

# Kein Ende der Wurst in Sicht

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 11: **Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558407>

## **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.

# Kein Ende der Wurst in Sicht

Würste haben es in sich, buchstäblich. Nicht selten enthalten sie bis zu 65% Fett und jede Menge Zusatzstoffe, die die oft minderwertige Fleischqualität aufbessern sollen. In Deutschland, der Hochburg des Wurstkonsums, essen rund zwei Drittel der Bevölkerung täglich Wurstwaren, in der Schweiz sind es etwas weniger. Was sie alle dabei an gesundheitsschädigenden Stoffen mitessen, geht auf keine Kuhhaut.

So schwierig es ist, frisches Fleisch auf seine Qualität hin zu überprüfen, so unmöglich wird es, wenn es um die Qualität von Wurstinhalten geht. Oft wissen nicht einmal die Metzger selbst, was da mit gefährlich appetitlich aussehender Farbe so prall und «schnittfest» in die (Kunst-)Därme der Wiener-, Fleisch-, Bock- und Leberwurst gestopft worden ist. Längst nicht mehr alle Metzger stellen ihre Würste selbst her, sondern beziehen sie fixfertig aus Wurstfabriken. Zwar gibt es in Deutschland wie in der Schweiz genaue und für Laien nicht immer verständliche Vorschriften darüber, was als Inhaltsstoff, als (erlaubter) Zusatzstoff und schliesslich, was als Fremdstoff zu gelten hat – doch damit ist noch keine Wurst gesünder, aber zum Glück schon manch einer etwas kritischer geworden.

## Fleisch und Bein – in die Wurst muss alles rein

Je nach Wurstart sind Herstellungsweise und Inhalt sehr verschieden. Man unterscheidet zwischen Rohwürsten (Salami, Cervelat-, Mettwurst usw.), Kochwürsten (Leberwurst, Rotwurst, Zungenwurst usw.) und Brühwürsten (Wiener Würstchen, Fleisch- und Bockwurst, Fleischkäse usw.). Um z.B. eine Brühwurst herzustellen, wird das im Kutter zu einem Brei, dem Brät, vermengte rohe Fleisch mit Umrötehilfsmitteln, Pökelsalzen, Gewürzen, Geschmacksverstärkern, Phosphat/Citrat (Antiklumpmittel für die gleichmässige Verteilung nicht mischbarer Inhalte wie z.B. Wasser und Fett) sowie Antioxidantien, die die vorzeitige Ranzigkeit verhindern sollen, durchsetzt. Etwa zehn Prozent der Wurstmasse bestehen oft aus einem Mus aus Knochenfleisch- und Knochensubstanz. Das ist nicht nur viel billiger als Muskelfleisch, sondern enthält Umweltgifte und Schwermetalle, die sich im Skelett abgelagert haben – eine gefährliche Kost! Stellen Roh- und Brühwürste nur wenig wertvolle Nahrungsmittel mit hohen Salz- und Wasseranteilen dar, so spricht der Fleischinhalt vieler deutscher Kochwürste für sich: Innereien wie Leber, Niere, Herz, Zunge, Magen und Vormagen, Milz, Hirn, Rückenmark, Kopffleisch. Wem das schmeckt, dem soll's schmecken! Gesund ist daran so gut wie nichts.

Besser ist es, den Konsum von Wurstwaren, wie den von Fleisch, auf ein Minimum zu reduzieren und die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken. Anstelle des fettgeplusterten «Hot dogs» vitaminreiches «Natural food»? Probieren ist gesünder als studieren. • CU

*In der Schweiz ist am 1. Juli 1995 die Verordnung zum Lebensmittelgesetz (LMV) vom 9. Oktober 1992 in Kraft getreten. Sie regelt das Herstellen, Behandeln, Lagern, Transportieren und Abgeben, das Kennzeichnen und Anpreisen sowie die landwirtschaftliche Produktion von Lebensmitteln.*

*Die Artikel 123 und 124 der LMV enthalten die Bestimmungen über die Kennzeichnung von Fleisch und Fleischerzeugnissen sowie deren Zutaten. Die vollumfängliche Deklarationspflicht (z.B. für den Offenverkauf von Fleisch), wie sie der Schweizer Tierschutz STS und die Stiftung für Konsumentenschutz SKS fordern, ist darin nicht enthalten.*

## Literatur:

*Eva Kapfelsperger/  
Udo Pollmer, «Iss und stirb»,  
Kiepenbeuer & Witsch, Köln,  
ISBN 3 462 02187 7*