

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 4

Artikel: Schweinefleisch und Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551962>

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: 03.05.2026

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

auch das Material bei diesem Leiden eine Rolle spielte.

Stühle aus Naturmaterial verwenden

Wer solche Stühle aus Kunststoff benutzt, der sollte sich normale Holzstühle oder solche mit einem Binsengeflecht beschaffen, oder eine gute Polsterung mit passender Rücklehne auf die Stühle montieren.

Wie werden Hämorrhoiden behandelt?

Eine natürliche Behandlung wird mit Hämorrhoidal-Suppositorien und Kasta-

niextrakt, Aesculus hippocastanum, sowie Johanniskrautextrakt, Hypericum, und anderen Kräutern durchgeführt. Kühle Afterwaschungen nach jeder Stuhlentleerung wirken sich günstig aus. Anschliessend wird leicht Hamamelis-Salbe aufgetragen. Neben diesen Mitteln, die bei längerer Einnahme ausgezeichnet wirken, muss man für eine richtige, dem Körper angepasste Sitzgelegenheit sorgen, und zwar sollte sie aus einem natürlichen Material bestehen und anatomisch richtig angepasst sein.

Schweinefleisch und Gesundheit

Über dieses Thema hat Dr. med. Hans Reckeweg einen allgemein verständlichen Vortrag gehalten, der in einer kleinen Broschüre festgehalten wurde und im Aurelia-Verlag in Baden-Baden erhältlich ist. Dr. Reckeweg stützt sich auch in seiner Begründung, warum Schweinefleisch gesundheitlich nicht zu empfehlen ist, auf die Bibel. Den Juden wurde bekanntlich der Genuss von Schweinefleisch strengstens verboten. Es ist interessant, dass auch Mohammed dieses Verbot übernommen hat, denn im Koran, den man als die Bibel des Islams bezeichnen könnte, steht in der Sure 16, Vers 116, wörtlich geschrieben: «Er hat euch nur das verwehrt, was von selbst verendet und Blut und Schweinefleisch». Wenn man also über gesundheitliche Nachteile von Schweinefleisch schreibt, dann ist es sowohl für Juden wie auch für Mohammedaner kein aktuelles Thema, weil es für die Anhänger dieser beiden Religionen als selbstverständlich gilt, weder etwas Verendetes noch Blut oder Schweinefleisch in ihre Ernährung einzubeziehen.

Ein eindeutiger Beweis

Dr. Reckeweg zitiert Beobachtungen einiger namhafter Wissenschaftler während der Kriegsjahre. Während des Nordafrika-Feldzuges unter Generalfeldmarschall Rommel, litten die deutschen Soldaten sehr oft unter *Ulcera tropica* – also an in den Tropen häufig

auf tretenden Unterschenkel-Geschwüren. Nachdem die Behandlung mit Chemotherapie keinen Erfolg brachte, kam man auf die Idee, die Ernährungsgewohnheiten der dortigen Eingeborenen nachzuahmen, die eben als islamische Urbevölkerung eine schweinefleischfreie Kost zu sich nahmen. Nachdem diese Koständerung durchgeführt wurde, verschwand das Problem der deutschen Soldaten schlagartig. Solche, eigentlich unfreiwillige, Grosseperimente sind sehr überzeugend. Die Ärzte waren wirklich überrascht von diesen Therapieerfolgen, die lediglich durch die Koständerung bewirkt wurden.

Meine Erfahrung mit den Bergbauern

Angeregt durch die Berichte von Dr. Reckeweg habe ich mir einige Fälle aus meiner Praxis in Erinnerung gerufen, die ich nun erwähnen möchte.

Vor vielen Jahren kam ein Bergbauer aus dem Berner Oberland zu mir. Er hatte einen Kropf, zugleich aber Ekzeme, Rheuma und noch einen sehr unangenehmen furunkelartigen Abzess. Ich fragte diesen Mann, ob er nicht selbst irgendwie eine Vermutung über die Ursache seiner Beschwerden hätte und ob in seiner Lebensweise oder Ernährung nicht irgend etwas daran schuld sein könnte. Der Bauer sagte mir, ohnesich lange zu besinnen, er glaube, er hätte eben zuviel Schweinefleisch und Speck gegessen. Sein

Geständnis, wenn man es so nennen darf, hat mich auf die Idee gebracht, dies in der Therapie zu berücksichtigen. Gegen den Kropf, der sehr gross war, wie ich vorher seinesgleichen in dieser Grösse noch nie gesehen habe, gingen wir mit einer Meerpflanze an, dem Kelp, wobei das Jod den wirksamen Faktor bei Kelp darstellt. Gegen das Rheuma hat er ein gutes Nierenmittel (Solidago) bekommen, und das Ekzem versuchte ich durch die Ernährung zu beeinflussen. Schweinefleisch und Speck mussten völlig weggelassen werden. Dafür kamen Kartoffeln, ein gutes Bauernbrot, Gemüse, Salate und die eigenen sauren Milchprodukte auf den Tisch. Und siehe da: Nach einigen Monaten waren die Beschwerden völlig verschwunden!

Was bewirkte der Verzicht auf Schweinefleisch?

Ekzem und Abzesse verschwanden ohne Beeinflussung mit Medikamenten. Die vom Kropf ausgehenden Atembeschwerden waren ebenfalls abgeklungen, beziehungsweise hatten sich wesentlich gebessert. Der Kropf war kleiner geworden. Da der Mann schon älter war, und der Kropf schon längere Zeit vorlag, riet ich ihm, daran nicht mehr herum zu doktern. Er war soweit hergestellt, dass er wieder arbeiten konnte. Es war für den Mann nicht leicht, auf Schweinefleisch völlig zu verzichten, aber der Erfolg war so einleuchtend, dass der Bauer sich auch weiterhin an seine neue Ernährungsweise gehalten hat. Es darf dabei nicht vergessen werden, dass auch Schinken und Speck zum Schweinefleisch gehören und dass sich in fast allen Wurstsorten Schweinefleisch befindet. Glücklicherweise war auch seine Frau damit einverstanden. Das ist in solchen Fällen immer von grosser Bedeutung.

Hautprobleme und Schweinefleisch

Im meiner Praxis habe ich öfters bei Ekzemen, bei Verhornungen und überhaupt bei schwer heilbaren Hauterkrankungen, bei Furunkeln und sogenannten Eissen eine Besserung gesehen, wenn die Ernährung gründlich geändert, das Schweinefleisch

restlos aus der Nahrungsliste gestrichen und das tierische Fett auch völlig weggelassen wurde. Ausgenommen sind kleine Mengen Butter. Wenn das Eiweiss insgesamt reduziert wird, vielleicht auf die Hälfte oder ein Drittel, dann trägt es seinen Teil dazu bei, die Haut rein zu erhalten. Auch Juckreize der Haut, die oft jeder medikamentösen Beeinflussung trotzen, konnten auf diese Art beseitigt werden.

Äusserlich wurde höchstens noch der akute Reiz oder das Beissen durch Betupfen mit Molkenkonzentrat behandelt. Bei trockener Haut rieb man anschliessend Johannisöl ein.

Fetteiche Kost - ein Risikofaktor

Ich habe es selbst bei Patienten erlebt, und in der medizinischen Literatur die Bestätigung gefunden, dass Herzinfarkt-Gefährdete kein Schweinefleisch und keine fette Nahrung zu sich nehmen sollten. Schon dadurch allein können Symptome wie hoher Blutdruck und Kreislaufstörungen zum Verschwinden gebracht werden. Auch bei Skrofulose und allen lymphatischen Krankheitserscheinungen ist es von ganz grosser Bedeutung, auf gewisse Regeln in der Ernährung zu achten. Auch da werden immer wieder gute Resultate erzielt, wenn man das Schweinefleisch, Schweinefett und andere tierische Fette weglässt. Als Fett verwendet man nur pflanzliche Öle, die in den Therapieplan aufgenommen werden.

Hilfe für lymphatische Kinder

Sehr oft sieht man bei Kindern schon die Symptome des Lymphatikers: Geschwollene Drüsen am Hals oder in der Lendengegend. Da ist es unbedingt notwendig, dass man kalkreiche Ernährung einschaltet und vielleicht mit Kalk in Form von Brennesselkalk und dem Vitamin D nachhilft. Früher gab man Kindern mit Erfolg Lebertran. Heute stehen sehr gute Vitamin-D-Produkte, zum Teil mit pflanzlichen Grundstoffen, zur Verfügung. Auch da ist ein völliger Entzug von Schweinefleisch angezeigt, wenn man therapeutisch etwas Befriedigendes erreichen will.

Vorsicht bei Zivilisationskrankheiten

Bei Thrombosen und Embolien, beziehungsweise Neigung zu diesen Erkrankungen, hat sich eine schweinefleisch- und fettfreie Therapie sehr gut bewährt. Bei Krampfadern wird der Druck in den Adern durch eine solche Therapie verringert. Durch die erwähnten Diätmassnahmen wird die Neigung zu Schlaganfällen stark vermindert. Offene Beine, die schlecht heilen, können ebenfalls mit der erwähnten Diät gut beeinflusst werden, wenn man zugleich noch ein Extrakt von Rosskastanien einsetzt und die Wundränder mit Johannisöl behandelt.

Trichinen – die tödliche Gefahr

Eine weitere Gefahr, die beim Essen von Schweinefleisch in Erscheinung treten kann, sind die Trichinen, die wissenschaftlich als *Trichinella spiralis* bezeichnet werden. Trichinen sind nur eine der nahezu 20 Wurmartarten, die beim Schwein auftreten können. Trichinen sind mikroskopisch kleine, spiralförmige Würmer, die sehr schwer zu erkennen sind, und gegen die man noch kein sicher wirkendes Heilmittel gefunden hat. Sie können, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen, ganz schwerwiegende Krankheiten auslösen, die nicht selten zum Tod führen. Der Entdecker der Trichinen war Sir James Paget. Er schrieb selbst über diese Parasiten: «Man stelle sich vor, der Körper eines einzigen Lebewesens beherbergt eine Anzahl einzelner Lebewesen, die grösser ist als die Zahl der Erdenbewohner». Dieser Forscher wusste bestimmt, wie gefährlich dieser Parasit den Menschen werden kann. Es ist eigenartig, dass auch der normale Kochprozess, wenn nicht im Autoklav speziell hoch erhitzt wird, die Trichinen nicht ohne weiteres zu töten vermag.

Weitere gefährliche Parasiten

Ein anderer sehr bekannter Parasit, der im Schwein vorkommen kann, ist der Bandwurm. Ich habe bei Hunden immer wieder Bandwürmer beobachtet. Ich gab den Tieren Kamala, das Pulver einer Wüstenpflanze, die im Fernen Osten vorkommt. Ein

über zwei Meter langer Bandwurm ist dann, wie eine breite Nudel, abgegangen. Wenn ein solcher zutage tritt, muss man ihn tief in die Erde vergraben oder verbrennen, denn Tausende von Eiern bleiben an einem einzigen Bandwurm hängen.

Im Schweinefleisch kann noch der so gefürchtete Hakenwurm vorkommen, den man aber nur schlecht wegbringt. Einige dieser Würmer, die sich im Dünndarm und zum Teil auch im Dickdarm einnisten, können mit konzentrierten Papaya-Präparaten vernichtet werden. Weil das Schwein praktisch als Allesfresser bezeichnet werden kann, schreibt ein bekannter amerikanischer Wissenschaftler, sei es eine mobile Müllverwertungsanlage. Nicht umsonst steht es auf der schwarzen Liste der Bibel. Dies sollte eine hinreichende Warnung vor den Gefahren seiner Verwendung als Nahrungsmittel sein. Ein Veterinär und Experte für Tierkrankheiten schrieb aufgrund von Autopsien, dass eine Grosszahl – vielleicht sind es Millionen von Menschen – mit Trichinen infiziert sind. Viele schwer heilbare Krankheiten und chronische Leiden sind dieser Infektion zuzuschreiben, ohne dass man dies erkannt hat. Und gerade da, wo die Erfolge trotz vielen Bemühungen eben nicht einsetzen wollen, hätte man die eigentliche Grundursache verkannt.

Eine Begebenheit in der Bibel

Ist es nicht eigenartig, dass Jesus, wie man dies in der Bibel liest, als er Dämonen austrieb diese in eine Herde Schweine fahren liess, die sich dann eben in den See stürzten und ertranken.

Im Lukasevangelium lesen wir, dass am Berg eine beträchtliche Schweineherde weidete und die Dämonen baten Jesus inständig, ihnen zu erlauben, in diese zu fahren. Und er erlaubte es ihnen. Da fuhren die Dämonen von den Menschen aus und in die Schweine, und die Herde stürmte über den Steilhang hinunter in den See und ertrank.

Die Hüter der Schweine protestierten weder dagegen noch verlangten sie Schadenersatz, sondern sie flohen, berichteten dies aber in

der Stadt und auf dem Lande. All diese Begebenheiten geben uns bestimmt zu denken, und es ist ganz sicher, dass weder Jesus noch ein gläubiger Jude in der damaligen Zeit Schweinefleisch angerührt haben. Gott hat den Juden bestimmt dieses Fleisch nicht verboten, um ihnen etwas vorzuenthalten, sondern aus der klaren Erkenntnis, dass es vom gesundheitlichen Standpunkt aus nicht empfehlenswert war.

Auf andere Nahrungsmittel ausweichen

Natürlich werden da die Schweinezüchter und alle, die durch die Produktion und den Genuss von Schweinefleisch wirtschaftlich profitieren, keine Freude haben, wenn man solche Argumente offen und klar beleuchtet. Aber schliesslich gibt es noch viele andere Nahrungsmittel, die die gleichen oder noch bessere Nährwerte besitzen und diese erwähnten Gefahrenherde nicht in sich bergen. Man kann auch etliche Rohstoffe, die man für Schweinefutter nimmt, an andere Tiere verfüttern, so dass der wirtschaftliche Verlust eines Verzichts auf Schweinemast nicht so sehr ins Gewicht fällt. Zudem sind gewisse Mastmittel auch nicht dazu angetan, eine gesunde Fleischproduktion zu garantieren.

Grundsätze der Väter werden umgangen

Auch im heutigen Israel werden die Grundsätze, die ihre Väter noch hochgehalten haben, nicht immer berücksichtigt. Ich habe bei einer Reise in Israel mit einem Archäologen, der selbst Jude war, eine Schweinemästerei gesehen und fragte ihn, wieso denn hier Schweine gemästet werden. Er antwortete mir, dass derjenige, der dieses Unternehmen führe, ein christlicher Araber sei, also kein Jude. Im Vertrauen liess er

mich wissen, dass das Geld für den Aufbau der Schweinefarm von den Juden kommt. Darauf wunderte ich mich und fragte, wer denn dieses Schweinefleisch esse. Mit einem Augenzwinkern meinte er, das seien Juden, die es mitessen. Ich war darauf sehr enttäuscht, dass man mit einer solch dubiosen Methode Gesetze umgeht. Es ist ja heute auf der ganzen Welt üblich, Gesetze zu umgehen, indem die äussere Form eine Rechtmässigkeit vortäuscht.

Begünstigt Schweinefleisch den Krebs?

Da es in arabischen Ländern, wo Mohammedaner nach islamischen Gesetzen leben, prozentual weniger Krebskranke gibt als in westlichen Ländern, nimmt man allgemein an, dass dies auch mit der Schweinefleischablehnung der Araber im Zusammenhang steht. Auch gewisse rheumatisch-arthritische Erscheinungen sind bei den Arabern weniger stark vertreten, was auf die gleichen Grundursachen zurückzuführen ist. Die heutige Nahrungsmittel-Produktion, besonders auf dem Fleischsektor, hat im Vergleich zu früher überhaupt verschiedene gesundheitliche Nachteile. Nicht nur die verwendeten Mastmittel, sondern auch die hormonelle Beeinflussung des gezüchteten Schlachtviehs spielt eine ganz grosse Rolle. Es ist heute doppelt notwendig, dass man, wenn man gesund bleiben will, in bezug auf das Nahrungsquantum, die Nahrungsqualität, auf die ganzen Essens- ja Lebensgewohnheiten viel mehr Sorgfalt verwendet. Wer schon Fleisch essen möchte, der soll sich möglichst auf Rind- und Schaffleisch beschränken, wobei bei letzterem vor allem das Fett entfernt werden soll. Alle tierischen Fette belasten die Leber und benachteiligen somit die gesamte Gesundheit.

Sauna

Als ich vor vielen Jahren nach Finnland reiste, war es für mich immer ein besonderes Vergnügen, wenn meine finnischen Freunde mich zu einer Sauna einluden. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn die Seen bereits leicht gefroren waren, warteten meine

Finnländer Freunde immer gespannt darauf, ob ich nun, als Schweizer, auch das durchhalten würde, nämlich aus der Sauna in das eiskalte Seewasser zu steigen, um kurz darin zu schwimmen. Die Wassertemperatur lag nahe am Gefrierpunkt. Es