

# Vitamine und so

Autor(en): **Ritzmann, Jürg**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Nebenspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **141 (2015)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-952228>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 Him-mels 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 **Lebensexier** 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