Verbraucherzentrale
Hamburg

Den richtigen Fisch kaufen – mit der Guter Fisch-Liste

Überfischung, Zerstörung von Lebensräumen und viel Beifang sind häufige unerwünschte Begleiterscheinungen der kommerziellen Fischerei im Meer. Doch wie erkennt man „guten Fisch“? Unsere aktualisierte Guter Fisch-Liste hilft beim Kauf von Meeresfisch – auch zum Weihnachtsfest.



© agus santosa - Pixabay.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Die Guter Fisch-Liste enthält empfehlenswerte Fischarten aus dem Meer. Sie ist aktualisiert und enthält zum ersten Mal mehr Fischarten als im Jahr zuvor. Fische aus Aquakulturen werden darauf *nicht* berücksichtigt.
2. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten darauf achten, dass beim Kauf sowohl der Fischname (Artname), das Fanggebiet und auch die Fangmethode mit den Angaben auf

der Liste übereinstimmen. Sollten diese Angaben nicht erkennbar sein, wie zum Beispiel im Restaurant, sollte man gezielt nachfragen.

3. 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.

4. Verbraucherinnen und Verbraucher können die Guter Fisch-Liste als PDF-Dokument herunterladen und bei Bedarf ausdrucken. Die Verbraucherzentrale listet auch auf, welche Produkte im Supermarkt die Fischarten der Liste enthalten.

5. **Kostenloser Online-Vortrag: „Nahrungsquelle Meer“** Jetzt anmelden**Jetzt anmelden**

Stand: 04.12.2025

Die an der Guter Fisch-Liste beteiligten Verbände haben eine Liste von Fischen zusammengestellt, deren Fang und Verzehr derzeit die beste Alternative aufzeigt für alle, die nicht auf Fisch verzichten wollen. Wir appellieren an Sie, vorrangig diese Tiere einzukaufen. Die Liste wird jährlich überprüft und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die aktuelle Liste ist bis Dezember 2026 gültig.

Wichtig: Für unverarbeiteten Fisch und Tiefkühlprodukte sind die Angaben zu Fischart, Fangmethode und Fanggebiet verpflichtend. Von allen Informationen zusammen hängt ab, ob man einen Fisch mit gutem Gewissen kaufen und essen kann. So kann ein Seelachs in einem Fanggebiet überfischt sein, während sein Bestand in anderen Fanggebieten nicht bedroht ist.

Anderes Beispiel: Der Scholle in der Ostsee geht es verhältnismäßig gut. Allerdings wird Scholle oftmals mit Grundschleppnetzen 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.

WAS IST NEU?

Die Guter Fisch-Liste ist zum ersten Mal länger geworden. **Wieder empfehlenswert sind Ketalachs und Rotlachs aus Alaska**, da sich die Bestände unter einem guten Management erholt haben. Zudem werden **einige Thunfischbestände** nachhaltiger bewirtschaftet, sodass nun Echter Bonito und Weißer Thun aus fast allen Fanggebieten empfohlen werden können, wenn sie mit umweltverträglichen Fangmethoden wie Handleinen oder Pole and Line gefischt werden.

Neu auf der Liste stehen Sardellen (Anchovis) aus der Biskaya und die chilenische Schildmakrele. Diese Arten sind pelagische Schwarmfische, die sich sowohl hervorragend für den menschlichen Verzehr eignen und gleichzeitig eine wichtige Nahrungsquelle für Vögel, Schweinswale, Robben und größere Fische sind. Leider landen diese sogenannten Futterfische oft nicht auf dem Teller, sondern werden zu Fischmehl und Fischöl verarbeitet.

Der Zustand vieler anderer Futterfischarten ist allerdings weiterhin besorgniserregend. In den letzten Jahren mussten **Makrelen, Sprotten und Heringe aus der Nordsee und der nördlichen Irischen See von der Liste entfernt** werden. Wenn sich diese Bestände wieder erholen, dann sollten sie vorrangig für den menschlichen Konsum und nicht für die Produktion von Fischmehl und Fischöl verwendet werden. Als einziger Heringsbestand auf der Liste sind **Ostsee-Heringe aus dem Golf von Riga** wieder zum Verzehr empfohlen, da die Fangquoten nach jahrelanger Überfischung gesenkt wurden.

Empfehlenswerter Fisch

Wenn Meeresfisch, dann bietet diese **Positiv-Liste** eine gute Auswahl. Achten Sie darauf, dass beim Kauf sowohl der Fischname (Artname), das Fanggebiet und auch die Fangmethode mit den Angaben auf der Liste übereinstimmen. Die Liste ist **gültig bis Dezember 2026**.

Flunder aus der Ostsee

Flunder aus der Ostsee *(Platichthys flesus)*

Fanggebiet

FAO 27.3: Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee

Akzeptable Fanggeräte

Reusen und Fallen

Bemerkung

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.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library (Teil 1), ices-library (Teil 2), ices-library (Teil 3) und ices-library (Teil 4)



© Sarah Fricke

Kliesche aus der Ostsee

Kliesche aus der Ostsee *(Limanda limanda)*

Fanggebiet

FAO 27.3: Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee

Akzeptable Fanggeräte

Reusen und Fallen

Bemerkung

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.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Scholle aus der Ostsee

Scholle aus der Ostsee *(Pleuronectes platessa)*

Fanggebiet

FAO 27.3: Kattegat, Belte, Öresund und Ostsee

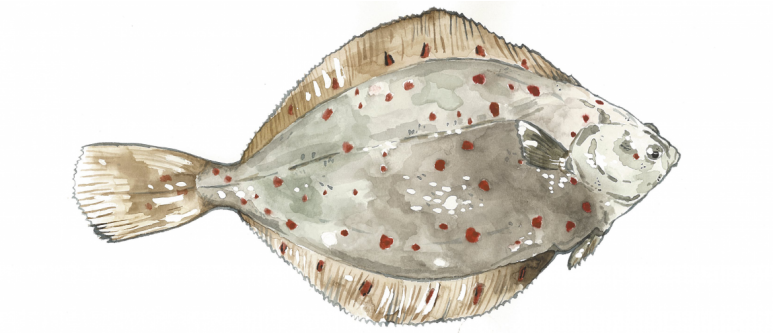
Akzeptable Fanggeräte

Reusen und Fallen

Bemerkung

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 viele Fische in einem schlechten Zustand, das heißt zu klein oder zu dünn.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Miesmuschel aus Leinenkultur

Miesmuschel aus Leinenkultur *(Mytilus edulis)*

Fanggebiet

FAO 27: Nordostatlantik

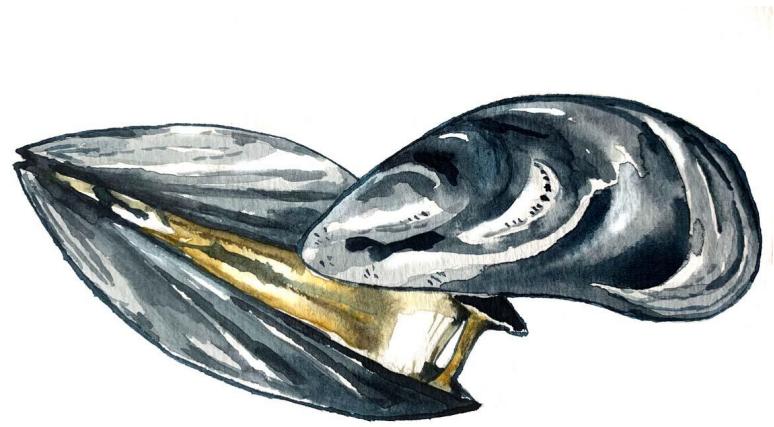
Akzeptable Fanggeräte

Leinenkultur (Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett. Im Zweifel ist eine gezielte Nachfrage zu empfehlen.)

Bemerkung

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 Wasser. Das Absammeln von natürlichem Aufwuchs auf speziell ausgebrachten Leinen ist eine schonende Fangmethode.

Mehr Informationen: sealifebase, fisheries



© Sarah Fricke

Seelachs aus der Barentssee

Seelachs aus der Barentssee *(Pollachius virens)*

Fanggebiet

FAO 27.1 und 27.2: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninseln

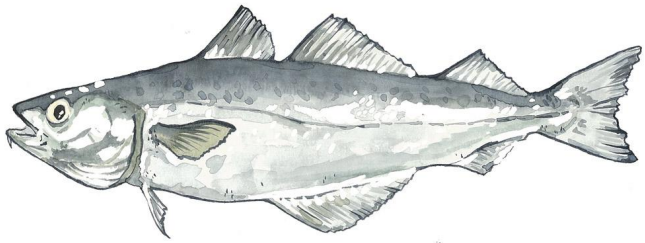
Akzeptable Fanggeräte

Umschließungsnetze und Hebenetze

Bemerkung

Der Köhler, der unter dem Handelsnahmen 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.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Iberischer Stöcker

Iberischer Stöcker *(Trachurus trachurus)*

Fanggebiet

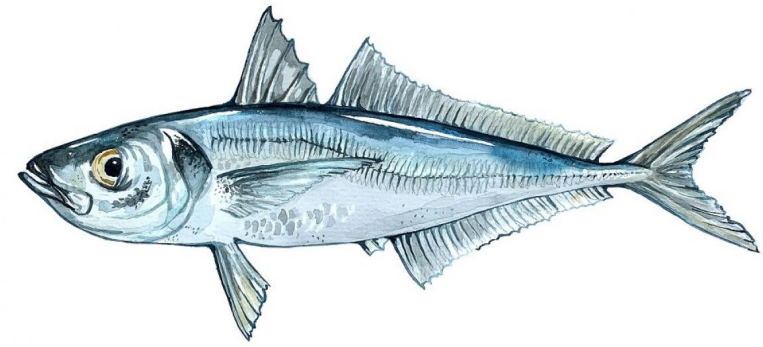
FAO 27.8 und 27.9: Portugiesische Gewässer und Biskaya

Akzeptable Fanggeräte

Umschließungsnetze und Hebenetze

Bemerkung
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.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Echter Bonito

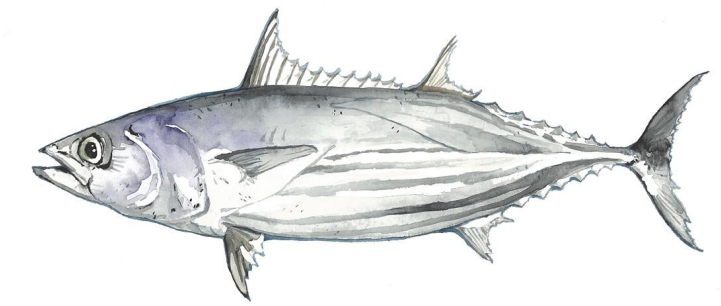
Echter Bonito *(Katsuwonis pelamis)*

Fanggebiet
Global

Akzeptable Fanggeräte
Handleinen und Angelleinen (Auf dem Etikett steht häufig nur „Haken und Leinen“, was auch die nicht akzeptablen Langleinen umfasst. Im Zweifel ist eine gezielte Nachfrage zu empfehlen.)

Bemerkung
Der Bonito ist ein kleinerer Thunfisch, der weltweit in warmen Meeren vorkommt und sich hauptsächlich von kleineren Fischen und Tintenfischen ernährt. Inzwischen sind die Bestände weltweit wieder in einem gutem Zustand.

Mehr Informationen: fishbase, issf



© Sarah Fricke

Weißer Thun

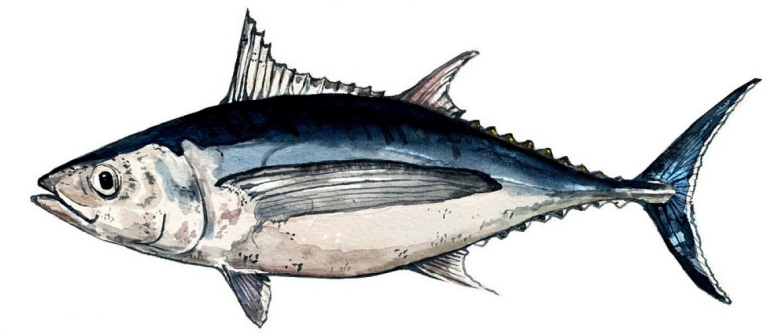
Weißer Thun *(Thunnus alalunga)*

Fanggebiet
Global mit Ausnahme vom Mittelmeer (FAO 37) und Indischem Ozean (FAO 51, 57)

Akzeptable Fanggeräte
Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln (Auf dem Etikett steht häufig nur „Haken und Leinen“, was auch die nicht akzeptablen Langleinen umfasst. Im Zweifel ist eine gezielte Nachfrage zu empfehlen.)

Bemerkung
Der Weiße Thun kommt weltweit in warmen Meeren vor und ernährt sich hauptsächlich von kleineren Fischen und Tintenfischen. Die Bestände mit Ausnahme derer im Mittelmeer und im Indischen Ozean sind noch in gutem Zustand und werden nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, issf



© Sarah Fricke

Schellfisch

Schellfisch *(Melanogrammus aeglefinus)*

Fanggebiet
FAO 27: Nordsee, Westlich Schottlands, Skagerrak

Akzeptable Fanggeräte
Haken und Leinen

Bemerkung
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.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Ketalachs

Ketalachs (*Oncorhynchus keta)*

Fanggebiet
FAO 67: Nordostpazifik (Gilt nur für Alaska. Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)

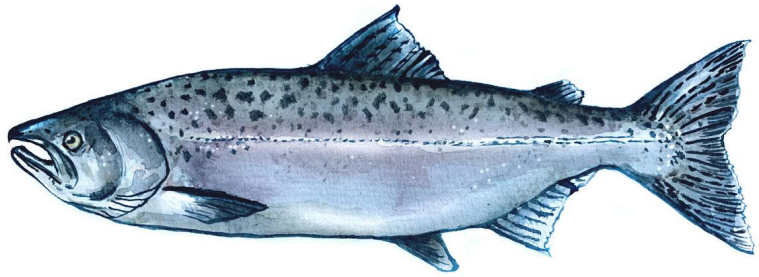
Akzeptable Fanggeräte
Umschließungsnetze und Hebenetze, Schleppangeln (Auf dem Etikett steht häufig nur

“Haken und Leinen”, was auch die nicht akzeptablen Langleinen umfasst.)

Bemerkung

Der Ketalachs ist ein großer pazifischer Lachs, der in Flüssen des nördlichen Nordpazifik ablaicht und dann stirbt. Da die Ketalachs-Fischerei in Alaska 2025 wieder deutlich höhere Rückkehrerzahlen und Fangmengen erreichte und sich zugleich die Bestandsaussichten verbesserten, kann Ketalachs aus Alaska nach der nur bedingten Empfehlung im Vorjahr nun wieder empfohlen werden.

Mehr Informationen: fishbase, fisheries



© Sarah Fricke

Rotlachs

Rotlachs (*Oncorhynchus nerka)*

Fanggebiet

FAO 67: Nordostpazifik (Gilt nur für Alaska. Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)

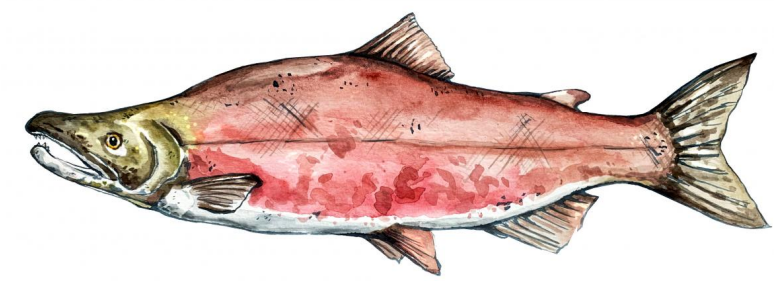
Akzeptable Fanggeräte

Kiemennetze und vergleichbare Netze

Bemerkung

Der Rotlachs ist ein kleinerer pazifischer Lachs, der hauptsächlich tierisches Plankton frisst. Er laicht in Flüssen und Seen des nördlichen Nordpazifik und stirbt nach dem Ablaichen. Der Zustand der Bestände, die in Alaska ablaichen, hat sich im letzten Jahr unter strengem, wirksamen Management wieder verbessert.

Mehr Informationen: fishbase, fisheries



© Sarah Fricke

Schildmakrele / Pazifische Makrele

Schildmakrele/ Pazifische Makrele (*Trachurus murphyi)*

Fanggebiet

FAO 87: Südostpazifik

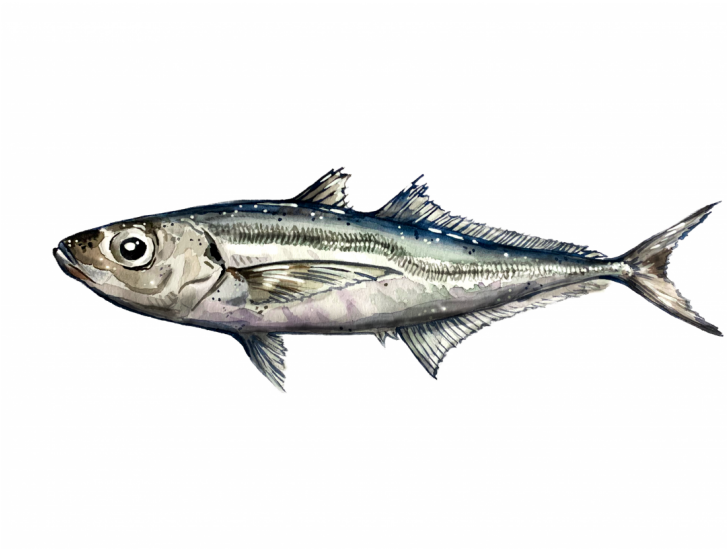
Akzeptable Fanggeräte

Umschließungsnetze und Hebenetze

Bemerkung

Die Schildmakrele ist eine kleinere Art der Stachelmakrelen, die sich überwiegend von tierischem Plankton ernährt. Sie kommt in Schwärmen vor der chilenischen Küste vor und befindet sich dort zur Zeit in einem guten Zustand und wird nachhaltig befischt.

Mehr Informationen: fishbase, fisheries



© Sarah Fricke

Sardelle / Anchovy

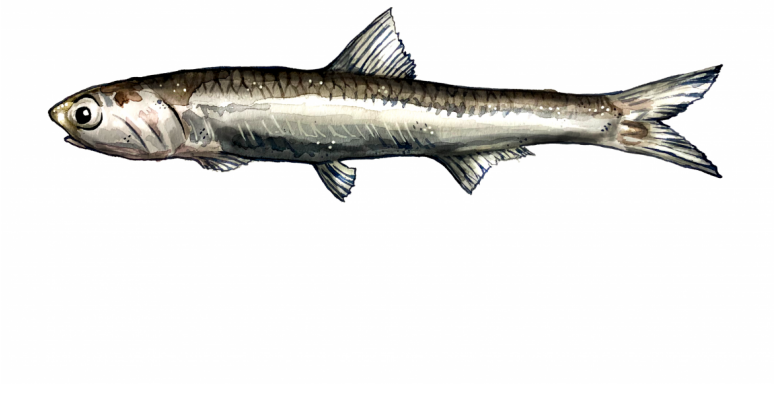
Sardelle / Anchovy (*Engraulis encrasicolus)*

Fanggebiet
FAO 27.8: Golf von Biskaya

Akzeptable Fanggeräte
Umschließungsnetze und Hebenetze

Bemerkung
Die Europäische Sardelle, auch als europäische Anchovy bezeichnet, ist ein kleiner heringsartiger Fisch, der in großen Schwärmen lebt und sich von Plankton ernährt. Er selbst dient zahlreichen anderen Räubern wie Seevögeln, Meeressäugern und größeren Fischen als Nahrung und ist damit ein wichtiges Bindeglied im Nahrungsnetz.

Mehr Informationen: fishbase, ices-library



© Sarah Fricke

Hering aus dem Golf von Riga

Hering aus dem Golf von Riga (*Clupea harengus)*

Fanggebiet

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.)

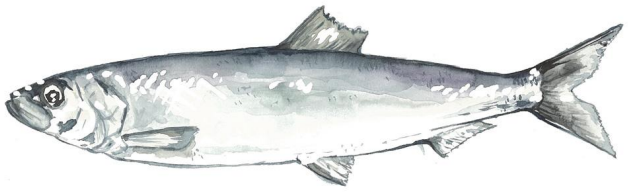
Akzeptable Fanggeräte

Reusen und Fallen, Schleppnetze

Bemerkung

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 noch eine ausreichende Größe, aber wurde in der Vergangenheit zu stark befischt. Dieses Jahr wurden die Fangquoten gesenkt.

Mehr Informationen: ices-library



© Sarah Fricke



© Patrick Browne on Unsplash

Bedingt empfehlenswerter Fisch

Fischbestände können auch bedingt aufgenommen werden, wenn sie zentrale Kriterien der Liste wie ausreichende Bestandsgröße, nachhaltigen Fischereidruck, Beifangvermeidung oder schonende Fangmethoden nur knapp verfehlen. Die

Bedingungen (z.B. Verringerung der erlaubten Fänge, Änderung der Fangmethoden, Ausschluss von bestimmten Fanggebieten) müssen dann vor der Aufnahme in die nächste Ausgabe der Liste erfüllt werden.

Alaska-Seelachs

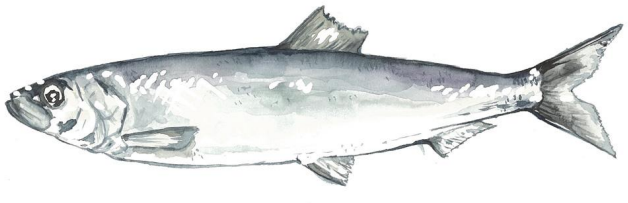
Alaska-Seelachs *(Gadus chalcogrammus)*

Fanggebiet
FAO 67: Nordostpazifik, östliche Beringsee (Gilt nur für die östliche Beringsee und nicht für die amerikanische Küste. Diese detaillierte Angabe findet sich nur selten auf dem Etikett.)

Akzeptable Fanggeräte
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.)

Bemerkung
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.

Mehr Informationen: fishbase, fisheries



© Sarah Fricke

GUT ZU WISSEN

Die Nachfrage entscheidet, was zum Verkauf angeboten wird. Nachhaltige Kaufentscheidungen können deshalb helfen, die Umweltverträglichkeit der Fischerei zu beeinflussen. Auf Anfrage bei den wichtigsten Händlern und Anbietern von Fischprodukten antworteten Rewe und Edeka, dass sie einige Thunfisch-Konserven im Sortiment haben, die die Kriterien der Guter Fisch-Liste erfüllen. Netto und Edeka weisen auf bestimmte Sardellenfilets und Wildlachs hin. Diesen gibt es teilweise auch bei Lidl und Norma. Frosta bietet in seinem Tiefkühl-Sortiment viele Convenience-Produkte mit bedingt empfehlenswertem Alaska-Seelachs an, der die Vorgaben der Guter Fisch-Liste größtenteils erfüllt.



Thunfischprodukte von Edeka (links) und Rewe (rechts)

© Hersteller / Händler



© Hersteller



Wildlachsprodukte vom Netto Marken-Discount (links) und von Edeka (rechts)

© Hersteller / Händler



Geräucherter Wildlachs vom Netto Marken-Discount (links) und von Norma (rechts)

© Hersteller



Sardellenprodukte von Edeka (links) und vom Netto-Marken-Discount (rechts)

© Hersteller / Händler

Fisch – was ist denn das Problem?

Fisch kann Bestandteil einer gesunden Ernährung sein. Er liefert wertvolle Eiweiße, Fettsäuren und Mineralstoffe. Doch Meeresfische werden immer knapper: Überfischung und nicht nachhaltige Fangmethoden bedrohen die Fischbestände in allen Meeren und schädigen die Umwelt. Außerdem beeinträchtigen Klimakrise, Verschmutzung und Infrastrukturausbau das Ökosystem Meer.

Die Mehrzahl der Fischbestände weltweit werden bis an ihre biologischen Grenzen oder darüber hinaus befischt. Nur noch wenige Bestände sind in einem guten Zustand. Die steigende Nachfrage einer wachsenden Weltbevölkerung trifft immer häufiger auf erschöpfte Fischbestände. Diese Entwicklung hat Auswirkungen auf die Ernährungssicherheit von mehreren Milliarden Menschen, vor allem im globalen Süden.

Unser Ziel sind gesunde Meere, in denen Fischbestände leben, die trotz ihrer kommerziellen Nutzung groß und gesund sind und die ihre Rolle im Ökosystem erfüllen können. Denn: Der Einfluss der Fischerei auf die Meeresumwelt, auf marine Säugetiere, Seevögel und auf nicht kommerziell genutzte Fischarten muss so gering wie möglich sein und darf das Erreichen nationaler und europäischer Ziele zum Schutz der Biodiversität und der Meeresumwelt nicht gefährden.

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 Stellnetzfischerei 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).

Beteiligte

Deutsche Umwelthilfe (DUH) | Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung (GEOMAR) | Naturschutzbund Deutschland (NABU) | Verbraucherzentralen | World Wildlife Fund (WWF)

© Verbraucherzentrale

Die Liste wurde im November 2025 aktualisiert und ist bis Dezember 2026 gültig.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/guter-fisch-liste