

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

**Artikel:** Gesund & trendy : greifen Sie zu!  
**Autor:** Lisiak, Joanna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-952234>

### **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:** 18.04.2026

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

## Sämtliche wichtigen Vitamine

HARALD ECKERT

**Vitamin A = Alkohol.** Ein Vitamin der Extraklasse. Enthalten in Bier, Wein, Sekt und zahllosen Spirituosen. Entspannt, beschwingt, trainiert Leber und Nieren zur Spitzenform.

**Vitamin B = Backwaren.** Kuchen, Torten, Kekse und Sahneschnitten. Enthalten Zucker als potenten Energielieferanten. Kräftigen, sättigen und befriedigen das Lustzentrum.

**Vitamin C = Chips & Co.** Snackstangen, gesalzene Erdnüsse, Paprikapringles und Pommes. Wertvoller Kraftspender und durch den hohen Natriumgehalt ein ausgezeichneter Regulator zu dem o.g. Vitamin-B-Komplex.

**Vitamine D, E und F = Dollars, Euros & Franken.** Tragen – vor allem in gebündelter Form – in hohem Masse zu psychischem und physischem Wohlbefinden bei.

**Vitamin G = Gold.** Ein sehr schwerwiegender und massiver Gesundheitsgarant. Perfekte Ergänzung zu den D, E, und F-Vitaminen.

**Vitamin H = Hirn:** Eigene Gedanken erzeugen. Erstaunlich selten vorkommend, da die meisten Menschen lieber den ganzen Tag lang Kohlen schleppen würden, als auch nur zehn Minuten selbstständig zu denken und für die Resultate einzustehen.

**Vitamin I = Insider-Wissen.** Befördert die Ausschüttung der Vitamine D bis G in idealer Weise. Unentbehrlich im Organismus der Menschen im Banken- und Börsensektor.

**Vitamin J = Job-Sicherheit.** Dieses Vitamin entfaltet seine Wirkung ab der 50-fachen Dosis eines Jahresgehalts. Ist

auch unter dem Namen «Abfindung» bekannt.

**Vitamin K = Koffein und Kokain.** Das Einstiegs-Vitamin Koffein macht munter, ist weit verbreitet und legal. Das kräftigere Kokain-Vitamin macht noch munterer, ist geringfügig weniger verbreitet und illegal. Jedoch ist echten Profis der Unterschied zwischen legal und illegal egal.

**Vitamin L = Luxus.** Dessen Entfaltung ist vom ausreichend organischen Gehalt eines oder besser mehrerer der Vitamine D bis J abhängig.

**Vitamin M = Musse.** Das ist jenes der Gesundheit höchst zuträglichste Empfinden, dass andere Leute durch ihre Leistung das eigene Arbeitspensum mindern oder gar ganz ersetzen und dabei den eigenen Wohlstand erhalten oder sogar fördern.

**Vitamin N = Nikotin.** Durch seine gefässerengende und blutdrucksteigernde Wirkung der gesunde Ausgleich zum gefässerweiternden und blutdrucksenkenden Alkohol.

**Vitamin O = Orgien.** Die regelmässige Teilnahme erhöht Lebensfreude und Sinnengenuss.

**Vitamin P = Politikerkauf.** Ein weiteres wichtiges Vitamin, welches die Produktion vieler der vorstehenden Vitamine sehr unterstützt.

**Vitamin Q = Qualitätssteigerung.** Die weiteren Vitamine im Alphabet sind noch viel wirksamer und daher streng geheim. Persönliche Darlegung nur nach Überweisung von 10000 CHF. an den Autor. Bankverbindung bitte beim Verlag erfragen.

## Greifen Sie zu!

### Gunzgu

Wer auf den einheimischen Gunzgu verzichtet, ist selber schuld. Gunzgu kann nicht mit dem Gunzgu aus Indien verglichen werden, denn lässt der einheimische Gunzgu Nervosität verschwinden und fördert, mit alkoholhaltigen Getränken eingenommen, die schlummernden Kompetenzen, ist der indische Gunzgu bereits in kleinsten Mengen schwächend und fördert die Beschränktheit. Der Gunzgu aus dem Schwarzwald ist besonders bekömmlich, auch für Darm und Magen. Gunzgu regt wie eine Kur die Sinne und weckt das Zahlenflair im Kopf. Müde Beine werden munter, so dass ehe sich der Gunzgu-Schlucker versieht, er sich beim Flanieren erwischt. Bei Einnahme von Gunzgu in Begleitung von schönen Menschen wird Gunzgu eine leicht euphorisierende Wirkung nachgesagt. Man soll jedoch die Dosis von zwölf Millilitern nicht übersteigen, ansonsten Vokalschwund und Überheblichkeit droht, was dem Nuschelnden die eben erworbene Attraktivität im Nu nimmt. Gunzgu erzeugt vor allem ein gesundes Selbstwertgefühl, jedoch ausdrücklich nur dann, wenn man so oft es geht, über Gunzgu spricht.

### Plassel

Plassel wirkt belebend, lässt Probleme verschwinden und riecht gut. Nach der Einnahme von Plassel fühlt man sich innerlich gefestigt und klar im Kopf. Plassel funktioniert subtil, wirkt im Verborgenen. Wer Plassel nimmt, dem wird die Welt rund und fest und kleine Engel, die zum Tangotanz auffordern, erscheinen einem im Schlaf. Bereits im 14. Jahrhundert gab es Plassel, vorwiegend beim Adel, doch auf unerklärliche Weise verschwand es aus der hiesigen Kultur. Nun wurde Plassel wiederentdeckt. Plassel ist wieder da und es ist besser denn je. Sogar einzeln abgepackt kann man heute Plassel in jedem guten Geschäft für wenig Geld erwerben. Plassel hat in jeder Handtasche Platz. Nach besonders häufigem Gebrauch empfiehlt es sich, Plassel wieder abzusetzen.

### Schilm

Wer Schilm hat, der hats gut. Schilm ergibt aber nur Sinn, wenn man sich an die Regeln hält. Das ist nicht leicht. Daher ist eine kontinuierliche Kontrolle strengstens empfohlen. Schilm verweigert sich dem Zeitgeist, gleichwohl ist Schilm auf der Höhe der Zeit. Wer Schilm hat, der darf sich glücklich schätzen.

JOANNA LISIAK