

Gesundheitsprobleme zeigen: Wir sollten unsere Ernährung überdenken. Leider können wir unsere Bedürfnisse der Menschen nicht mehr isoliert von der Umwelt betrachten. Wir müssen heute die Weichen stellen. Sonst bricht das Ökosystem Meer in 30 Jahren zusammen. Und dann ist Schluss mit Fisch, und zwar für alle.

Lesen Sie hier, was wir beim Essen tun können, damit der Ozean weiter lebt.

## Wie viel Fisch gibt's pro Mensch?

### Die Facts\*

1. Heute isst die Menschheit 158 Mio. Tonnen Fisch und Meeresfrüchte pro Jahr – 19,2 kg pro Kopf.
2. Die Menge pro Kopf und die Zahl der Köpfe nimmt jedes Jahr etwas zu.
3. Mehr als die Hälfte der Fischbestände ist überfischt.
4. Labels allein ändern wenig daran. So stammen MSC-Fische teils aus überfischten Beständen, die man besser in Ruhe liesse, bis sie sich erholt haben.
5. Weil die Meere überfischt sind, stammt heute jeder zweite Speisefisch aus Zucht.
6. In Europa und Nordamerika werden vor allem Raubfische gegessen. In der Zucht müssen sie mit Fischmehl und Fischöl gefüttert werden, das meist von Meerfischen stammt, die extra hierfür gefangen werden – ein Viertel bis ein Drittel aller Meeresfänge!

### Die Prognosen\*

- A. Wenn wir so weiterfischen, gibt's ab 2048 kaum mehr was zu fischen.
- B. Die Fischzucht wird die fehlende Menge nicht ersetzen können, denn es fehlen dann auch die Futterfische – und der Platzbedarf für Fischzuchten stösst teilweise heute schon an die Grenzen des Planeten.

### Der wissenschaftliche Rat\*

Von der Fischindustrie unabhängige Fischerei- und Meeresbiologen sagen:

- ✓ Wenn wir die Fänge für einige Jahr auf die Hälfte reduzieren, können sich die Fischbestände wieder voll erholen.
- ✓ Wenn wir danach nur noch mit schonenden Methoden fischen, können wir die Fangerträge problemlos um bis zu 60 Prozent gegenüber heute steigern.
- ✓ Das heisst, der grösste Teil der Fischzucht wird überflüssig. Es braucht dann keine Futterfischerei mehr.

### Die rettende Massnahme: max. 1x Fisch im Monat

Die Rechnung geht so:

- Fischkonsum halbieren → 19,2 kg : 2 = 9,6 kg
- Fleischausbeute Ø 35% → 9,6 kg : 3 = 3,2 kg Fleisch
- Portion à 150 g → 3,2 kg : 0.15 kg = 21 x Fisch/Jahr
- Arme Völker in Meeresnähe leben von Fisch, wir Binnenländer leben traditionell nicht von Fisch → wir verzichten auf einen Teil und beschränken uns auf 1 x Fisch pro Monat

**Aber wenn man uns doch sagt, wir sollten sogar mehr Fisch essen als heute? → siehe Rückseite!**

## Wie viel Fisch braucht der Mensch?

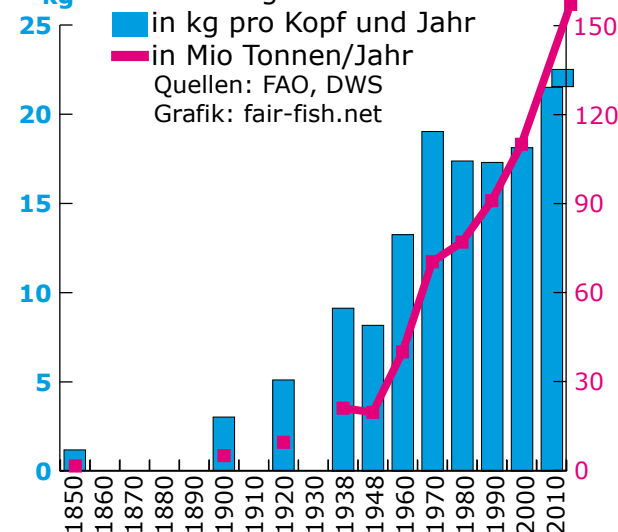
Gewisse Ärzte und die Fischindustrie sagen, unserer Gesundheit zuliebe sollten wir zwei- bis dreimal pro Woche Fisch essen.

Heute isst jeder Mensch «nur» einmal pro Woche Fisch (auch in DE, CH und AT) – und trotzdem sind die Meere schon jetzt überfischt. Noch mehr Fisch gibt der Planet gar nicht her, auch nicht mit Fischzucht. → **siehe Rückseite!** Und Fischöl-Kapseln sind keine Alternative; sie verbrauchen genau gleich viel Fisch pro Mensch.

**Die gute Nachricht:** Der Mensch hat sich weitgehend ohne Fisch entwickelt – wir brauchen also nicht viel Fisch, um gesund und leistungsfähig zu sein. Es nützt sowieso nichts, uns viel Omega-3 zuzuführen – wir hören besser auf, uns Omega-6-lastig zu ernähren.\*

### Welt-Fischproduktion

Entwicklung 1850–2010



**Ursprünglich ass der Mensch kaum Fisch. Erst mit zunehmender Industrialisierung wurde Fisch zum Nahrungsmittel – für den menschlichen Stoffwechsel ist Fisch offensichtlich nicht nötig.**

- Fischproduktion total: 158 Mio. Tonnen im Jahr 2012, inkl. Fang für Futterzwecke und inkl. Fischzucht
- Fischproduktion pro Mensch: 22,25 kg (2012).

\***Quellen, Infos:** [www.fair-fish.ch/wissen/gesundheit](http://www.fair-fish.ch/wissen/gesundheit)



Auch wenn die Kapseln klein sind: Die empfohlene Tagesdosis von 1000 mg Fischöl entspricht einer Fischmahlzeit pro Woche. Das ist 4x so viel wie uns derzeit zusteht – und ob's was nützt, ist erst noch fraglich...



Verein fair-fish  
Zentralstr. 156  
8003 Zürich  
info@fair-fish.ch