



Verein fair-fish  
Burgstrasse 107  
CH-8408 Winterthur  
Tel: 0041 52 301 44 35  
info@fair-fish.ch  
www.fair-fish.ch

## Das wollen wir

Der Verein fair-fish setzt sich ein für

- schonenden Umgang mit den Fischen  
→ [www.fair-fish.ch/wissen/fang](http://www.fair-fish.ch/wissen/fang) bzw. .../zucht
- nachhaltige Nutzung der Fischbestände  
→ [www.fair-fish.ch/wissen/nachhaltig](http://www.fair-fish.ch/wissen/nachhaltig)
- faire und langfristige Handelsbeziehungen  
→ [www.fair-fish.ch/wissen/handel](http://www.fair-fish.ch/wissen/handel)

**Danke für Ihre Unterstützung!**

## Ist Fisch gesund?

Jahr für Jahr wird mehr Fisch gegessen.  
Die Werbung macht uns glauben, dass es uns ohne  
Fisch an Omega-3-Fettsäuren mangle.  
Wäre das wahr, wären unsere Enkelkinder arm dran.  
Denn wenn wir weiterhin soviel Fisch essen, sind die  
Meere bald leer.  
Doch um gesund zu leben, müssen wir gar keinen Fisch  
essen.

**Omega-3, Jod und andere Spurenelemente sind auch in  
anderen Lebensmitteln enthalten.** Und zwar ohne die  
Schwermetalle und Chemiegifte im Fisch.

→ [www.fair-fish.ch/wissen/gesundheit](http://www.fair-fish.ch/wissen/gesundheit)  
und fish-facts 5

## Wenn Fisch, dann fair!

Essen Sie höchstens einmal im Monat Fisch. Aber besser  
keinmal als einmal.

Und wenn doch:

- keine überfischten Arten
  - keine schädlichen Fang- oder Zuchtmethoden
  - besser mit einem anerkannten Label
- [www.fair-fish.ch/geniessen/was-kaufen](http://www.fair-fish.ch/geniessen/was-kaufen)

# Einmal Fisch im Monat – Meer gibt's nicht her

- Immer mehr Menschen essen  
immer mehr Fisch.
- Die Fischbestände sind  
zunehmend übernutzt.
- Die Reichen plündern die Meere,  
die Armen gehen leer aus.
- Mehr als eine Billion Fische pro Jahr  
enden qualvoll.

**Gesunde Ernährung  
braucht keinen Fisch.**



*Verein fair-fish hilft beim  
Nachdenken vor dem Fischessen*

[www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch)

# Bald nur noch Quallen?

Die Meere sind massiv überfischt. Aus 32 Prozent der Fischbestände wird mehr Fisch entnommen, als wieder nachwachsen kann. Und 53 Prozent werden schon bis an die Grenzen ihres Wachstums befischt. Wenn jeder Mensch einmal Fisch pro Woche isst, sind die Bestände in 40 Jahren erschöpft. Damit sich die Bestände erholen können, müssten die Fangmengen weltweit für mindestens drei bis fünf Jahre halbiert werden.  
 → [www.fair-fish.ch/wissen/nachhaltig](http://www.fair-fish.ch/wissen/nachhaltig) und fish-facts 10

**Machen wir den ersten Schritt:  
 Begnügen wir uns mit einer Fischmahlzeit im Monat!**

# Fischzucht ist keine Alternative

Die meisten für uns gezüchteten Fische werden mit Fisch aus dem Meer gefüttert – mit mindestens dreimal so viel Fisch, wie die Zucht produziert! Und: Fischzucht nimmt wie jede Massentierhaltung kaum Rücksicht auf die Bedürfnisse der Tiere.  
 → [www.fair-fish.ch/wissen/zucht](http://www.fair-fish.ch/wissen/zucht) und fish-facts 7

# Fischer in Afrika gehen leer aus

95 Prozent der in der Schweiz konsumierten Fische werden importiert, zunehmend aus Übersee. Weil die europäischen Meere fast leergefischt sind, beuten die Fangflotten vermehrt die Fischbestände in Afrika, Asien und Lateinamerika aus. Unser hoher Fischkonsum bringt die Bevölkerung der armen Länder um Verdienst und Proteine.

**Wir helfen, wenn wir weniger Fisch essen.  
 Und wenn schon importieren, dann aus fairem Handel.**  
 → [www.fair-fish.ch/wissen/handel](http://www.fair-fish.ch/wissen/handel)

**Verein fair-fish · Burgstrasse 107 · CH-8408 Winterthur  
 Tel: 0041 52 301 44 35 · [info@fair-fish.ch](mailto:info@fair-fish.ch) · [www.fair-fish.ch](http://www.fair-fish.ch)**



**Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta**

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

**Verein fair-fish  
 Winterthur**

Konto / Compte / Conto **87-531032-6**

CHF

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

**Einzahlung Giro**

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

**Verein fair-fish  
 Winterthur**

Konto / Compte / Conto **87-531032-6**

CHF

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

**Versement Virement**

Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento

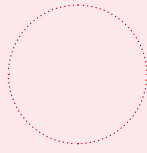
- fish-facts 5 «Wieviel Fisch?» Fr. 3.-
- fish-facts 7 «Fischzucht» Fr. 6.-
- fish-facts 10 «Überfischung» Fr. 3.-
- fish-facts 12 Fischstäbli (für Kinder) Fr. 1.-
- Spende für Verein fair-fish Fr. ....

**Total**

Fr. ....

**Versamento Girata**

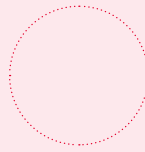
+



02.2011/10'000/dbw

105

Die Annahmestelle  
 L'office de dépôt  
 L'ufficio d'accettazione



875310326 >  
 875310326 >

44102