Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 12

Artikel: Das Fernsehen als Herz- und Nervengift
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969558

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: 11.07.2025

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

Das Rauchen der Frauen

So empfand Goethe in einer Zeit, da die Nichtraucher noch in der Ueberzahl waren. Was würde er sagen, wenn er das Ueberhandnehmen der geschilderten Unsitte von heute gewahr werden könnte! Wieviel weniger noch könnte er damit einverstanden sein, daß in den letzten Jahren selbst das Rauchen in der Frauenwelt erschreckende Formen angenommen hat! — Frauen, die während des Krieges Hunger und Angst zu überbrücken suchten, entschuldigen sich, indem sie das Rauchen als eine unentbehrliche Hilfe in der Not bezeichnen, wiewohl es sich dabei nur um eine Täuschung, eine betäubende Flucht aus den Schrecken des Daseins handeln konnte, denn diese scheinbare Notwehr übermittelt weder Kraft, noch zielbewußte Ueberlegungsfähigkeit, sondern untergräbt sie noch mehr, als dies die Not zu tun vermag. So kommt es, daß die wenigsten, die in bedrängter Lage zum Rauchen Zuflucht nahmen, es in Normalzeiten mehr lassen können, denn dieses Laster versklavt den Menschen, indem es ihn süchtig werden läßt.

Wie aber kam es, daß selbst in unserer biedern Schweiz heute unter der Frauenwelt mit der größten Selbstverständlichkeit geraucht wird? Da besteht keine Entschuldigung, denn der Krieg hat bei uns keine Veranlassung gegeben, sich dieses Mittels zu bedienen, um dadurch den Druck des Alltags besser überwinden zu können! Gedankenlosigkeit und Geltungsbedürfnis mögen die unliebsame, schädigende Gewohnheit eingeführt und unterstützt haben. Selbst Mädchen, von den Jungens nicht zu reden, rauchen im Geheimen, manche sogar bereits ohne Scheu auf dem Schulweg oder sonstwo, ohne an die Schädigung zu denken, die dies im Wachstumsalter mit sich bringen wird. Aber eben, das Vorbild der Erwachsenen regt an.

Schade um die gute Luft!

Es ist nicht genug, daß Auto- und Industriegase die gute, erfrischende Luft gesundheitsschädigend verderben, denn der Raucher sorgt zusätzlich dafür, daß sie allüberall, wo er steht und geht, verschlechtert wird, ganz so, wie Goethe dies geschildert hat. Allenthalben wird geraucht, nicht nur in Privaträumen, auch bei gesellschaftlichen Zusammenkünften, in Gaststätten, auf der Bahn, im Flugzeug, am Strand und selbst in den Bergen. Dem Nichtraucher ergeht es dabei tatsächlich wie jenem höflichen Amerikaner, der zu einem rauchenden Bekannten verwundert sagte: «Ich habe gar nicht gewußt, daß Sie die gute Luft nicht ertragen!» Wer einmal in dieser Weise süchtig geworden ist, verliert jegliche Wertschätzung für das gütige Geschenk der reinen, erfrischenden Luft, denn das Feingefühl des Unterscheidungsvermögens ist verdorben und völlig verschwunden. Ja, heute ist die Rauchfrage bestimmt schwieriger zu lösen als zu Goethes Zeit, da sich dieses Laster heute weit schlimmer äußert, weit rücksichtsloser gebärdet und auch weit gefährlicher ist, weil es sich nicht wie anno dazumal bloß um das Rauchen eines natürlichen Tabakes mittels der Pfeife handelt, sondern um raffiniert zubereitete Zigaretten, die nebst der Schädigung des Nikotins durch Zugabe von Aromaverfeinerungsstoffen auch noch die Süchtigkeit zu steigern vermögen.

Hätte Goethe zudem gewußt, daß der Tabakgenuß cancerogen, also krebsfördernd wirken kann, dann hätte er sich bestimmt noch viel entschiedener und kraftvoller dagegen eingestellt.

Das Fernsehen als Herz- und Nervengift

Eine Beobachtung über das Fernsehen, die vor allem in Amerika festgestellt werden konnte und von führenden, amerikanischen Wissenschaftlern bestätigt wurde, hat mich in meiner Auffassung über diese neuzeitliche Errungenschaft wesentlich bestärkt. Wenn durch diese Erfindung etwas Richtiges geboten wird, und wenn man ihr nicht leidenschaftlich verfallen ist, so daß man nicht mehr davon loskommen kann und zuviel dahinter sitzt, dann kann sie bestimmt als phantastische Hilfe zur För-

derung der Allgemeinbildung gewertet werden.

Es wurde indes festgestellt, daß das Fernsehen für Herzkranke und Nervenschwache eine sehr große Beanspruchung und Belastung, oft ein Schaden, ja sogar, wenn man es drastisch ausdrücken will, gewissermaßen ein Gift bedeutet. Vor allem wirkt sich die typische Unruhe in den Bildern auf das Gehirn ungünstig aus. Ich kenne beispielsweise Patienten, die infolge früherer Hirnhautreizung und Hirnhautentzündung über eine gewisse Schwäche zu klagen haben, die sich bei Film- und vor allem vermehrt bei Fernsehdarbietungen durch ein starkes Kopfweh bemerkbar macht, das bis zum Schlechtsein und Erbrechen führen kann.

Wer auf diese Weise geschwächt ist, sonstwie schwache Nerven, ein empfindliches Gehirn oder ein schwaches Herz besitzt, der muß sich vor dem Betrachten von Fernsehprogrammen und auch vor allem andern, was sich bildhaft bewegt, vorsichtig hüten und es wenn immer möglich meiden.

Das Quantum in der Krankendiät

Bei der Zusammenstellung der Krankendiät spielt das Quantum eine wesentliche Rolle. In erster Linie werden Herzkranke, aber auch Asthmatiker und Leberleidende sofort eine wesentliche Linderung empfinden, wenn sie das Nahrungsmittelquantum auf ein Minimum herabsetzen, indem sie täglich vielleicht statt 3500 nur noch 2500 Kalorien einnehmen. Dabei sollte aber niemand dem Irrtum verfallen und die Nahrung nur nach Kalorien bewerten. Ob wir reine Stärke, also Weißmehlprodukte, einnehmen, oder ob wir mit Vollkornprodukten rechnen können, um der Kalorientheorie gerecht zu werden, ist ein wesentlicher Unterschied. Wer sich neuzeitlich ernährt, indem er nur Naturkost genießt, kann viel leichter eine Verminderung der Menge vornehmen, ohne daß er sich dadurch einen gewissen Mangel an Vitamine und Mineralstoffen zufügt. Besonders sind die Fette für Herz-, Asthma- und Leberkranke sehr stark zu prüfen. Obwohl ich diese Angelegenheit in meinem Leberbuch eindeutig erklärt habe, wird leider diese Forderung von vielen noch viel zu wenig beachtet. Das dringende Gesundheitsgebot heißt also, naturbelassene Fette, die noch den vollen Gehalt an ungesättigter Fettsäure besitzen, in unser Nahrungsprogramm einzuführen.

Es ist erstaunlich, welch heilsame Wirkung die Beachtung der erwähnten Forderungen in sich birgt. Ohne den gleichzeitigen Wert der Heilmittel zusätzlich in Erwägung zu ziehen, ist schon allein die Verminderung und gleichzeitige Verbesserung der Nahrungsmittelmenge von solch auffallendem Einfluß, daß diesem Umstand stets in erster Linie unsere volle Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Gift in der Nahrung

Schon vor vielen Jahren lauteten Vorträge und Buchtitel wie diese schwerwiegende Ueberschrift. Biologen und Praktiker wiesen dabei auf die Schädlichkeit der Zusätze und Konservierungsmittel in der Nahrung, vor allem in den Konserven hin.

Heute darf man mit Befriedigung zugeben, daß es mit den erwähnten Nachteilen viel gebessert hat. Bestimmt haben unsere vielseitigen Proteste in der ganzen zivilisierten Welt viel zur Aenderung und Verbesserung beigetragen. Nahrungsmittelchemiker und Gesundheitsbehörden konnten die Ergebnisse nicht ohne weiteres unbeachtet lassen. Einen großen Schritt nach vorwärts hat vor allem Deutschland durch sein neues Lebensmittelgesetz eingeschlagen. Dies ist bestimmt auch für unsere Schweiz nachahmenswert. Es mag sein, daß wir womöglich schon aus Exportinteressen in ähnlichem Sinne Folge leisten müssen. Erfreulicherweise arbeitet unsere Konservenindustrie heute bereits schon in der Aufarbeitung von Bohnen und Erbsen oh-