

# Guter Fisch: Wer sucht, der findet!

von Britta Schautz

## Zusammenfassung

Ein hoher und zunehmender Anteil der weltweiten Fischbestände gilt als überfischt. Wenn uns Fisch als Nahrungsquelle erhalten bleiben soll, muss die Fischerei nachhaltiger werden. Aber auch Verbraucherinnen und Verbraucher können ihren Teil dazu beitragen, indem sie Fisch als eine Delikatesse ansehen und gezielter einkaufen. Deshalb haben Forschungseinrichtungen, Umweltverbände und die Verbraucherzentralen die Liste „Guter Fisch“ entwickelt. Diese enthält empfehlenswerte Fischarten aus dem Meer und wird jährlich aktualisiert. Fische aus Aquakulturen werden meist mit Wildfischen gefüttert und deshalb nicht berücksichtigt. Bei der Bewertung der Fische finden die angewandte Fangtechnik, die aktuelle Bestandsgröße, die Höhe des Fischereidrucks sowie die Rolle der jeweiligen Fischart im Ökosystem besondere Beachtung.

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten darauf achten, dass beim Kauf sowohl der Fischname (Artnamen), das Fanggebiet als auch die Fangmethode mit den Angaben auf der Liste übereinstimmen. Sollten diese Angaben nicht erkennbar sein, wie zum Beispiel im Restaurant, empfehlen wir, gezielt nachzufragen.

Händler und Restaurants, die Fisch in Übereinstimmung mit der „Guter Fisch“-Liste anbieten, könnten ihre Kundschaft unterstützen, indem sie darauf hinweisen.

## Abstract

**Good fish: seek and ye shall find!**

**Britta Schautz**

*A high and increasing proportion of the world's fish stocks are considered to be overfished. If we are to preserve fish as a source of food, fishing must become more sustainable. But consumers can also play their part by viewing fish as a delicacy and making more targeted purchases. This is why research institutions, environmental associations and consumer advice centers in Germany have developed the "Good Fish" list. This list contains recommended fish species from the sea and is updated annually; fish*

*from aquacultures are usually fed with wild fish and are therefore not included. When evaluating the fish, particular attention is paid to the fishing technique used, the current stock size, the level of fishing pressure and the role of the respective fish species in the ecosystem. Consumers should ensure that the name of the fish (species name), the fishing area and the fishing method match the information on the list when purchasing. If this information is not visible, for example in a restaurant, we recommend asking specifically. Retailers and restaurants that offer fish in accordance with the list "Guter Fisch" could support their customers by pointing this out.*

UMWELT & GESUNDHEIT 1-2025 14-7

## Fisch – was ist denn das Problem?

**Fisch kann Bestandteil einer gesunden Ernährung sein. Fischarten wie Seelachs oder Scholle sind besonders köstlich, liefern wertvolles Eiweiß und Mineralstoffe wie Jod, weisen aber im Vergleich zu Schweine- oder Rindfleisch einen niedrigeren Fettgehalt auf. Fettfische wie Heringe enthalten zwar relativ viel Fett, dieses versorgt jedoch mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, (DGE 2017) was nur in wenigen Lebensmitteln vorkommt. Deshalb ist Fisch ein sehr hochwertiges Lebensmittel.**

Dementsprechend ist er in Deutschland sehr beliebt; durchschnittlich 14 kg Fisch isst jeder Mensch in Deutschland pro Jahr. (Statista 2024) Doch Meeresfische werden immer knapper: Überfischung und nicht nachhaltige Fangmethoden bedrohen die Fischbestände in allen Meeren und schädigen die Umwelt. Man geht davon aus, dass heutzutage ein hoher und stetig zunehmender Anteil der weltweiten Bestände überfischt ist. (Edgar et al. 2024) Teilweise werden zu viele Fische aus den Beständen entnommen, sodass diese nicht nachwachsen können, in anderen Fällen werden Fische schon vor der Geschlechtsreife gefangen, sodass diese sich nicht fortpflanzen und so den Bestand stabil halten können. Zusätzlich beeinträchtigen Klimakrise, Verschmutzung und Infrastrukturausbau das Ökosystem Meer.

Die Mehrzahl der Fischbestände weltweit wird bis an ihre biologischen Grenzen oder darüber hinaus befischt. Die steigende Nachfrage einer wachsenden Weltbevölkerung trifft immer häufiger auf erschöpfte Fischbestände. Diese Entwicklung hat Auswirkungen auf die Ernährungssicherheit von Millionen von Menschen, vor allem im globalen Süden. Wenn uns Fisch als Nahrungsquelle erhalten bleiben soll, müssen verschiedene Maßnahmen ergriffen werden. Dazu gehört vor allem die Fischereipolitik:

**Fangquoten müssen so festgelegt und vergeben werden, dass Fischbestände gesund und ausreichend groß bleiben.**

Insgesamt muss ein ökosystembasiertes Fischereimanagement betrieben werden, ausgerichtet auf Nachhaltigkeit und Qualität statt auf kurzfristige wirtschaftliche Interessen. Natürlich gehört dazu auch die entsprechende Kontrolle. Leider wurden in den letzten Jahren Bestände in ihrer Größe und ihrem Zustand regelmäßig überschätzt, (Edgar et al. 2024) da falsche Kriterien zugrunde gelegt wurden. Das führte dazu, dass Fangmengen nicht ausreichend reduziert wurden, obwohl es dringend notwendig gewesen wäre. (Froese und Pauly 2024)

Dieses Phänomen gilt auch für den Dorsch der westlichen Ostsee. Dessen Biomasse wurde zu positiv eingeschätzt, was zur Überfischung des Bestandes beigetragen hat. Durch die Auswirkungen der Klimakrise stehen viele Fischarten unter zusätzlichem Druck und sind anfälliger für Überfischung und Kollaps, wie die Beispiele des Dorsches und des Herings in der westlichen Ostsee zeigen. Eine Überarbeitung der Bewertungsverfahren ist deshalb nötig – hin zu einfacheren, realistischeren Modellen. Zudem sollte stärker das Vorsorgeprinzip gelten – bei Unsicherheiten sollten eher konservative Schätzungen angewandt und niedrigere Fänge erlaubt werden, um Bestände nicht zu gefährden.

Zusätzlich brauchen wir endlich wirksame Meeresschutzgebiete, in denen zerstörerische Fischereipraktiken verboten sind, um sicheren Rückzugsraum für marine Arten und ihre Lebensräume zu gewährleisten. Doch auch Verbraucherinnen und Verbraucher können ihren Teil dazu beitragen, indem sie weniger und bewusster Fisch einkaufen.

## Fisch – warum die Liste „Guter Fisch“?

Vielen Fischliebhabern ist die verheerende Situation der weltweiten Fischbestände nicht bewusst – die Regale und Kühltheken sind ja voll. Um Verbraucherinnen und Verbrauchern den bewussten Einkauf zu ermöglichen, gibt es in Deutschland eine Reihe von Ratgebern zum Thema Fisch. Abhängig von den verwendeten Kriterien enthalten sie aber unterschiedliche Bewertungen und Empfehlungen.

Um allen Verbraucherinnen und Verbrauchern eine bewusste Wahl zu ermöglichen, haben die Deutsche Umwelthilfe e. V. (DUH), das GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel (GEOMAR), der Naturschutzbund Deutschland e. V. (NABU), der *World Wide Fund For Nature* (WWF) und die Verbraucherzentralen eine gemeinsame Empfehlung entwickelt, die jährlich aktualisiert wird. Dieser Empfehlung liegen folgende Kriterien zu Grunde:

### Guter Fisch-Liste – Kriterien

- Bestandsgrößen müssen nachweisbar und aktuell über dem Mindestwert liegen, der den maximalen Dauerertrag (*maximum sustainable yield* = MSY) produzieren kann.
- Der Fischereidruck muss nachweisbar und aktuell kleiner sein als derjenige, der den maximalen Dauerertrag (*maximum sustainable yield* = MSY) produzieren kann.
- Die mittlere Körpergröße im Fang muss deutlich über derjenigen liegen, bei der die Tiere geschlechtsreif werden.
- Es muss ausreichend Fisch im Angebot sein, der mit schonenden Fanggeräten gefangen wurde. Das heißt, dass die Fangmethoden die Umwelt, andere Arten und die natürliche Größenstruktur des Bestandes möglichst wenig beeinträchtigen. Maschenweiten müssen so gewählt werden, dass Jungfische und kleinere Arten nicht als Beifang mitgefangen werden.

Unter dieser Voraussetzung sind akzeptable Fanggeräte je nach Fischart:

- **Handleinen und Angelleinen**
- **Schleppangeln**
- **Umschließungsnetze und Hebenetze**

- **Nicht-grundberührende (pelagische) Schleppnetze**
- **Kiemennetze und vergleichbare Netze**
- **Fallen und Reusen**
- **Leinenkultur (bei Muscheln)**

Der Einsatz von Stellnetzen ist in Ausnahmefällen dann zu akzeptieren, wenn ihre Naturverträglichkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Um die Naturverträglichkeit der Stellnetzfisherei beurteilen zu können, bedarf es belastbarer Daten zum Beifang von Seevögeln und Meeressäugern. Ebenso ist der Einsatz von Schleppnetzen nur zu akzeptieren, wenn der Meeresgrund nicht berührt wird und der Beifang nachweislich gering ist. Ausgeschlossen sind Grundschleppnetze, Dredgen, und der Einsatz von Fischsammlern bei Umschließungsnetzen (englisch: *Fish Aggregating Devices* oder kurz: FADs).

## Fisch – wie gelingt der nachhaltige Einkauf?

Für unverarbeiteten Fisch und Tiefkühlprodukte sind die **Angaben zu Fischart, Fangmethode und Fanggebiet verpflichtend**. Auf verarbeiteten Produkten wie zum Beispiel Hering in Tomatensoße, sind diese Angaben freiwillig, werden aber oft auf der Verpackung abgedruckt. Diese sollten genau mit der Liste verglichen werden, damit am Ende kein Fisch aus einem stark bedrohten Bestand im Einkaufswagen landet. Allerdings ist die gesetzlich vorgeschriebene Kennzeichnung nicht immer ausreichend detailliert, um bewerten zu können, ob ein Produkt „guter Fisch“ ist. Im Zweifel ist eine gezielte Nachfrage zu empfehlen.

Neben der Herkunft ist die Fangmethode ein wichtiges Kriterium. Verschiedene Geräte wirken sich unterschiedlich auf die Bestände, den Meeresboden und die anderen Tiere im Ökosystem aus. Besonders schädlich sind häufig Grundschleppnetze, da sie viel Beifang haben und den Meeresboden zerstören. Trotzdem werden sie vielerorts sogar noch in Meeresschutzgebieten eingesetzt. Ob ein Fisch noch mit gutem Gewissen gekauft und verzehrt werden kann, hängt von der Kombination all dieser drei Angaben ab.

Zum Beispiel geht es der Scholle in der Ostsee verhältnismäßig gut. Allerdings wird Scholle oftmals mit Grundschlepp-

netzen gefangen. Diese Netze zerstören den Meeresboden und fangen ungewollt viel Beifang, unter anderem Dorsche, deren Bestände in den letzten Jahren zusammengebrochen sind. Deshalb sind **Schollen aus der Ostsee nur dann „Guter Fisch“, wenn sie mit Reusen oder Fallen gefangen wurden**.

„Guter Fisch“ appelliert an alle Verbraucherinnen und Verbraucher, an Händler und Restaurants, vorrangig diese Fische und Muscheln einzukaufen. Die Liste wird jährlich in Zusammenarbeit von den teilnehmenden Organisationen aktualisiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Einige Fischbestände stehen unter Vorbehalt auf der Liste. Sie verfehlen in ihrer Bewertung knapp zentrale Kriterien wie ausreichende Bestandsgröße, Vermeidung von Beifang oder die ausreichende Verfügbarkeit von mit akzeptablen Fangmethoden gefangenen Fischen und erscheinen daher mit dem Zusatz „bedingt empfehlenswert“. Um in die nächste Ausgabe der Liste aufgenommen zu werden, müssen geeignete Maßnahmen ergriffen werden, um die Kriterien zu erfüllen.



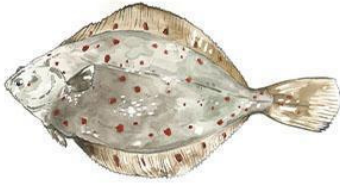

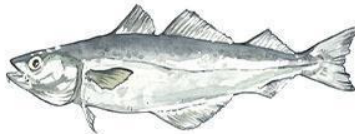
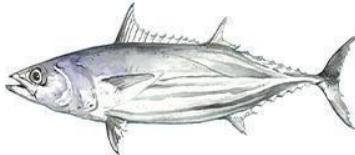



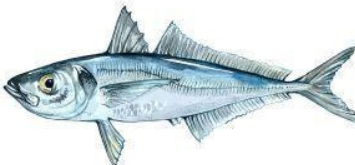

## MSC-Siegel – leider kein Rundum-Sorglos-Paket

Das MSC-Siegel ist eines der bekanntesten Labels für Fischprodukte und verspricht Nachhaltigkeit sowie gesunde Bestände in intakten Meeren. Zwar sichert der MSC (*Marine Stewardship Council* – Internationale, gemeinnützige Organisation mit Hauptsitz in London. Sie finanziert sich über Spendengelder und Lizenzgebühren) Transparenz, Rückverfolgbarkeit und die Legalität der Fänge, doch das Siegel ist kein Rundum-sorglos-Paket.

Leider sind die angewandten Kriterien teilweise viel zu schwach: Überfischung, zu kleine Bestandsgrößen, Fang vor der Fortpflanzung, Einsatz von Grundschleppnetzen oder Fang in Schutzgebieten sind keine Hinderungsgründe für die Vergabe des Labels. Deshalb sollte man dem Label nicht blind vertrauen.

# Schwerpunkt




Tabelle 1: Empfehlenswerte Fische („Guter Fisch“)

Name Beschreibung	Abbildung	Fanggebiet
<p><b>Scholle - aus der Ostsee (<i>Pleuronectes platessa</i>)</b> Die Scholle gehört zu den Plattfischen und lebt und frisst überwiegend am Boden. Die Bestände in der Ostsee werden nachhaltig befischt. Allerdings sind in einigen Regionen aufgrund von Sauerstoffmangel viele Fische in einem schlechten Zustand, das heißt zu klein oder zu dünn.</p>		<p>FAO 27.3: Skagerrak, Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b> Reusen und Fallen</p>
<p><b>Flunder - aus der Ostsee (<i>Platichthys flesus</i>)</b> Die Flunder gehört zu den Plattfischen und lebt und frisst überwiegend am Boden. Den Beständen in der Ostsee geht es gut und sie werden nachhaltig befischt.</p>		<p>FAO 27.3: Skagerrak, Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b> Reusen und Fallen</p>
<p><b>Seelachs - aus der Barentsee (<i>Pollachius virens</i>)</b> Der Köhler, der unter dem Handelsnamen „Seelachs“ verkauft wird, ist ein großer dorschartiger Raubfisch, der häufig kleinere Fische frisst und damit das Ökosystem stabilisiert. Der Bestand in der Barentssee ist groß und wird nachhaltig befischt.</p>		<p>FAO 27.1 und 27.2.: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninseln</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b> Umschließungsnetze und Hebenetze</p>
<p><b>Thunfisch</b> <b>Echter Bonito (<i>Katsuwonis pelamis</i>)</b> Der Bonito ist ein kleinerer Thunfisch, der weltweit in warmen Meeren vorkommt und sich hauptsächlich von kleineren Fischen und Tintenfischen ernährt. Die Bestände im Westlichen und Zentralpazifik und im Indischen Ozean sind in gutem Zustand.</p> <p><b>Weißer Thun (<i>Thunnus alalunga</i>)</b> Der Weiße Thun kommt weltweit in warmen Meeren vor und ernährt sich hauptsächlich von kleineren Fischen und Tintenfischen. Die Bestände im Nordatlantik sind noch in gutem Zustand und werden nachhaltig befischt.</p>	  	<p><b>Bonito:</b> FAO 51, 57, 61, 71, 77 und 81: Nordwestpazifik, Westlicher Zentralpazifik, Östlicher Zentralpazifik und Südwestpazifik, Indischer Ozean</p> <p><b>Thun:</b> FAO 21, 27, 31 und 34: Nordwestatlantik, Nordostatlantik, Mittlerer Westatlantik, Mittlerer Ostatlantik</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b> Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln (Auf dem Etikett steht häufig nur „Haken und Leinen“, was auch die nicht akzeptablen Langleinen umfasst.)</p>
<p><b>Schellfisch (<i>Melanogrammus aeglefinus</i>)</b> Der Schellfisch gehört zur Familie der Dorsche und lebt dicht über dem Meeresboden, weshalb er häufig mit nicht akzeptablen Grundschleppnetzen gefangen wird. In den meisten Regionen des Nordostatlantiks wächst der Bestand.</p>		<p>FAO 27: Nordsee (ICES 4) westlich Schottlands (ICES 6.a) und Skagerrak (ICES 20)</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b> Haken und Leinen</p>
<p><b>Kliesche - aus der Ostsee (<i>Limanda limanda</i>)</b> Die Kliesche ist ein kleinerer Plattfisch, der überwiegend am Boden lebt und frisst. Den Beständen in der Ostsee geht es gut und sie werden nachhaltig befischt.</p>		<p>FAO 27.3: Skagerrak, Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b> Reusen und Fallen</p>
<p><b>Iberischer Stöcker (<i>Trachurus trachurus</i>)</b> Der Stöcker ist ein mittelgroßer Wanderfisch, der sich hauptsächlich von kleineren Fischen, Garnelen und Tintenfischen ernährt. Der Bestand um die iberische Halbinsel ist groß und wird nur schwach befischt.</p>		<p>FAO 27.8 und 27.9: Portugiesische Gewässer und Biskaya</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b> Umschließungsnetze und Hebenetze</p>
<p><b>Miesmuschel - aus Leinenkultur (<i>Mytilus edulis</i>)</b> Die Miesmuschel ist weit verbreitet in flachen kühlen Küstengewässern. Sie bildet Muschelbänke, die vielen anderen Tieren Lebensraum bieten. Außerdem filtert sie Plankton als Nahrung aus dem Meer und verbessert damit die Wasserqualität. Das Absammeln von natürlichem Aufwuchs auf speziell ausgebrachten Leinen ist eine schonende Fangmethode.</p>		<p>FAO 27: Nordostatlantik</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b> Leinenkultur (Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)</p>



# Schwerpunkt

Tabelle 2: Bedingt empfehlenswerter Fisch

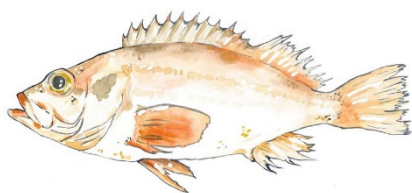
Name Beschreibung	Abbildung	Fanggebiet
<p><b>Hering - aus dem Golf von Riga (<i>Clupea harengus</i>)</b>                      Heringe kommen in großen Beständen im Nordatlantik und in der Ostsee vor und spielen als Futterfische eine Schlüsselrolle im Nahrungsnetz der Meere. Der Bestand im Golf von Riga in der Ostsee hat zwar noch eine ausreichende Größe, aber die Fänge sind zu hoch. Um den Hering aus dem Golf von Riga uneingeschränkt zu empfehlen, muss der Bestand nächstes Jahr weniger stark befischt werden.</p>		<p>FAO 27.3: Ostsee (Gilt nur für den Golf von Riga (ICES 28.1). Diese detaillierte Angabe findet sich allerdings nur selten auf dem Etikett.)</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b>                      Reusen und Fallen, Schleppnetze</p>
<p><b>Ketalachs (<i>Oncorhynchus keta</i>)</b>                      Der Ketalachs ist ein großer pazifischer Lachs, der in Flüssen des nördlichen Nordpazifik ablaicht und dann stirbt. Der Zustand der Bestände, die in Alaska ablaichen, hat sich teilweise verschlechtert. Unter anderem setzt die Klimakrise dem Ketalachs zu.</p>		<p>FAO 67: Nordostpazifik (Gilt nur für Alaska. Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b>                      Umschließungsnetze und Hebenetze, Schleppangeln (Auf dem Etikett steht häufig nur „Haken und Leinen“, was auch die nicht akzeptablen Langleinen umfasst.)</p>
<p><b>Alaska-Seelachs (<i>Gadus chalcogrammus</i>)</b>                      Der Alaska-Seelachs gehört zur Familie der Dorsche. Er lebt in großen Schwärmen in Bodennähe, aber zum Jagen steigt er in höhere Wasserschichten auf. Der Alaska-Seelachs wird mit pelagischen Schleppnetzen gefangen, die teilweise den Meeresboden berühren und damit beschädigen. Diese Grundberührungen müssen stärker vermieden und dokumentiert werden.</p>		<p>FAO 67: Nordostpazifik, östliche Beringsee (Gilt nicht für die amerikanische Küste. Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)</p> <p><b>Akzeptable Fanggeräte</b>                      Pelagische Schleppnetze, bei denen Grundberührungen ausgeschlossen sind oder genau dokumentiert werden. (Auf dem Etikett steht häufig nur „Schleppnetze“, was keinen Aufschluss über mögliche Grundberührungen gibt.</p>

Fischbestände können auch bedingt aufgenommen werden, wenn sie zentrale Kriterien der Liste wie ausreichende Bestandsgröße, nachhaltigen Fischereidruck, Beifangvermeidung oder ausreichend mit schonenden Fangmethoden gefangener Fisch nur knapp verfehlen. Die Bedingungen (zum Beispiel Verringerung der erlaubten Fänge, Änderung der Fangmethoden, Ausschluss von bestimmten Fanggebieten) müssen dann vor der Aufnahme in die nächste Ausgabe der Liste erfüllt werden. Tabelle 2)

**Auf welche Fische lieber verzichtet werden sollte:**



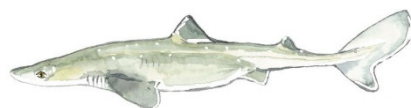
**Europäischer Aal (*Anguilla anguilla*)**



**Rotbarsch (*Sebastes fasciatus* und *S. mentella*)**



**Stör (*Acipenser spp.*) – Wildfang**



**Haie (inklusive Schillerlocke)**

Die Bestände der anderen gängigen Fischarten wie Heilbutt, Kabeljau, Gelber Thun, Seeteufel oder Seezunge befanden sich in den letzten Jahren nicht in einem so guten Zustand, dass man deren Verzehr ohne Einschränkung empfehlen könnte. Die Makrele befand sich bis Ende 2024 als bedingt empfehlenswert auf der Liste. Der Bestand war Ende 2022 groß, aber abnehmend aufgrund von Überfischung für Fischmehl. Für einen Verbleib auf der Liste hätte aus Sicht der beteiligten Organisationen die Überfischung, zum Beispiel durch Verringerung der Fischmehlfischerei beendet werden müssen, was jedoch nicht erfolgt ist. Deshalb konnten wir den Verzehr nicht mehr empfehlen.

Dr. Britta Schautz  
 Projektleitung Ernährung und Lebensmittel  
 Verbraucherzentrale Berlin e. V.  
 Ordensmeisterstr. 15 – 16  
 12099 Berlin  
 Tel.: 030 21 485-212  
 Email: ernahrung@vz-blm.de  
 Internet: www.vz-blm.de

**Mit freundlicher Unterstützung von**

Dr. Rainer Froese  
 GEOMAR, Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung  
 Wischhofstr. 1-3  
 24148 Kiel  
 Email: rfroese@geomar.de

**Zeichnungen:** Sarah Fricke

**Literatur:**

Edgar GJ, Bates AE, Krueck NC, Baker SC, Stuart-Smith RD, Brown CJ: Stock assessment models overstate sustainability of the world's fisheries. *Science* **385** 6711 (2024) 860-5

Froese R, Pauly D: Taking stock of global fisheries. *Science* **385** 6711 (2024) 824-5

Heseker H, Heseker B: DGE-Nährwerttabelle, 7. Auflage, Umschauverlag (Wiesbaden 2017)

Statista: Pro-Kopf-Konsum von Fisch in Deutschland bis 2023, 04. Dezember 2024