

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

**Artikel:** Kein Ende der Wurst in Sicht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558407>

### **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:** 21.02.2026

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



# 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.

*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*

• CU