

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

Artikel: Fleisch : weniger ist mehr, besser und gesünder
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558406>

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: 22.02.2026

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

Fleisch – weniger ist mehr, besser und gesünder



Lange Zeit hat der Biolandbau die Tierhaltung zu Gunsten der pflanzlichen Nahrungsmittel vernachlässigt. Heute stellen immer mehr Landwirte auf biologische Produktion um und denken dabei auch an die artgerechte Haltung der Tiere.

Massentierhaltung, Tiertransporte, Fließbandschlachtung, Antibiotika- und andere tierische Skandale: Sie schlagen nicht nur Fleischessern auf den Magen. Biofleisch, das aus artgerechter Haltung und konsequent biologischer Produktion stammt, heisst die Alternative, die derzeit in der Schweiz boomt. Aber Vorsicht: Gesünderes Fleisch ist noch lange nicht so gesund wie weniger Fleisch und eine vielfältige Küche.

Der Mythos Fleisch = Kraft hält sich zäh. Seit dem Fleisch im 19. Jahrhundert quer durch alle Gesellschaftsschichten populär wurde, gibt es für viele nichts daran zu rütteln: Fleisch – vielfältig zubereitbar, schmackhaft, zart und würzig – sei gesund und gebe dem Körper alle nötigen Kraftstoffe. Aus dieser Überzeugung entwickelte sich in den sechziger Jahren eine Fleischindustrie, die bis heute unabsehbare Folgen für Mensch und Natur gezeitigt hat: Unsägliches Elend der in Tierfabriken gemästeten Tiere, gesundheitliche Schäden für den Menschen und Hunger in der Dritten Welt (zur Veredelung von Tierfutter importieren die Industrieländer das dort lebenswichtige Getreide). Hinzu kommen Umwelt- und vor allem Grundwasserbelastungen durch die stark nitrathaltige Jauche.

Tiergesetzgebung und Bioboom haben diese Entwicklung in den achtziger Jahren zum Glück etwas gebremst. Die Öffentlichkeit ist, dank der Negativschlagzeilen, die die Fleischindustrie gemacht hat, sensibilisiert. Obwohl zäh wie eine Schuhsohle, hat der Mythos vom Fleisch als einem «gesunden Stück Natur» an Glanz verloren.

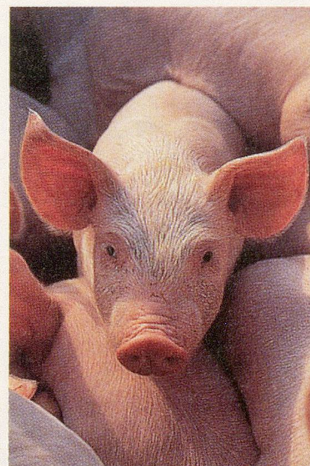
Tiertransporte: Frachtware ist Schlachtware

Eines der traurigsten Kapitel der modernen Fleischproduktion sind die Tiertransporte. Tierschützer in ganz Europa, die sich engagiert und zum Teil, wie in England, sehr militant gegen das himmelschreiende Elend der Schlachttiere wehren, haben am 22. Juni 1995 aufgeatmet – und gleich wieder die Luft angehalten. Die Landwirtschaftsminister der EU haben an diesem Tag in Brüssel beschlossen, die Transportzeiten für Schlachttiere auf acht Stunden einzuschränken – und zwar *im Prinzip* auf acht Stunden. Bei 250 Millionen Schlachttieren, die jährlich auf europäischen Verkehrswegen transportiert werden, scheint die Furcht der Tierschützer, dass die Regierungen

diese mit vielen Ausnahmen gespickte Bestimmung gar nicht kontrollieren können, nur zu berechtigt. Lebendtransporte sind nicht nur billiger als solche im Kühlwagen, sondern – vor allem in südlichen Ländern – höher subventioniert. Also transportiert man soviel Vieh wie möglich auf so wenig Platz wie möglich für so viel Geld wie möglich. Daß die Behandlung der Rinder, Kälber und Schweine auf diesen Transporten nicht sehr «human» ist, kann man sich denken. Die Sterberate beträgt rund 10 %.

Hände weg vom Fleisch,

sagt Alfred Vogel angesichts dieses Elends und der gesundheitlichen Risiken, die häufiger Fleischgenuss mit sich bringen. Es ist seine tiefe Überzeugung, dass wir «das vollständigste und somit beste Eiweiss in der Pflanze finden». Tierische lassen sich durch pflanzliche Nahrungsmittel ohne Nachteil – und erst noch viel gesünder – ersetzen. Wer trotzdem nicht ganz auf Fleisch verzichten will, tut gut daran, höchstens ein- bis zweimal pro Woche Fleisch zu essen. Wie auch immer die persönliche Entscheidung ausfällt gegenüber dem Genuss von Fleisch – dass der Umgang damit andere Wege gehen muss als bisher, erkennen immer mehr auch Leute mit starkem Magen.



Gesund is(s)t, wer weniger Fleisch isst

Der Nährwert von Fleisch ist je nach Gattung, Rasse, Mastgrad und Alter des Tieres unterschiedlich. Rohes Fleisch enthält etwa 15 – 22 % Eiweiss, 3 – 15 % Fett und 65 – 75 % Wasser. Fleisch aus Massentierhaltung ist nicht nur qualitativ minderwertig, es enthält meist auch viele Schadstoffe von Medikamenten, Hormonen usw. Würste benötigen vielfach Stabilisatoren, Emulgatoren, Konservierungs- und Färbemittel, damit sie knackig aussehen und auch so schmecken.

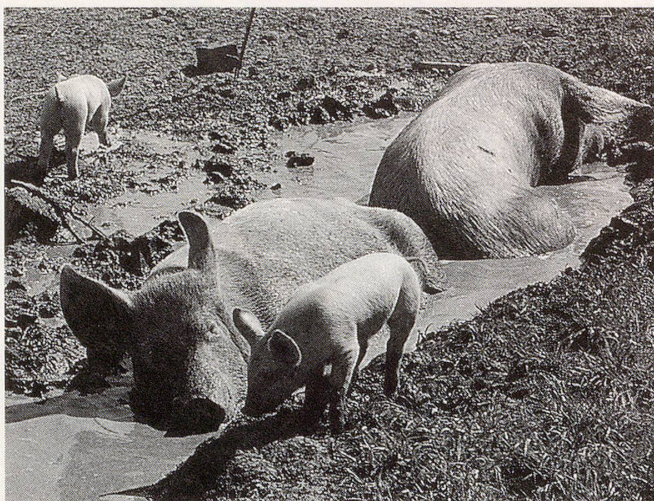
Im Durchschnitt isst jeder Schweizer etwa 65 Kilo Fleisch pro Jahr. Da in dieser Zahl auch all die berücksichtigt sind, die gar nie Fleisch essen, ist der reale Pro-Kopf-Verbrauch natürlich einiges höher. Mit zum Fleischgenuss gehören versteckte Fette, Cholesterin und Purine. Purine werden zu Harnsäure abgebaut und übersäuern den Organismus. Geschieht dies dauernd

und im Übermass – und das ist bei einem Durchschnittswert von real etwa zwei Kilo pro Woche der Fall – so kann es zu Gichterkrankungen und Steinbildungen in Niere und Harnwegen kommen. Fachleute führen auch die Zunahme der Herzkreislaufkrankheiten auf den übermässigen Fleischkonsum und den damit verbundenen hohen Cholesterinwert im Blut zurück. Wer gesund leben will, daran besteht kein Zweifel, muss Fleisch auf seinem Speiseplan wenn nicht streichen, so doch stark reduzieren. Auf die massiv mit Schadstoffen belasteten Innereien (Leber, Milz, Niere, Zunge, Hirn, Magen usw.) und auf Schweinefleisch (Massentierhaltung!) sollte man ganz verzichten. Der Mensch ist mit seinem langen Darm und seinen Mahlzähnen, will man den Zoologen glauben, ohnehin kein Fleisch-, sondern ein typischer Pflanzenköstler.

Der Trend, der die Bauern zum Umstellen auf IP (integrierte Produktion) oder Bio zwingt, ergreift zunehmend die Fleischproduktion. Labels, die mit artgerechter Tierhaltung werben, schiessen aus dem Boden und ringen um Marktpräsenz. Die Nachfrage übersteigt bei den Grossverteilern inzwischen das Angebot. Bio boomt wie noch nie. Trotz des Mehraufwands, den die Umstellung mit sich bringt, nutzen verschiedene Bauern die Gunst der Stunde.

Bio- und Freiland: Ein Beispiel aus dem Oberaargau

Nach dem herrlichen Suhlen im Schlamm rennen die zehn oder zwölf Ferkel im Zickzack über die Wiese, scheuern an einem Baum oder Pfosten die klebrige Dreckschicht weg, verschwinden hinter ihrer am Boden schlafenden Mutter und schiessen pfeilschnell wieder auf die Wiese. So geht es den ganzen Tag, und man merkt, wenn Schweine



Glücklich die Schweine, die Schweine haben: Freier Auslauf, wie hier, ist an vielen Orten noch immer die Ausnahme. Der Grossteil der Schweine vegetiert in Tierfabriken dahin. Aus Massentierhaltung stammen hauptsächlich Braten, Koteletts und Schnitzel.

irgendwo gesund sind, dann auf dem 14,5 Hektar umfassenden Hof von Samuel und Fiorella Günter im Oberaargauer Dorf Thörigen. Hier haben sie den ganzen Tag genügend Auslauf, keinerlei Chemie wird ihnen verabreicht, keine Antibiotika und keine Hormone werden gespritzt. Die Buchten, in denen die Schweine untergebracht sind, bieten Auslauf und berücksichtigen die sozialen Bedürfnisse der Tiere. Vor dem Abferkeln erhält die Muttersau ihre eigene Bucht, damit sie sich abgrenzen kann. Im Liegebereich befinden sich keine Vollspaltenböden, die den Schweinen die Beine wie Zahnstocher knicken, und die, gelinde gesagt, korsettartigen Kästen sucht man hier zum Glück ebenfalls vergebens.

Was für die Tiere das Paradies ist, ist für die Günters harte Arbeit. Auf biologischen Landbau und artgerechte Tierhaltung nach den Richtlinien der VSBLO, der Vereinigung schweizerischer biologischer Landbau-Organisationen, haben sie vor drei Jahren umgestellt. Seither hat sich vieles geändert, angefangen bei den artgerechten Schweinebuchten über das Futter bis hin zur Vermarktung. Die Ansprüche der Konsumenten sind gestiegen, die Absatzkanäle sind vielfältiger geworden. Eier, Getreide, Gemüse, Milch und manchmal auch Fleisch werden direkt vom Hof verkauft oder, wie das Schweinefleisch, an das Label Porco fidelio. Als Lizenznehmerin der VSBLO ist die Biofarm-Genossenschaft im nahegelegenen Kleindietwil für Bio-Bauern wie Samuel Günter einerseits regionale Abnehmerin von Bio-Produkten und andererseits wichtiges Informations- und Weiterbildungszentrum.

Gleicher Preis, gleiche Leistung?

Biofleisch ist in der Regel rund 10 bis 20 Prozent teurer als Fleisch aus herkömmlicher Produktion. Doch hat der Kunde, wie Metzgermei-

Bio, Knospe, Natura & Co.

Nachfolgend geben wir eine kleine Übersicht über einige Organisationen, auf die man im Zusammenhang mit Bio-Fleisch immer wieder stößt:

VSBLÖ

(KnospeBioSuisse):

Entstanden aus dem lokaleren Zusammenschluß von Bio-Landbau-Organisationen, hat sich 1980 die Vereinigung schweizerischer biologischer Landbauorganisationen, VSBLÖ, gebildet. Sie gilt heute als Dachorganisation aller Schweizer Biobauern. Ihre Richtlinien zur Tierhaltung gehören zu den strengsten und sind inzwischen ebenso anerkannt wie ihre Schutzmarke, die grüne Knospe, die auf drei Pfeilern steht: 1. Keine chemisch-synthetischen Spritzmittel, 2. keine leichtlöslichen Dünger und 3. keine Tierfabriken mit vorwiegend zugekauftem Futter. VSBLÖ, Spalentorweg 46, 4051 Basel, Tel. CH 061/262 06 70 oder 061/272 06 15.



KAG (freiland), Fidelio-Biofreiland

Die Konsumenten-Arbeitsgruppe für tier- und umweltfreundliche Nutztierhaltung, abgekürzt KAG, vermarktet Fleisch und Eier, seit 1994 gibt es Fidelio-Biofreiland-Fleisch. Für Schweinefleisch gilt noch das ältere Porco-Fidelio-Label. Bekannt geworden ist der gemeinnützige Verein durch seinen engagierten Einsatz für die Freilandhaltung. Die Anforderungen der KAG sind vielfach identisch mit denjenigen der «Knospe». Unterschiede bestehen aber z.B. bei der Fütterung (Beispiel: KAG und BIOFARM



freiland
KAG

verbieten chemisch-synthetische Futterzusätze, BIOFARM verlangt zusätzlich, dass mindestens 80 Prozent des Futters aus biologischem Anbau stammen) und bei den Anforderungen für den gesamten Betrieb.

KAG, Engulgasse 12a, 9001 St. Gallen, Tel. CH 071/22 18 18.

Natura Beef, Natura Porc, Bio Domaine, Agri Natura und M-Sano-Fleisch

Das sind weitere Bezeichnungen für Fleisch, das aus ökologischer Tierhaltung stammt. Allerdings gewichten die einzelnen Labels die strengen Richtlinien von KAG und VSBLÖ z.T. unterschiedlich (Natura Beef z.B. stammt aus der Mutterkuhhaltung mit täglichem Auslauf und bezieht sich auf Rinder).

Bioland



Was in der Schweiz KAG und VSBLÖ usw. sind, sind in Deutschland **BIO-LAND, DEMETER**

oder NEULAND. Es handelt sich dabei um Zusammenschlüsse von Landwirten, Tierschutz-, Verbraucher- und Naturschutzverbänden sowie Drittwelt-Gruppen.

Bei der Stiftung Ökologie und Landbau, Postfach 1516, 67089 Bad Dürkheim, Tel. D 06322/86 66 kann man für DM 14.80 die Broschüre «Einkaufen bei Biobauern» bestellen.

Auch in Österreich bestehen Bioverbände, die sich für den Schutz von Tier und Umwelt einsetzen. Erwähnt sei hier die Konsumenten-Produzenten-Arbeitsgemeinschaft **KOPRA.**

KOPRA, Hirschgraben 15, 6800 Feldkirch (Tel. A. 055 22/79 6 87)

ster Ernst Stettler sich ausdrückt, mehr Fleisch im Teller. Weil Biofleisch beim Braten in der Pfanne weniger Substanz verliert, muss man weniger kaufen, was den Preisunterschied nahezu wettmacht. 95 Prozent seiner Tiere bezieht Ernst Stettler, der selbst schlachtet, von der Biofarm. Nichts von Anonymität, Intensivmast und Tiertransporten, sondern kleine, überschaubare Strukturen und Gewähr für Knospenqualität! Neben dem Rohmaterial, dem Fleisch des gesund gewachsenen, natürlich ernährten Tieres, kommt es auf das Endprodukt, auf die Verarbeitung in der Metzgerei an. Auch hier gelten VSBLO-Richtlinien: Knospe-Produkte enthalten weder Phosphate noch Emulgatoren zur Bindung der Wurstmasse.

Die Metzgerei Stettler in Langenthal ist die erste Metzgerei in der Schweiz mit einem Vollsortiment in Knospenqualität – eine begrüßenswerte Premiere. Sie kann jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass Fleisch als tägliches Nahrungsmittel der Gesundheit letztlich mehr schadet als nützt. Sorgsamerer Umgang mit der Natur – so die Botschaft von Biofleisch – heisst eben nicht zuletzt: bewussterer und sorgsamerer Umgang mit der eigenen Gesundheit. Daraus folgt dann alles weitere.

• CU

Weitere Beiträge unserer Serie über den Bio-Land- und Gartenbau finden Sie im Juli- und im Septemberheft der «Gesundheits-Nachrichten»

Die Biofarm – Drehscheibe für Bioprodukte

Ursprünglich eine Selbsthilfe-Organisation von Bio-Bauern, die sich auf das Gedankengut der organisch-biologischen Landbaubewegung von Hans und Maria Müller beriefen, hat sich die Biofarm-Genossenschaft heute zur Drehscheibe von Produkten aus biologischem Landbau entwickelt. Nicht intensive, sondern qualitative Landwirtschaft ist ihr Ziel; nicht nur sektorielle Umstellung, sondern ganzheitliche Knospenqualität und regelmässige Qualitätskontrolle. Die Merkmale von «Biofarm-Fleisch» lassen sich in fünf Punkten zusammenfassen:

- Tierlieferanten sind ausschließlich Bio-bauern, die nach den Richtlinien der VSBLO (KnospeBioSuisse) arbeiten.
- Das Tierfutter stammt zu 80 – 90% aus biologischem Anbau unter Verzicht auf chemisch-synthetische Insektizide, Fungizide, Herbizide und leichtlösliche

Dünger; es werden weder wachstumsfördernde Mittel noch Antibiotika eingesetzt; Gentechnik, Embryotransfers und dergleichen sind verboten.

- Kontrollierte Freilandhaltung ist für alle Tiergattungen obligatorisch.
- Der Metzger kennt die Herkunft der Tiere; es findet keine Fließbandschlachtung statt.

• Biofarm-Fleisch enthält weder Phosphate noch Emulgatoren zur Bindung der Wurstmasse, keine Konservierungsmittel oder synthetische Vitamine; Verarbeitung wie Zutaten tragen die Knospenmarke, die für kontrollierten und anerkannt biologischen Landbau nach den Richtlinien des VSBLO bürgt.



Weitere Auskünfte oder Fleischbestellungen bei:
*Biofarm Genossenschaft,
 4936 Kleindietwil, Tel. CH 063/56 2010.*