

**Zeitschrift:** Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen  
**Herausgeber:** Emanzipation  
**Band:** 13 (1987)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vita-mine zu bösem Spiel  
**Autor:** Favre, Jeanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-360674>

#### **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:** 18.02.2026

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

# Vita-mine zu bösem Spiel

Laut Pharmawerbung müssten wir tagtäglich Vitaminpräparate konsumieren. Ohne — so suggeriert die Werbebotschaft — wirst du alt, bleibst faul und vergesslich. Nichts ist daran wahr. Bei auch nur einigermaßen ausgewogener Ernährungsweise essen wir genügend Vitamine.

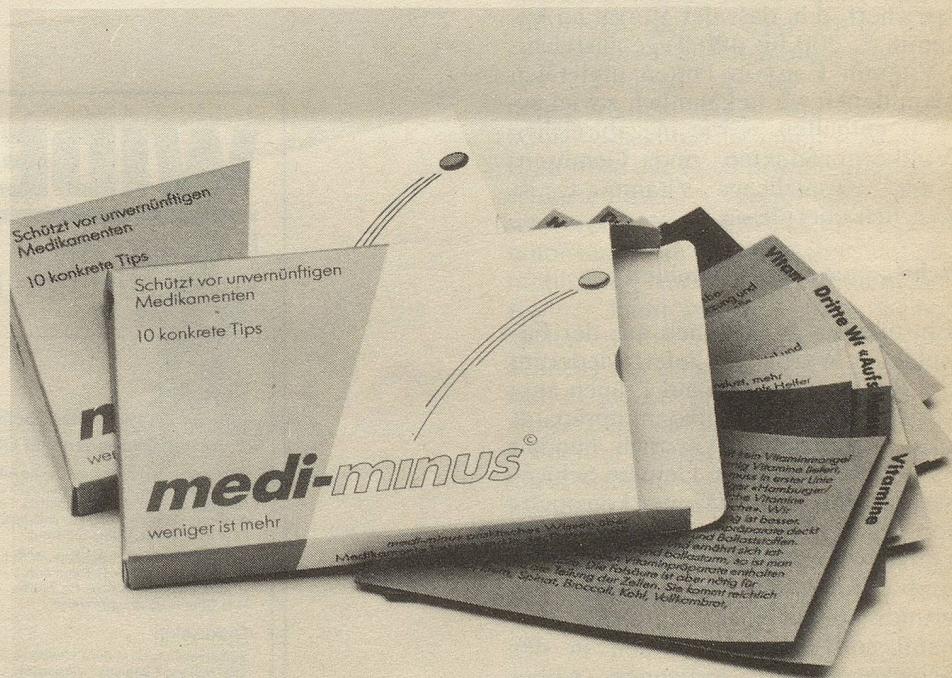
„Im Stress? Müde und abgespannt? Bei jedem Lüftchen erkältet?“ Tagtäglich konfrontiert uns die Werbung mit diesen Fragen und selbstredend wird ein probates Mittelchen gegen Frust und Unlust präsentiert. „maxi-vit — tagtäglich maximal vital“, „Geriavit Pharmaton — gibt dem Leben Substanz“ — so leuchtet uns die Werbung aus Schaufelstern und Heftlis entgegen. Hunderte von Vitaminpräparaten sind im Verkauf, welche auf alle nur erdenkliche Art und Weise verschiedene Vitamine, Minerale und Spurenelemente zu einem Präparat kombinieren. Der Pharma-Fantasie scheinen keine Grenzen gesetzt zu sein: Der eine nimmt etwas mehr Vitamin B1 und etwas mehr vom Magnesium, der andere etwas mehr vom Vitamin C und etwas weniger von Vitamin E. Eines steht fest: Gemixt wird nicht in erster Linie nach Kriterien der Sinnhaftigkeit, entsprungen aus pharmakologischen und medizinischen Überlegungen, sondern gemixt wird das, was clevere Marketingstrategen zum gegebenen Zeitpunkt dank ebenso cleverer Werbesprache zu einem verkaufbaren Präparat aufbauen wollen. Erst die Werbung macht den massenhaften Verkauf von Vitaminpräparaten möglich. In den allermeisten Fällen ist nämlich die zusätzliche Einnahme von Vitaminen schlichtwegs unnötig. Vitaminmangelkrankheiten kommen in der Schweiz seit Jahrzehnten nicht mehr vor, und die individuell existierenden Mängel lassen sich durch eine ausgewogene Ernährung verhindern und beheben. Dort wo tatsächlich ein gravierender Vitaminmangel vorliegt (bspw. infolge mangelnder Resorptionsfähigkeit im Darm oder wegen anderer schwerer Krankheiten), handelt es sich um eine ernst zu nehmende Krankheit, die den Arztbesuch nötig macht.

## Vitaminpräparate: Unnötig und unvernünftig

Vitamine sind lebensnotwendige Wirkstoffe, entsprechend werden sie dem Körper mit der Nahrung zugeführt. Im Falle von einseitiger „Ham-

burger-Kola-Pommesfrites“-Kultur sollte entsprechend nicht zusätzlich „Supradyn“ geschluckt, sondern die Ernährungsweise geändert werden. Vitamine als „Zusatznahrung“ sind unvernünftig, sowohl in der Form eines Multivitaminpräparates als auch in der Form eines Einzelvitamins: Multivitaminpräparate gleichen einem **Schrotschuss**. Angenommen, es läge tatsächlich der Mangel **eines** bestimmten Vitamins vor, werden (so im Falle von Supradyn) gleich noch weitere 11 Vitamine und 8 Minerale und Spurenelemente zugeführt. Werden aber die Vitamine C und B prompt wieder ausgeschieden, ist ein Zuviel der Vitamine A ausgesprochen gefährlich, vor allem für Schwangere. Irrational ist aber auch der Konsum eines Einzelvitamins oder eines Einzelminerals (ausser vielleicht Eisen während der Schwangerschaft). Denn warum sollte — eine einigermassen

normale Ernährung vorausgesetzt — ausgerechnet ein **einziges** der Wirkstoffe fehlen? „Nervös...müde...reizbar... Haben Sie etwa zuwenig Magnesium?“ fragt die Werbung, und dass die richtige Antwort parat liegt, versteht sich. Allein: Warum soll ich gerade Magnesium nehmen und nicht etwa Eisen, oder Mangan, oder... oder? Ausserdem gibt es hunderte von Arzneien, denen irgendwelche Vitamine beigemixt werden, beispielsweise Vitamin C in zahlreichen Fieber- und Schmerzmitteln, Vitamin B1 in Stärkungsmitteln, um nur zwei von Dutzenden von Kombinationen zu erwähnen. Dies ist völlig unnötig und wirkungslos! Die beigemischten Vitamine dienen lediglich Gründen der besseren Verkäuflichkeit. Das Vorurteil, dass bspw. Vitamin C bei Erkältungen etwas nütze, lässt sich eben nicht ausrotten, dafür aber umso mehr marketingmässig ausnutzen!



„medi-minus“ ist eine als Gag aufgemachte Arzneimittelschachtel. Der Inhalt ist aber wichtig und ernsthaft. Auf verschiedenen Merkblättern wird über unsinnige oder gefährliche Medikamente gegen Halsweh, Schnupfen, Schmerzen informiert. Ist allen bekannt, dass bspw. in den so populären Halswehtabletten wie „Neo-Angin“ oder „Mebucaine“ Antibiotika enthalten sind? Und dass diese Antibiotika erst noch gar nichts wirken, weil die meisten Halswehs auf Viren (wo Antibiotika nichts nützen) und nicht auf Bakterien zurückgehen? Sind die Nebenwirkungen von Schmerzmitteln bekannt? Von welchen Nasentropfen ist abzuraten? „Medi-minus“ gibt dazu einige Tips.

Mit ihrem Produkt warnt die Erklärung vor der Pharmakologisierung des Alltags (bei uns und in der Dritten Welt).

Zu beziehen bei: Erklärung von Bern, Quellenstrasse 25, 8005 Zürich, Tel. 01 42 64 34.

## Die Werbelyrik blüht

Im Stile der Waschmittelreklame preist die Pharmaindustrie ihre Vitamine an. „Biologischer Zellschutz durch hochdosiertes Vitamin E“ posaunt die „Roche“ in die Welt und begründet ihr Präparat mit folgender Erklärung: „Wir sind so alt wie unsere Zellen.“ Und, fährt die Roche-Werbeblüte weiter, „weil... Umweltgifte die Zellen schneller altern lassen als die Jahre“, müssen wir entsprechend mit Vitamin unsere Zellen schützen. Umweltgift macht das Leben kurz. Roche macht es wieder lang. So simpel — so dümmlich — und so falsch. In der pharmakologischen Fachliteratur steht nämlich klipp und klar: „Der therapeutische Nutzen von Vitamin E ist bislang zweifelhaft“ (Dukes/Kimbel: Arznei-risiken in der Praxis).

„medi-minus“ (siehe Kasten) der Erklärung von Bern hält ausserdem fest: „Vitamin E-Mangel ist... bei normaler Ernährung selten. Der Tagesbedarf einer erwachsenen Frau liegt bei 8 mg. Im Körper werden aber im Durchschnitt 2000 bis 4000 mg gespeichert, d.h. dass der Vorrat an Vitamin E 200 bis 400 Tage ausreicht. „Vitamin E ist in Fetten und Ölen (von denen wir bekanntlich zuviel essen) enthalten, sowie in zahlreichen Vollkornprodukten und Gemüsen. Kurz: Zusätzliches Vitamin E ist gänzlich überflüssig.“

### Schwanger dank Vitaminen?

Ein anderes Müsterchen aus der Familie der Werbelyrik liefert wiederum die Roche mit ihrem auf Frauen ausgerichteten Multivitaminpräparat „Elevit-Pronatal“. Letztlich handelt es sich dabei um die kleinere Schwester des für starke Männer konzipierten „Supradyn“. In der Hauptsache enthält es etwas weniger Vitamin A und dafür etwas mehr Eisen, was grundsätzlich sinnvoll ist. Elevit-Pronatal soll Mangelzuständen in der Schwangerschaft vorbeugen, wobei fairerweise vermerkt wird, dass „mit einer wirklich ausgewogenen Ernährung und vollständigem Verzicht auf Nikotin und Alkohol auch Schwangere und Stillende genügend Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe“ zu sich nehmen. Das heisst es aber wörtlich: „Elevit Pronatal kann auch im Rahmen der Familienplanung, das heisst bei Kinderwunsch, eingesetzt werden. Eine solche Massnahme ist vor allem dann sinnvoll, wenn während längerer Zeit Ovulationshemmer eingenommen worden sind, welche sowohl die Eisen- als auch die Vita-

minreserven reduzieren. Ein rechtzeitiges Auffüllen dieser Reserven kann sich auf den Verlauf der geplanten Schwangerschaft nur positiv auswirken.“

Alles klar, warum das Präparat „Pronatal“ heisst?! Die Raffinesse ist unübertrefflich: Elevit Pronatal kann „bei Kinderwunsch“ eingesetzt werden. Richtig: Ebenso lassen sich Schoggi, Würstli, Täfeli, Heftli und tausend Dingsli einsetzen. Ganz nach dem Motto: Nützts nüt, so schads nüt. Es wird suggeriert, dass Elevit eine Schwangerschaft begünstigt, explizit wird aber nichts versprochen. Sonder: Elevit „kann sich auf den Verlauf der geplanten Schwangerschaft nur positiv auswirken.“

Man/frau tut gut daran, Beipackzettel genau zu studieren. Und noch besser: Sich gut zu überlegen, bevor irgend ein Vitaminpräparat geschluckt wird. Diese Regel gilt auch für all die anderen Präparate in Schmerz-, Halsweh-, Verstopfungs- und anderen Bereichen.

Jeanne Favre

# WIDERSPRUCH

## Beiträge zur sozialistischen Politik

Heft 11 – Juli 1986

11

### Alternative Wirtschaftspolitik zwischen Ökonomie und Ökologie

Verschuldungskrise, Internationale Arbeitsteilung, Arbeitszeitpolitik, Technologiepolitik und Perspektiven der Gewerkschaften, Fordismus, Alternativökonomie und Feminismus, Keynesianismus, Ökosozialismus  
F. Fröbel, F. Castro, H. Schäppi, W. Schöni, J. Tanner, R. Lüscher, H. Baumann, U. Streckeisen, A. Rieger, Ch. Müller, R. H. Strahm, C. Jaeger-Weise

### Diskussion

Selbstverwaltung in der Schweiz: A. Baumann  
Oral History, Augenlust, Vergessen: L. Lodovico  
Rechtsstaat als Tabu: R. Binswanger

### Dossier

Nicaragua und die Desinformationspolitik  
neoliberalen Aufklärung  
Rezensionen, Zeitschriften

2. Auflage

Heft 12 – Dezember 1986

12

### Moral und Macht

Neue Werte – Jenseits von Arbeitsmoral?  
Ethik & Moralphilosophie nach Marx:  
Gerechtigkeit, Verantwortung & Solidarität;  
Aggressionstabu und Feminismus,  
Linker Antisemitismus?

A. Gorz, H. P. Vieli, A. Künzli,  
A. Heller, H. Kieger, M. Bondeli,  
P. Brückner, B. Rufer, B. Rothschild

### Diskussion

Vom Mannsein, Liebe & Gewalt: O. F. Walter  
Realsozialismus als neue Formation? J. Juchler  
Keynesianismus-Debatte: A. Iseli  
Weltmarkt, Korporatismus und CH: H. P. Kriesi

### Berichte

Philosophinentagung: Jenseits v. Herrsch-Märtyraten  
Gramsci-Kongress: Psych. und revolutionärer Prozess in Nic  
Rezensionen/Zeitschriften

2. Auflage

Ich bestelle ..... Expl. WSP 11: Alternative Wirtschaftspolitik (2. Aufl.; 10.-)

..... Expl. WSP 12: Moral und Macht (2. Aufl.; 12.-)

..... Expl. WSP-SONDERHEFT: 50 Jahre Arbeitsfrieden (ca 14.-)

Ein Abonnement ab Nr. ..... (Fr. 9.- pro Heft, inkl. Porto)

Name :

Adresse:

eingenden an : WIDERSPRUCH, Postfach 652, 8026 Zürich