



Methyl-
quecksilber

Hai, Schwertfisch und Thunfisch sind NICHT gesund - Methylquecksilber und die Folgen.

Viele staatliche Organisationen, oftmals medizinische Kostenträger und die Fisch-industrie, empfehlen den Konsument:innen, aus gesundheitlichen Gründen ein-bis zweimal in der Woche Fisch zu verzehren. Ist das immer noch zeitgemäß? Entspricht dies den wissenschaftlichen Erkenntnissen von Toxikologen?

Eigentlich sollte der Konsument meinen, dass Fischkonsum, da von großen In-stitutionen empfohlen, gesund und somit empfehlenswert ist. Genauer betrach-tet, ist dem aus verschiedenen Gründen nicht so, oder exakter ausgedrückt, nicht mehr so. Bestimmte Schadstoffe und Schwermetalle kommen von je her in fast jedem Fisch mehr oder minder vor, jedoch gibt es auf Grund unseres derzeitigen übermäßigen Konsums, der neuzeitlich in unsere Meere eingeleiteten Schadstof-fe und der Art und Weise wie die meisten weltweit konsumierten Fische gefan-gen oder gezüchtet werden, schwere Bedenken gegen Fischverzehr.
Quecksilber - wo kommt es her?



Anorganisches Quecksilber gilt als das giftigste Element im Periodensystem. Es ist zu 70% natürlich vorhanden, 30% werden durch den Menschen in die Natur eingetragen. Quellen hierfür sind z.B. Bergbau, Kohlekraftwerke und die Betonindustrie. Gerät Quecksilber in den Wasserkreislauf, wird es von Bakterien durch Stoffwechselprozesse in organisches Quecksilber umgewandelt – es entsteht Methylquecksilber. Durch Kleinstlebewesen aufgenommen, gerät es in das Nahrungsnetz und summiert sich in der Nahrungskette auf. Je älter und größer ein Fisch wird, umso mehr Methylquecksilber reichert er im Laufe seines Lebens in seinem Gewebe an. Dies betrifft alle langlebigen Fische, im speziellen Hai, Schwertfisch und Thunfisch.





Methylquecksilber – die gesundheitlichen Folgen

Methylquecksilber wird nicht sofort vom menschlichen Organismus ausgeschieden, sondern summiert sich in den Organen durch erneuten Konsum immer mehr auf. Es hat eine Halbwertszeit von 25 Jahren im menschlichen Körper. Dies bedeutet, dass erst nach 25 Jahren 50% des Giftes abgebaut werden. Methylquecksilber durchbricht vielfach natürliche Barrieren im menschlichen Körper und richtet massive Schäden an. Es passiert die Darmwand fast zu 100 %, gelangt durch die Blut-Hirn-Schranke in das Gehirn und aus dem mütterlichen Kreislauf über die Plazenta in das ungeborene Kind. Es kann irreparable Hirn- und Nervenschäden, schwere Nierenschäden, Missbildungen bei Ungeborenen, Unfruchtbarkeit und möglicherweise Krebs verursachen.

Zitat WHO:

Die wichtigste gesundheitliche Auswirkung von Methylquecksilber ist die Beeinträchtigung der neurologischen Entwicklung. Daher können kognitives Denken, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache sowie feinmotorische und visuell-räumliche Fähigkeiten bei Kindern, die als Föten Methylquecksilber ausgesetzt waren, beeinträchtigt sein.

Die ökonomischen Folgen

In der EU wird jedes dritte Kind aufgrund des Fischkonsums der Mutter mit einer veränderten Gehirnstruktur geboren; speziell in den mediterranen Ländern stellt dies ein Problem dar, da dort traditionell mehr Fisch gegessen wird.

Eine Studie der öffentlichen Gesundheits- und Umweltbehörden aus 17 europäischen Staaten und der Abteilung für Umweltmedizin der Harvard School of Public Health aus Boston/USA macht die ökonomischen Folgen deutlich. Die Wissenschaftler gehen von jährlich mehr als 1,8 Millionen Kindern innerhalb der Europäischen Union aus, die mit einer relevanten Methylquecksilberbelastung geboren werden. Schätzungsweise 200.000 Neugeborene werden mit einer Belastung geboren, die über den Grenzwerten der WHO liegen. Die Beeinträchtigung der intellektuellen Fähigkeiten der Kinder, die mit 600.000 IQ-Punkten pro Jahr geschätzt werden, führt zu einem volkswirtschaftlichen Schaden zwischen 8-9 Milliarden Euro jährlich.

Bellanger M, Pichery C, Aerts D, Berglund M, Castaño A, Cejchanová M, Crettaz P, Davidson F, Esteban M, Fischer ME, Gurzau AE, Halzlova K, Katsonouri A, Knudsen LE, Kolossa-Gehring M, Koppen G, Ligočka D, Miklavčič A, Reis MF, Rudnai P, Tratnik JS, Weihe P, Budtz-Jørgensen E, Grandjean P; DEMO/COPHES. Economic benefits of methylmercury exposure control in Europe: monetary value of neurotoxicity prevention. Environ Health. 2013 Jan 7; 12:3. doi:10.1186/1476-069X-12-3.





Internationale staatliche Institutionen warnen.

Sowohl die WHO, die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), als auch Deutsche Ministerien raten Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangeren und Kindern vom Verzehr langlebiger Raubfische wie Hai, Schwertfisch und Thunfisch ab. Ungeborenes Leben, Kinder und Jugendliche sind bis zum Erreichen des Erwachsenenalters fünf- bis zehnmal so empfindlich, durch Methylquecksilberbelastungen dauerhafte Schäden davon zu tragen.

Der Grenzwert von 1000 µg/kg Methylquecksilber ist zu hoch!

Ein Rechenbeispiel.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) gibt einen TWI-Wert (tolerierbare wöchentliche Aufnahmemenge) von 1,3 µg/kg Körpergewicht und Woche für Methylquecksilber vor:

Ein Konsument isst 100g Blauhaisteak. Dieser Blauhai enthält 930 µg/kg Methylquecksilber (reales Testergebnis Blauhai Azoren, 2016). Dies entspricht 93 µg/100g. Der Konsument wiegt 70kg, darf somit laut EFSA maximal 91 µg/kg Methylquecksilber zu sich nehmen. Selbst mit diesen 100g Blauhaisteak hat er bereits den in der EU zugelassenen Grenzwert überschritten.

Das Fleisch der gefangenen Fische darf laut EU-Recht nicht mehr als 1000 µg/kg Methylquecksilber enthalten.

Das bisher am höchsten getestete rohe Blauhaifleisch mit 4690 µg/kg (Probenentnahme in einem Restaurant, Deutschland 6.4.2019) hat fatale Folgen für den Konsumenten. Es übersteigt mit dem Konsum von nur 100g Blauhaisteak den zugelassenen Grenzwert der EU um das Fünffache und das nur mit dem einmaligen Genuss von 100g Blauhaisteak!

Schillerlocke und Co.

Es gibt Meeresfische, die besonders langlebig sind. So z.B. auch der Dornhai, der bis zu 95 Jahre alt werden kann und dessen Weibchen erst mit ca. 20-25 Jahren geschlechtsreif werden.

Im Laufe seines Lebens reichert der Dornhai, genauso wie alle langlebigen Fische, Methylquecksilber in seinem Körper an. Dornhai ist im deutschen Markt hinlänglich als „Schillerlocke“ bekannt, ein Phantasiebegriff, der die Herkunft beschönigt.

Aber nicht nur Haie sind von der kontinuierlichen Ansammlung dieses hochgiftigen Metalls betroffen.

Zitat Bundesministerium für Umwelt (BMU):

„Daher wird Schwangeren und Stillenden empfohlen, bezüglich ihres Fischverzehrs hauptsächlich auf Fischarten zurückzugreifen, die in der Regel vergleichsweise geringe Gehalte an Quecksilber enthalten, und den Verzehr der nachstehend genannten auf dem deutschen Markt potenziell höher mit Quecksilber belasteten Fische (und Erzeugnisse daraus) zu vermeiden: Haifisch (im Handel auch als "Schillerlocken" erhältlich), Buttermakrele, Aal, Steinbeißer, Schwertfisch, Weißer und Schwarzer Heilbutt, Hecht, Seeteufel, Thunfisch sowie Rotbarsch.“





Daher wissen wir:
Hai und Co. ist nicht gesund
und gehört nicht auf den Teller.

Unsere Empfehlungen:

Vermeiden Sie den Konsum von Fisch!

Nicht nur langlebige Fischarten enthalten Methylquecksilber. Auch wenn Sie nicht weiblich, gebärfähig oder noch jugendlich sind, so richtet Methylquecksilber auch in Ihrem Körper irreparable Schäden an. Möchten Sie das?

Fisch aus Aquakulturen ist keine Lösung, sondern Teil des Problems.

Für ein Kilo Fisch aus Aquakulturen werden je nach Art zwischen 3 bis 7 Kilogramm Fisch-Pellets verfüttert. Salzwasserschfisch, der aus dem Meer gefangen wird und der dort als Nahrungsgrundlage im Nahrungsnetz fehlt. Auch der Ersatz durch Fischnebenenerzeugnisse und Soja in den Pellets, der dazu führt, dass die Futterquote auf 1 zu 1,5 Kilogramm herunter gesetzt wird, ist keine Lösung. Für Soja werden Regenwälder brandgerodet. Hinzu kommt, dass die Zuchtfische auf extrem engem Raum gehalten werden und somit zusätzlich zu der Methylquecksilberbelastung massiv mit Medikamenten wie Antibiotika, Fungiziden und Antiparasitenmitteln belastet sind. Finger weg davon!



Omega-3-Fettsäuren, woher kommen sie?

Algen sind der Primärproduzent für Omega-3-Fettsäuren. Meerestiere fressen Algen und reichern so als Sekundärproduzent Omega-3-Fettsäuren in ihren Körpern an. Es ergibt keinen Sinn, den Sekundärproduzenten, also den Fisch zu essen, wenn der Primärlieferant alternativ in Form von Algen, Walnüssen, Leinsamen und Leinöl zur Verfügung steht.

Es gibt andere Eiweißquellen!

In unseren Konsumgesellschaften sind wir auf Fisch als Eiweißlieferant nicht angewiesen. Kinder können mit anderen Eiweißquellen wie z.B. Bio-Fleisch (von artgerecht gehaltenen Tieren!), Eiern, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten versorgt werden. Generell gilt: Reduzieren! Nicht nur den Fischkonsum, sondern auch den Fleischkonsum. Einmal in der Woche Fleisch reicht auch für Kinder. Die Königsklasse ist, gänzlich auf Fisch und Fleisch zu verzichten.

Damit lebt es sich um einiges gesünder und vor allem nachhaltiger!

Meer Schutz durch Wissen.

ElasmOcean e.V.
Seidenweberstr. 9
40764 Langenfeld
kontakt@elasmoocean.org
www.elasmoocean.org
Vereinsregister AG Düsseldorf VR 11938
V.i.S.d.P. Friederike Kremer-Obrock

GLS Gemeinschaftsbank Bochum
IBAN DE29 4306 0967 1056 2752 00

Ausgabe2, Juli 2026
Design: Viktoria Sochor



Ein kleiner Klick mit einer kleinen
sinnvollen Pause vom Alltag -
Folgen Sie uns auf den sozialen Medien:

