Karpfen macht gesund  
Martin Kainz vom WasserCluster Lunz sprach bei der MINI MED Veranstaltung an der Universität für Weiterbildung Krems über Fisch als Nahrungsmittel

(15.10.21): Die Gewässer der Erde sind durch Klimawandel, Überdüngung und andere Verschmutzungen belastet. Wie sich diese Schadstoffe auf die Fische auswirken und warum man Fisch trotzdem regelmäßig essen sollte, erklärte Martin Kainz vom WasserCluster Lunz bei der medizinischen Vortragsreihe MINI MED an der Universität für Weiterbildung Krems.

Der häufigste weltweite Speisefisch sei nicht der Lachs, wie viele Menschen vermuten würden, sondern der Karpfen, so Priv.-Doz. Mag. Dr. Martin Kainz vom WasserCluster Lunz. Der Karpfen stamme ursprünglich aus Asien, wo er seit über 2000 Jahren auch gezüchtet wird. Von den Römern wurden die Karpfen in Europa eingeführt und gezüchtet. Als Speisefisch werde der Karpfen unterschätzt, obwohl er relativ fett- und kalorienarm sei. Er bestehe zu fast 20 Prozent aus Eiweiß – dies sei gut für die Muskeln. Viele Menschen hätten zwar schlechte Assoziationen mit dem Karpfen, aber mit der richtigen Zubereitung sei dieser ein ausgezeichneter Speisefisch, erklärte der Fischökologe bei der Mini Med Veranstaltungsreihe am 6. Oktober 2021 an der Universität für Weiterbildung Krems. Darüber hinaus empfahl er mehr Karpfen zu essen.

Prinzipiell könne man sagen, dass die Schadstoffbelastung in Fischen zunehme. Eine Studie zeige, dass von rund 400 Fischen aus der Nord- und Ostsee rund 69 Prozent Mikroplastik enthielten. Zudem würden immer häufiger auch andere Schadstoffe wie Quecksilber in Fischen nachgewiesen. Überdies verringere sich seit 1990 die Fischpopulation sowie die Artenvielfalt in Meeren und Gewässern. Dies sei einerseits auf den Fischfang und andererseits auf die Verschmutzung der Gewässer zurückzuführen, betonte Kainz.

Um diesen Verlust und den steigenden Bedarf an Fisch auszugleichen werde zusätzlich zur Fischerei Aquakultur betrieben. Diese habe sich in den letzten Jahrzehnten vervielfacht. In den 1990er-Jahren wurden circa 85 Millionen Tonnen Fisch gefangen und 15 Millionen Tonnen Fisch in Aquakulturen gezüchtet. Im Jahre 2018 wurden circa 95 Millionen Tonnen Fische gefangen und 83 Millionen Tonnen Fisch gezüchtet, führte der Spezialist für Fischökologie aus.

**Schadstoffbelastung in Fischen**

Prinzipiell könne man festhalten, dass die Schadstoffbelastung in den meisten Fischen in Österreich zu gering sei, um negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen zu haben, erklärte Kainz. Weiters wurde Mikroplastik bis jetzt nur in den Innereien der Fische, nicht aber in deren Muskelfleisch nachgewiesen. Da Menschen keine Fischinnereien essen, habe dies keine negativen Auswirkungen für die menschliche Gesundheit. Zudem wurde Mikroplastik noch nicht als Teil unserer Zellen nachgewiesen, erklärte Kainz.

Oft stelle sich aber die Frage, ob man Fisch aus Aquakulturen oder aus dem Wildfang essen sollte. Prinzipiell könne man festhalten, dass die Fische aus Aquakulturen oft einen geringeren Anteil an Omega-3-Fettsäuren haben als Fische aus Wildfang. Dies ist auf die Nahrungsqualität zurückzuführen. Daher sollte man bei Fischen aus Aquakulturen auf Bio-Qualität achten, da diese gewährleisten, dass die Fische mit weniger Medikamenten und einer besseren Nahrung gefüttert werden. In Österreich könne man auf jeden Fall Fische aus Aquakulturen sowie Wildfang bedenkenlos essen. Bei Meeresfisch wie dem Seelachs würde er zum Wildfang aus Alaska tendieren, da Alaska keine Lachszuchten im Meer erlaubt, führte Martin Kainz vom WasserCluster Lunz seine persönliche Meinung aus. Die Einheimischen leben in dieser Region von der Fischerei und müssen daher auf den Erhalt des Ökosystems achten.

**Warum wir Fisch essen sollten**

Fische enthalten einen hohen Proteinanteil sowie die Vitamine A, D, E, K und einen hohen Anteil an langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Die Omega-3-Fettsäuren unterstützen den neuronalen Aufbau des Gehirns. Das Gehirn besteht nämlich zu 70 Prozent aus Fett, welches sich zu 20 Prozent aus Omega-3-Fettsäuren zusammensetzt. Diese Omega-3-Fettsäuren können Menschen nicht selbst herstellen. Zudem führen die Omega-3-Fettsäuren zu einer Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Gedächtniserkrankungen.

**Zur Person:**

Priv.-Doz. Dr. Martin Kainz ist Forschungsgruppenleiter am WasserCluster Lunz, einem Forschungszentrum der Donau-Universität Krems, der Universität Wien und der Universität für Bodenkultur Wien. Zu seinen Forschungsbereichen zählen aquatische Ökologie und Nahrungsketten sowie Ökotoxikologie.

**Nächster Vortrag: Leistungsschwäche nach (Long)-COVID**

Bei der nächsten MINI MED Veranstaltung spricht Prim. Assoc.-Prof. Dr. Andrea Podolsky, Leitung des Instituts für Präventiv- und Angewandte Sportmedizin – IPAS, Universitätsklinikum Krems, über Leistungsschwäche nach (Long)-COVID.

Die Veranstaltungsreihen von MINI MED wecken Interesse an aktuellen medizinischen Themen in der Bevölkerung und leisten so einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Die Veranstaltungen werden regional länderweise organisiert und kooperieren mit medizinischen Universitäten wie der Universität für Weiterbildung Krems.

**MINI MED Vortragsreihe:  
Leistungsschwäche nach (Long)-COVID – Was kann man tun?**

**Termin: 27. Oktober 2021  
Beginn: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Ort: Audimax der Universität für Weiterbildung Krems**

**Weitere Informationen:** <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/veranstaltungen/2021/mini-med-oktober-2.html>

**Rückfragen**

Priv.-Doz. Dr. Mag. Martin Kainz

WasserCluster Lunz – Department für Biomedizinische Forschung  
Donau-Universität Krems

Tel. +43 (0) 7486 20060-50

[martin.kainz@donau-uni.ac.at](mailto:martin.kainz@donau-uni.ac.at)  
[www.wcl.ac.at](http://www.wcl.ac.at)