

Quecksilber: Auf welchen Fisch Schwangere lieber verzichten

Was kann ich guten Gewissens essen, was streiche ich sicherheitshalber vom Speiseplan? Diese Frage beschäftigt Schwangere regelmäßig.

Gerade, wenn es um Fisch geht, ist eine gute Portion Vorsicht angesagt. Eine wichtige Regel: Von rohem und geräuchertem Fisch lässt man in der Schwangerschaft besser die Finger. Sie können nämlich mit Listerien belastet sein - eine Infektion mit diesen Bakterien kann Fehl- und Frühgeburten zur Folge haben.

Zudem sollten Schwangere Fischarten meiden, die besonders hohe Mengen an Methylquecksilber enthalten können. Dazu rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Essen Schwangere belasteten Fisch, kann die Schwermetallverbindung über die Plazenta in den Körper des Ungeborenen gelangen. Methylquecksilber wirkt dabei neurotoxisch. Das heißt: Es kann unter anderem die Entwicklung des kindlichen Nervensystems stören. Die Verbindung kann sich dabei im Körper anreichern.

Weil Methylquecksilber auch über die Muttermilch abgegeben werden kann, rät das BfR auch stillenden Müttern zum Verzicht auf entsprechende Fischarten.

Wie das Quecksilber in den Fisch kommt

Doch wie gelangt Methylquecksilber überhaupt in den Fisch? Alles beginnt mit dem Schwermetall Quecksilber, das etwa



Sicherere Wahl für Schwangere: Schnellwüchsige Fischarten wie Kabeljau sind meist weniger belastet und gelten als unbedenklicher.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

durch Vulkanausbrüche oder die Verbrennung von Kohle freigesetzt wird und den Weg in Meere und Binnengewässer findet, wie das BfR erklärt.

Dort wandeln Bakterien das Quecksilber in Methylquecksilber um. Das Problem: In dieser Form kann das Quecksilber leicht von anderen Meereslebewesen aufgenommen werden - von Plankton und damit auch von Fischen, die diese Kleinstlebewesen fressen. Diese Fische werden dann von größeren Fischen gefressen, womit im Verlauf der Nahrungskette immer mehr Methylquecksilber zusammenkommt.

Diese Fischarten sollten Schwangere lieber nicht essen

Art, Größe, Alter: Unter anderem davon hängt ab, wie viel Methylquecksilber sich in einem Fisch anreichert. Grundsätzlich gilt: Die höchsten Gehalte werden in großen und älteren Raubfischen gemessen, die weit am Ende der Nahrungskette stehen, so das BfR. Das Bundesumweltministerium liefert eine Liste mit potenziell höher belasteten Fischen. Verzicht sollten Schwangere und Stillende demnach auf:

- Dornhai (auch als Schillerlocke oder Seeaal bekannt) und andere Haie

- Buttermakrele, Schlangemakrele, Ölfisch
- Aal
- gestreifter Seewolf
- Schwertfisch
- weißer Heilbutt, schwarzer Heilbutt
- Hecht
- Seeteufel
- Thunfisch
- Rotbarsch

In der Regel gering belastet sind laut der Verbraucherzentrale schnellwüchsige Fischarten, die weiter unten der Nahrungskette stehen. Dazu zählen Scholle, Kabeljau und Seelachs.

Nicht schwanger? Dann muss Verzicht

nicht sein

Wer nicht schwanger ist oder stillt, muss nicht aus Sorge vor der Schwermetallverbindung auf Fisch verzichten. „Für die meisten Menschen ist bei üblichen Verzehrgehnheiten von Fisch und Meeresfrüchten nicht mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Methylquecksilber zu rechnen“, lautet die Einschätzung des BfR.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, ein- bis zweimal pro Woche Fisch in die Ernährung einzubauen. Fette Seefische wie Lachs liefern Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit wichtig sind. (dpa)

Warum Paare Finanzthemen miteinander angehen sollten

Das Leben miteinander teilen und zusammen alt werden - viele (Ehe-)Paare freuen sich auf den Ruhestand. Was sie unbedingt vermeiden sollten: Dass nur einer von beiden die Finanzverantwortung hat.

„Wenn sich innerhalb einer Ehe oder Partnerschaft über Jahre hinweg nur eine Person um Finanzen, Geldanlagen und Vertragsangelegenheiten kümmert, entsteht ein erhebliches Risiko“, sagt Michael Craatz von der Vermögensverwaltung Hansen & Heinrich.

Wird diese Person pflegebedürftig oder verstirbt, könne der bislang nicht eingebundene Partner schnell überfordert sein.

Häufig fehle der Überblick über Konten, Depots, Versicherungen und laufende Verpflichtungen. Anlage und Entnahmeentscheidungen müssten plötzlich unter emotionalem Druck getroffen werden. „Das begünstigt Fehlentscheidungen“, so Craatz.

Digitale Übersicht verbessert den Durchblick

Dieses Risiko lässt sich Craatz zufolge reduzieren, indem beide Partner frühzeitig finanzielle Angelegenheiten gemeinsam angehen und somit Transparenz über alle Vermögenswerte besteht.

„Besonders hilfreich ist eine zentrale digitale Übersicht über

sämtliche Vermögenswerte, Verträge und Ansprechpartner“, sagt Craatz. Eine solche strukturierte und jederzeit zugängliche Dokumentation erleichtere es, sich schnell einen Überblick zu verschaffen und handlungsfähig zu bleiben. Ergänzend kann es sinnvoll sein, eine professionelle Begleitung - etwa eine Vermögensberaterin - an der Seite zu haben, die auch im Ernstfall unterstützt. (dpa)

Besser zu zweit als allein: Finanzthemen sollten Paare im Idealfall gemeinsam angehen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

