

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Fernsehgeräte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553717>

#### 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:** 23.02.2026

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

Weg, um uns die notwendige Hilfe zu beschaffen. Es werden uns zwar auch Apparate angeboten, doch stellen diese einen Kostenpunkt dar, der sich nicht immer lohnt, da die in Aussicht gestellte Neutralisierung nicht immer die Lösung der Schwierigkeit darstellt, sich auch nicht immer als tauglich und gut erweist.

### Erfolgreicher Umzug

Eisenbetonbauten werden erfahrungsge-mäss besonders jenen zum Verhängnis, die sehr empfindlich sind. Oft stellen sich starke Störungen ein, die mit der Zeit zu schweren Erkrankungen führen können. Dies gilt vor allem bei Nervenentzündun-gen sowie rheumatischen und arthritischen Erscheinungen. Die beste Hilfe ist in solchem Falle der Umzug in ein altes Holzhaus. Auch ein Backsteingebäude mag dienlich sein, um die Beschwerden nach und nach wieder loswerden zu können. Es mag mit Enttäuschung und Mühe ver-bunden sein, die Vorteile moderner Wohn-möglichkeiten wieder verlassen zu müssen, denn ein Altbau erfordert etwas mehr Bescheidenheit, aber die Aenderung lohnt sich bestimmt, wenn man gesund-heitlich nicht mehr so viel zu leiden hat.

### Meiden von Kunststoffmaterial

Bei mangelhaften Erfolgen wird es aller-dings auch günstig sein, durch den Einsatz guter Heilmittel und entsprechender Heil-methoden die Reaktionen zu prüfen, um die geobiologischen Einflüsse dadurch bes-ser testen zu können. Wir schliessen also auch diese Möglichkeit in den Heilungs-plan ein, denn auch dadurch können wir

unter Umständen den erwünschten Erfolg erlangen. Allerdings ist zusätzlich auch noch ein anderer Umstand zu beachten und womöglich entschieden wegzuräumen. Seit nämlich unsere Kleidung und vieler-orts auch die Bettwäsche nicht mehr aus reinen Naturfasern besteht, sondern aus Kunststoffmaterial, kann auch dies zu er-heblichen Gesundheitsstörungen führen. Sogar Bodenbeläge aus entsprechendem Plastik wie auch Kunstofferteppiche sind dazu angetan, besondere Empfindlichkei-ten zu steigern. Nicht alle haben dieserhalb unter Störungen zu leiden, wenn sie aber in Erscheinung treten, dann heisst es, die Angelegenheit gründlich zu untersuchen und die Ursachen zu beheben.

### Bioklimatische Schwierigkeiten

Noch haben wir nicht alle Möglichkeiten beleuchtet, um Störungen vom richtigen Gesichtspunkt aus feststellen zu können. Sehr stark wirken sich nämlich auch bei gewissen Veranlagungen und Schwächen bioklimatische Verhältnisse aus, und zwar begreiflicherweise in ungünstigem Sinne. Viele haben deshalb ein Hoch oder Tief im Klima zu befürchten, wie auch den Einfluss von Föhn und Bise. Leichter ist es, Zimmer und Kleider zu wechseln, wenn man sich dadurch ein Wohlbefinden beschaffen kann, als den klimatischen Ver-hältnissen geschickt auszuweichen. Wer zu Migräne neigt, weiss darüber ein betrüb-liches Liedlein zu singen, und er muss gut beobachten, um seinem Leiden auf möglichst natürlicher Grundlage begegnen zu können.

### Fernsehgeräte

Da sich die Fernsehgeräte so sehr in unser Alltagsleben eingedrängt haben, dass sie bei den meisten nicht mehr wegzudenken sind, sollten wir uns auch einmal klar wer-den, wie es um deren gesundheitliche Ein-flüsse bestellt ist. Die von ihnen ausge-sandten Strahlen sind nämlich nicht harm-los. Je nach unserer Empfindsamkeit kann die Gesundheit dadurch Schaden erleiden.

Dies trifft vor allem auf das Drüsen- und Nervensystem zu. Man sollte sich daher gut überlegen, ob das Programm jeweils wertvoll genug ist, um sich dadurch all-fälligen Schädigungen auszusetzen. Auf alle Fälle sollte man in einer Entfernung von mindestens vier bis sechs Metern zu-schauen. Lymphatische Typen und solche, die nervlich nicht stark sind, sollten sich

so wenig wie möglich diesen Strahlen aussetzen. Wenn wir diese Vorsichtsmassnahmen jedoch nicht beachten, kann es uns ergehen, wie den Amerikanern mit ihrer starken Fernsehleidenschaft. Besonders bei den Kindern ist diese dort sehr ausgeprägt, weshalb es kein Wunder ist, dass sich dadurch ganz markante Leiden ergeben konnten. Diese wirken sich vor allem nervlich und seelisch sehr unangenehm aus. Statt nun den Symptomen volle Aufmerksamkeit zu schenken und sie ursächlich zu beheben suchen, gehen viele Aerzte unglücklicherweise einfach darüber hihweg, indem sie, Medikamente anwenden, durch die solcherlei Symptome unterdrückt werden. Das hat oft schwere neurasthenische Zustände zur Folge. Mit Psychopharmaka mag man den Erfolg erhoffen, aber leider vergebens, da die Schädigungen zu tiefgreifend sind, um völlig behoben werden zu können. Selbst Jugendliche sind nicht immer stark genug, um solche Folgeerscheinungen zu überbrücken, ja es wurden in solchen Fällen sogar schon Nervenzusammenbrüche festgestellt, die zur Einlieferung in ein Sanatorium führten.

### Nutzen der Selbstbeherrschung

Das Fernsehen ist für die meisten zur täglichen Gewohnheit geworden, und wir können es auch nicht mehr aus der Welt schaffen. Wenn Eltern für sich selbst vernünftig sind und darauf achten, dass sie nicht selbst fernsehsüchtig werden, wird es ihnen auch möglich sein, über ihre Kinder in der Hinsicht die notwendige Macht auszuüben, indem sie deren Fernsehen sorgfältig überwachen. Es ist eine gute Uebung, um Selbstberrschnung zu erlernen, was nicht nur den Kindern, sondern auch den Erwachsenen zugute kommen wird. Wohl braucht es erzieherisch entsprechende Geschicklichkeit, auch muss man konsequent vorgehen, um nicht die notwendige Beherrschung über sich zu verlieren. Früher hatte man gar nichts dergleichen, um sich mit Leichtigkeit zu unterhalten oder durch entsprechende Programme belehren zu lassen. Warum sollte man sich

heute also ins Masslose begeben, indem man von den Darbietungen allzu abhängig wird? Treffen wir also eine geschickte und vernünftige Auswahl, aber nie auf Kosten dringlicher Verpflichtungen. Die früheren Erziehungsmethoden folgten dem weisen Rat: «Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.» Das sollte man auch den Kindern zur Gewohnheit werden lassen. Wenn nun ein besonderer Programmpunkt nicht verschoben werden kann, werden wir die Kinder anspornen, Vorarbeit zu leisten, damit sie nicht nachher in die Nacht hinein ihre Schulaufgaben nachholen müssen. Ueberhaupt werden wir doppelt auf ungestörten Vormitternachtsschlaf bedacht sein, denn all die Vorteile moderner Art können wohl Dinge erleichtern, können aber anderseits nervlich und seelisch auch wieder mehr belasten. Gewöhnen wir uns also an, nur wertvolle Programme zu wählen, um uns in der übrigen Zeit die notwendige Ruhe und Schonung angeidehen zu lassen. Wenn uns das Fernsehen aber so beherrscht, dass wir ihm willenlos verfallen sind, müssen wir auch die entsprechenden Nachteile in Kauf nehmen, denn dann ergeht es uns nicht besser als bei jeder Leidenschaft, der wir frönen, äussere sich diese nun im übermässigen Alkoholgenuss, im Rauchen oder im Drogenmissbrauch. Auch beim Fernsehen können wir uns gehen lassen, so dass uns eine gefährliche Gewohnheitsmacht zu beherrschen beginnt, und es ist schwerer, sich ihr wieder zu entwinden, als sie gar nicht aufkommen zu lassen. Wenn wir ihr erst einmal verfallen sind, dann spielt für uns auch die Wahl der Programme keine Rolle mehr. Wir müssen einfach in dem kranken Taumel weiterleben und nehmen mit allem, auch mit dem Schlechten vorlieb. Dadurch sinken wir geistig leider auf eine bedenkliche Stufe herab, auf der aber Süchtige aller Gebiete gewöhnlich landen.

Wir sollten uns also stets entschlossen in der Kontrolle halten, damit wir uns nicht schädigenden Einflüssen irgendwelcher Art preisgeben. So wie die buchstäbliche Nahrung den Aufbau unseres

Körpers bedingt und entweder zu gesundem Dasein oder zur Krankheit führt, so können auch geistige Einflüsse zum inneren Nutzen oder aber zu empfindlichem Schaden gereichen. Noch wirkt sich das

Sprichwort getreulich aus, dass nämlich steter Tropfen den Stein höhlt, weshalb wir auf gesundheitlichem und geistigem Gebiet darauf bedacht sein sollten, uns vor Schaden zu bewahren.

## Unfallvorsorge

Bei dem gesteigerten Gebrauch von Maschinen, bei dem zunehmenden Autoverkehr und dem vermehrten Interesse an Sport ist es mehr denn je angebracht, der Unfallvorsorge die richtige Bedeutung beizumessen. Ja, heutzutage treiben ungefähr zehn Prozent aller Bewohner Zentraleuropas gelegentlich irgendeinen Sport. Von den allgemein vorkommenden Unfällen sind zehn Prozent der Sportbetätigung zuzuschreiben. Auf rund vierzig Sportler kommt jährlich ein Unfall mit Arbeitsunfähigkeit, auf rund 4000 Sportler ein Invaliditätsfall und bei 40 000 Sportlern rechnet man jährlich mit einem Todesfall. Das bringt besonders für Personen in leitender Stellung entsprechende Verantwortung mit sich. Jeder Lehrer, jeder Skilehrer, jeder Bergführer und Ferienlagerleiter wie auch die Touren- und Wanderleiter sollten über das Entstehen von Unfällen und über deren allfälliges Verhüten Bescheid wissen. Vor allem sollten sie sich in der ersten Hilfe, die dargeboten werden kann, auskennen. Oft kann richtiges Eingreifen vor Siechtum und Tod bewahren. Bei einer Arterienverletzung verlor schon mancher ein Glied, weil man mit dem Abbinden zu lange gewartet hatte oder dieses zu lange anstehen liess, so dass die Amputation die verbleibende Lösung war.

### Notwendige Schulung

Solch ein Ausweg ist allerdings tragisch und lässt uns erkennen, wie notwendig es ist, sich für die verschiedenen Fälle rasches Eingreifen anzueignen. Wer von uns weiss, wie man eine künstliche Atmung oder eine Herzmassage durchführt? Wer kann bei Quetschungen mit einem Eiweiss-Kampfer-Verband erfolgreiche Hil-

fe leisten? Wie geht man bei einer Ohnmacht vor, bei Erfrierungen, bei Knochenbrüchen und anderen Notfällen, denn es ist nötig, Erste Hilfe zu leisten, bevor der Arzt in Erscheinung treten kann. Diese Hilfeleistung sollte indes auf entsprechender Kenntnis und Erfahrung beruhen, damit für den beigezogenen Arzt keine Ursache zur Beanstandung vorliegt. Wo aber kann man sich in dieser Hinsicht schulen lassen? Diese Frage beantwortet uns Dr. med. Ellwanger, der als Spezialist auf diesem Gebiet ein Buch herausgab, das auf seinen 200 Seiten kurz, leichtverständlich und klar beantwortet, wie man sich in allen Unfallfragen einstellen sollte und behelfen kann. Sein Titel lautet daher «Unfallvorsorge, Ratschläge für die Verantwortlichen in Freizeit, Sport und Spiel». Es ist jedermann, besonders aber Sportleitern, zu empfehlen. Für den Notfall lässt es sich infolge seines Plastikeinbandes mit Leichtigkeit im Rucksack oder in der Wandertasche mitnehmen. Die Kosten von 15 Franken sind nicht hoch im Hinblick auf das Dargebotene. Erhältlich ist das Buch in jeder Buchhandlung oder beim Hippokrates-Verlag in Stuttgart. Manchen verantwortlichen Sportleiter mag es veranlassen, die Sportleistungen in angemessenem Rahmen zu halten, denn wie schnell hat man sich einen schwerwiegenden Schaden zugefügt. Wieviel Geduld, Schmerzen und Mühe aber beansprucht ein solcher meistens, bevor er sich wieder ausgleichen lässt! – Also ist Besonnenheit und Vorsicht am Platze, denn nicht alle Schädigungen verlaufen so glimpflich, dass man sie als völlig behoben betrachten könnte. Oft bleibt ein Schaden, den man nicht ausmerzen kann, zurück. Man mag ihn zwar als geheilt ansehen, doch