelos und gemütlich, während man sich im bequemen Sessel ausruht, auf weite Reisen zu begeben, um Sitten und Gebräuche fremder Länder kennenzulernen. Viele würden nie in Wirklichkeit durch die Sahara reisen können, um mit dem Leben der Wüstenbewohner bekannt zu werden. Das Fernsehen aber ermöglicht ihnen dies ohne entsprechende Anstrengung. Ganz

besonders anregend sind Sendungen von Ländern, die man selbst schon bereist hat. Man wird dadurch manch eine wertvolle Erinnerung wieder auffrischen können.

### Verschiedene Nachteile

Nun können wir aber leider auch fernsehsüchtig werden, indem wir unser Bedürfnis nach solchen Darbietungen steigern, statt in massvollem Rahmen zu halten. Dadurch besteht dann die Gefahr, dass man wie beim Radio beginnt, nicht



7

mehr wählerisch zu sein. Statt das Programm jeweils genau zu prüfen, ob es entsprechend Wertvolles bietet, wenn man doch schon die Zeit dafür opfern will, kann man immer weniger mehr Masshalten, weil man von der dargebotenen Unterhaltung abhängig wird, sei diese nun gut oder verwerflich. Dadurch büsst man entschlossene Beherrschung ein, schadet sich jedoch auch gesundheitlich nicht wenig, da die Strahlen, die vom Fernsehapparat ausgehen, nicht etwa harmlos sind, was besonders beim Farbfernsehen der Fall ist. Einige dieser Strahlen sind sogar gleichwertig mit den Röntgenstrahlen. Wer daher empfindlich ist, kann dadurch der Haut ähnliche Strahlenschäden zufügen, wie wir solche bei Röntgen-schwestern beobachten können. Es mag sich dabei vor allem um chronische Haut-entzündungen handeln. Man merke sich, dass diese also auch auftreten können, wenn wir uns zu lange den Strahlungen, die vom Fernsehapparat ausgehen, aussetzen. Da sie sehr schlecht heilbar sind, wäre es bestimmt klüger, sich im Masshalten zu üben, sich also den ungünstigen Einwirkungen nur auszusetzen, wenn es sich um wertvolle Themen und Darbietungen handelt.

Eine weitere, starke Beanspruchung sollten wir möglichst einschränken, und das ist die der Augen und der Nerven. Viele Genüsse, die wir uns gestatten mögen, sind oft mit grossen Anstrengungen verbunden, und es fragt sich daher, ob sie sich auch wirklich lohnen oder ob wir dafür einen zu grossen Tribut bezahlen müssen? Wir sollten also beim Fernsehen auch die letztgenannte Beanspruchung weislich in Betracht ziehen, um uns Schädigungen zu ersparen. Lassen wir also den Fernsehapparat nicht unüberlegt laufen, denn es ist weder geistig noch gesundheit-

lich gut, alle Strömungen auf uns einwirken zu lassen. Besonders in unserer aufreibenden Zeit sollten wir auf die notwendige Entspannung, Ruhe und Stille bedacht sein, um uns genügend erholen und mit notwendigen Kräften aufladen zu können. Wir müssen nun aber Radio und Fernsehen auch als geistige Nahrung betrachten, weshalb wir sie uns nicht gedankenlos zuführen sollten. Vernünftige Menschen essen ja bekanntlich auch kein wahlloses Durcheinander, um sich nicht unnötig zu schädigen. Für Feinschmecker wäre dies ohnehin nicht genussreich. Ebenso heisst es bei der Auswahl geistiger Nahrung wählerisch zu sein, um sich nicht unnötig damit zu belasten. Wir sind auch nicht stets in gleichem Masse tragfähig, so dass wir schwerwiegende Probleme nicht gut verarbeiten, wenn wir ohnedies übermüdet sind.

### Und unsere Kinder?

Vor allem sind Kinder gut zu behüten, damit sie auf diesem Gebiet massvoll bleiben können und nicht ungenügsam und begehrt werden. Das würde ihnen zu grossem Schaden gereichen, und doch gibt es Eltern, die es so weit kommen liessen, dass sie ihre Kinder kaum mehr vom Fernsehapparat wegbekommen. Es heisst also aufpassen und entschlossen auf einer Auswahl des Guten beharren, damit auch die Kinder sich der festgesetzten Ordnung unterziehen lernen, denn es schädigt vor allem auch ihre geistigen Fähigkeiten, wenn sie stundenlang vor dem Fernsehapparat sitzen, sich körperlich und geistig zu sehr verausgaben und dadurch alle Pflichten vernachlässigen. Seien wir also in jeder Hinsicht vorsichtig, um die Vorteile nicht durch Nachteile einbüssen zu müssen.

### Seelische Erschöpfung

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass seelische Erschöpfung oft schlimmer sein kann als eine Krankheit. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich unwillkür-

lich eines bekannten Arztes. Er stand damals in einer kleinen Kongressstadt, die im Schwarzwald liegt, auf der Rednerbühne. Mit kraftvoller Stimme und redne-