

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 141 (2015)
Heft: 2

Artikel: Vitamine und so
Autor: Ritzmann, Jürg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-952228>

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: 07.03.2026

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

Leben Sie lang!

JÜRIG RITZMANN



irklich glücklich sehen die Konsumenten von Vitamin-Brausetabletten nur dann aus, wenn sie diese mit Zäpfchen verwechseln. Hand aufs

Herz: Die ganzen Präparate, die unser Leben verbessern sollen, sind uns über den Kopf gewachsen. Kaum sinkt das Quecksilber im Thermometer unter zwanzig Grad, bombardieren uns Drogerien und Apotheken mit Pillen und Tinkturen, die unsere Gesundheit stärken sollen. Ein Wahnsinn.

Ihr Drogist weiss alles. Er erklärt Ihnen auch ganz plausibel, dass Sie im Grunde nur darum noch am Leben sind, weil Sie bei ihm dieses und jenes Mittelchen eingekauft haben. In diesem Beruf retten Sie mehr Menschen als David Hasselhoff in der TV-Serie «Baywatch» (lustigerweise wurden nur hübsche Frauen gerettet und weniger hübsche vom Hai gefressen). Inzwischen weiss man, dass die meisten Präparate



Auf ärztlichen Rat erhöhte Norbert seine morgendliche Vitaminration drastisch!

hauptsächlich einen sehr teuren Urin bewirken, sodass man sein Geld ohne Bedenken für sinnvollere Dinge ausgeben kann. Zum Beispiel für ein Pay-TV-Abo. Oder für Zigaretten. Und wenn Ihnen – was heute offenbar als sehr höflich gilt – jemand in der S-

Bahn direkt ins Gesicht hustet, dann nutzt selbst das beste Präparat nichts. Ich habe übrigens noch niemals einen Drogisten zugefahren sehen. Item.

Dennoch wird fleissig verkauft und konsumiert. Vitaminriegel gegen Grippe, Vitaminkapseln für strahlende Haut und einen Vitaminknochen für Fifi, damit auch dessen Näschen nicht trieft, wenn er es in ... na gut. In Schulen wird zuweilen Vitamin auch mit Ritalin verwechselt. Die Industrie boomt. Über den neuen Vitamindrink, der unsterblich macht, hat sich übrigens noch niemand beschwert.

Daher macht es durchaus Sinn, etwas kritischer zu sein und auf natürliche Mittel zurückzugreifen, um die Abwehrkräfte zu stärken und den Körper gesund zu halten. Mein Tipp: Jeden Morgen ein Glas Gin Tonic und Sie sind fit für den Tag. Gin ist schliesslich aus Wacholder. Bleiben Sie gesund!

Vitamine und so

JÜRIG RITZMANN

Inzwischen ist erwiesen, dass Vitamine das **Leben verlängern**. Dabei gilt die Faustregel, dass das Leben um diejenige Zeitspanne verlängert wird, die für die Einnahme der Vitamine benötigt wird. Unwissentlich eingenommene Vitamine haben aber einen fast um die Hälfte geringeren Effekt als wissentlich eingenommene. Die Lebensmittelindustrie macht sich das zunutze und führt auf **Cornflakes-Verpackungen** extrem viele Vitamine auf. In Ausnahmefällen ist der Verzehr der Kartonverpackung gesünder als deren Inhalt. Am gesündesten sind Früchte, weil sie **Fructose** beinhalten, die lieb ist, im

Gegensatz zum bösen Zucker. Das ist raffiniert.

Roger Federer ist in den Pausen (englisch: Break) jeweils eine Banane, was gut sein muss, weil Roger gut ist und nur Gutes tut. Kritiker könnten hier einwenden, dass Tennisspieler nur Bananen essen, weil sie so gelb sind wie die Tennisbälle, Karotten aber weitaus gesünder wären. Wir wissen es nicht. Sicher ist: **Ostdeutschland** hat keine Tennisgrössen hervorgebracht, was ein Argument für die Banane im Kontext mit dem Tennissport ist.

Fazit: Essen Sie Früchte und bleiben Sie gesund! Und lassen Sie um Himmels willen Roger in Ruhe!

Die Vita der Vita-Amine

1911 glaubte der Namensgeber der **Vitamine**, der Chemiker Casimir Funk, es handle sich dabei um **Amine**, was nicht stimmt. Er ahnte auch nicht, dass Vitamine synthetisiert werden können und sich die Pharmaindustrie und die Apotheken durch deren Herstellung und Verkauf gewinnoptimierend gesund stossen. Den Ärzten dienen Vitamine gelegentlich als Placebo. Im Sport werden sie als Dopingmittel verkauft und im Übrigen gilt: Allzu viel ist ungesund!

Bekannt wurden die Vitamine durch den Mangel an **Vitamin C**, das durch sein Fehlen zum Skorbut der Nordpol-Expeditions-

teilnehmer führte. Danach folgte **Vitamin D**, das gegen die gefürchtete Rachitis, damals auch englische Krankheit genannt, half.

Heute werden Vitamine hauptsächlich von Gesunden als **Lebenselixier** geschätzt. Ob es sich bezahlt macht, darüber entscheiden dann die vitalen Vitaminologen. Auf den Punkt brachte es **Hippokrates**: Eure Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein, und eure Heilmittel Nahrungsmittel. Denn da sind die Vitamine drin, auch bevor sie entdeckt wurden und alphabetisch korrekt einen Namen bekamen.

GERHARD UHLENBRUCK