

Hans Rudolf Schwarz

## «Dosenvitamine»: günstig und bequem. Erfahrungen aus der Ernährungsberatung eines Allgemeinpraktikers

**Leserbrief zu: Imoberdorf R, Ballmer PE.  
Vitaminsupplementation in der Krankheits-  
prävention. Schweiz Med Forum 2005;5:625–9.**

Als kleine Nachbemerkung zum Artikel von Reinhard Imoberdorf und Peter E. Ballmer möchte ich anfügen, dass die von den Autoren gegebene Empfehlung der «täglich mehrmaligen Einnahme von frischen Früchten, Gemüse und Salaten» grundrichtig, aber zu idealistisch ist, um beim Publikum anzukommen: Sie vernachlässigt den Kostenaspekt und übersieht die psychologischen Hemmnisse beim Konsumen-

ten: Denn warum soll man sich den Wellness-Luxus von so vielen relativ teuren Lebensmitteln leisten, wenn Vitamintabletten billiger sind?

Selbst die «Fünfmal täglich»-Propaganda eines Grossverteilers ist keineswegs auf das Haushaltsbudget des Durchschnittsverdieners ausgerichtet. Und wenn man sich schon einmal ein Extra gönnt, so eher etwas, das Spass macht. Für den Konsumenten ist bekanntlich jede Veränderung seiner Essens- und Genussgewohnheiten viel unbequemer, als einfach «für alle Fälle und sicherheitshalber» täglich eine Pille zu schlucken. Der Faszination des Lebensstoffs «Vita»min könnte höchstens mit derjenigen von «Bio»-Nahrung begegnet werden ...

Hoffen wir trotzdem wenigstens auf einen Teilerfolg unserer fortgesetzten Bemühungen!

Korrespondenz:

Dr. med. Hans Rudolf Schwarz  
Arztpraxis  
CH-6613 Porto Ronco  
[hschwarz@permafrost.ch](mailto:hschwarz@permafrost.ch)