



MSC Heringsbericht 2025



Inhaltsverzeichnis

- 3 Ein Fisch schreibt Kulturgeschichte
- 4 Gestatten: Mein Name ist Hering
- 5 Verbreitungsgebiet: Hering im Nordostatlantik
- 6 Heringsfang
- 8 Wie geht es den Heringsbeständen im Nordostatlantik?
- 10 Heringskonsum in Deutschland –
Zahlen, Fakten und Trends
- 11 Woher kommt der Hering in deutschen Supermärkten –
und welche Produktkategorien dominieren den Markt?
- 12 Wie nachhaltig ist das Heringssortiment
deutscher Supermärkte?
- 14 Wer sind die nachhaltigsten Marken und Einzelhändler?
- 16 Die Rolle des Marine Stewardship Council (MSC)
- 18 Der Hering hat ein Revival in unserer Küche verdient
- 19 Unser Appell an Handel, Politik und Verbraucher



Heringsfang um 1870

© duncan1890/ iStock

Ein Fisch schreibt Kulturgeschichte

Der Hering gehört zu den traditionsreichsten Speisefischen in Deutschland. Bereits im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit spielte er im Nord-Ostsee-Raum eine wichtige Rolle für Ernährung und Wirtschaft, sogar Kriege wurden seinetwegen geführt.¹

Salzhering als Wegbereiter der Globalisierung

Da der fettreiche Hering leicht verderbt, wurden schon damals Methoden entwickelt, um ihn haltbar zu machen: das Salzen, aber auch das Marinieren in Essig, Fermentieren oder Räuchern. Namentlich das Salzen und das Marinieren dominieren die Heringsverarbeitung in Deutschland noch bis heute. Sie läuteten damals eine neue Phase der Fischwirtschaft ein und ermöglichten es den großen Städten des Hanseraums – Hamburg, Rostock und vor allem Lübeck –, in ganz Mitteleuropa Heringshandel zu betreiben.

Brotfisch für das Volk und die Fischer

In der Frühen Neuzeit war Hering nicht nur die wichtigste Fastenspeise des christlichen Europas, sondern wurde auch immer mehr zum „Brotfisch“, einem Grundnahrungsmittel für breite Bevölkerungsschichten, insbesondere an der Küste und in den Städten.

Der Hering war über Jahrhunderte hinweg auch „Brotfisch“ im Sinne einer überlebenssichernden Einnahmequelle für die hiesigen Fischer. In Nord- und Ostsee war er lange Zeit die meistgefangene Fischart. Noch in den 1960er-Jahren zählten Heringsfänge zu den Haupterträgen der deutschen Fischereifloten in diesen Meeren.

Verlust der Vorrangstellung

In den letzten Jahrzehnten jedoch hat sich für den Hering vieles verändert. Überfischung, Klimawandel, Nährstoffeinträge durch die Landwirtschaft und politisches Missmanagement führten dazu, dass viele Heringsbestände schrumpften – mit gravierenden Auswirkungen auch auf die Fischereiwirtschaft. Heringsfischereien auf mehrere Bestände verloren das MSC-Siegel für nachhaltige Fischerei, Fangquoten wurden reduziert, teilweise kam es zu Fangverboten. Zahlreiche Heringsfischer mussten ihre Tätigkeit einstellen oder einschränken oder auf andere Fischarten ausweichen. Viele Heringsverarbeitungsbetriebe, zum Beispiel in Saßnitz, mussten schließen.

Auch Konsumgewohnheiten und damit verbunden die Nachfrage der Verbraucher haben sich in den vergangenen Jahrzehnten verändert. Dem Hering erwuchs zunehmend Konkurrenz durch populäre, importierte Wild- oder Zuchtfischarten wie Lachs, Alaska-Seelachs, Thunfisch oder Pangasius.



Der Hering blickt in Deutschland auf eine über tausendjährige Tradition zurück – und steht gleichzeitig exemplarisch für die Herausforderungen der heutigen Fischerei: nachhaltige Bestandsbewirtschaftung, Anpassung an ökologische Veränderungen und ein sich wandelndes Konsumverhalten.

¹ In den sogenannten Heringskriegen zwischen den deutschen Hansestädten und Dänemark (13.–15. Jh.), wie auch im ersten Englisch-Niederländischen Seekrieg (17. Jh.), spielten Fischerei und Heringshandel als wichtige Wirtschaftsfaktoren eine große Rolle.

Gestatten: Mein Name ist Hering



© Scandinavian Fishing Yearbook

Der Hering (*Clupea* sp.) ist der bekannteste und häufigste Fisch aus der Familie der Heringsartigen (*Clupeiformes*) – und deshalb auch ihr Namensgeber. Insgesamt gehören mehr als 200 verschiedene Fischarten zu dieser Familie, darunter unter anderem die Sardine und die Sardelle.

Wenn über den Hering gesprochen wird, ist damit meist der atlantische Hering (*Clupea harengus*) gemeint, die namensgebende und am weitesten verbreitete Heringsart. Um ihn geht es auch

in diesem Bericht. Neben dem atlantischen Hering gibt es auch noch den pazifischen Hering (*Clupea pallasii*).

Der Hering wird, je nachdem, aus welchem Bestand er kommt, im Durchschnitt 15 bis 30 cm groß und ein paar Hundert Gramm schwer. Der Körper des Herings ist schmal, sein mehrfarbiger Rücken und seine silbrigen Flanken schillern im Wasser, weshalb er im Volksmund auch „Silber des Meeres“ genannt wurde.

Gemeinsam stark: Warum Heringe Schwärme bilden

Heringe sind pelagische – also bodenfern lebende – Schwarmfische. Die Größe eines Heringsschwarms kann stark variieren. Ein großer Heringsschwarm umfasst mehrere Millionen einzelner Heringe und kann sich über mehrere Kilometer Länge erstrecken. In der Ostsee sind die Schwärme in der Regel kleiner als im offenen Nordostatlantik, aber auch dort können sie mehrere Hunderttausend Tiere umfassen.

Der Grund für das Schwarmleben der Heringe ist zum einen, dass sie sich so besser vor Fressfeinden schützen können. Zum anderen hilft die gedrängte Nähe bei der Fortpflanzung, denn Schwarmfische paaren sich nicht, sondern Weibchen und Männchen geben ihre klebrigen Eier und Spermien zur Laichzeit zeitgleich in das umgebende Wasser ab.

20 Zentimeter Powerfood

Fisch gilt als besonders hochwertige Protein- und Nährstoffquelle – und der Hering zählt zu den nährstoffreichsten Speisefischen überhaupt.

Als Meereslebewesen am unteren Ende der marinen Nahrungskette ist der Hering ein besonders guter Nahrungsverwerter, was bedeutet, dass er seine Nahrung sehr effizient in Körpermasse umwandeln kann.¹

Gleichzeitig übertrifft der kleine Hering viele andere, auch größere Fischarten im Nährstoffgehalt:

- **Omega-3:** Der Hering zählt zu den fettreichen Fischarten und enthält deutlich mehr wertvolles Omega-3 als magerere Fischarten wie etwa Thunfisch, Kabeljau oder Alaska Seelachs. Die gesunden, mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann, sollen Herz und Kreislauf schützen, positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben, entzündungshemmend wirken und gut für Gehirn und Nervensystem sein.
- **Vitamin D:** Hering ist einer der Top-Lieferanten für Vitamin D – unter den Fischen und auch im Vergleich mit anderen Lebensmitteln. Vitamin D ist wichtig für unsere Knochen und unser Immunsystem.
- **Vitamin B12:** Auch davon kann der Hering besonders viel liefern – und das ist gut für Blutbildung und Nervenzellen.
- **Spurenelemente:** Hering punktet auch mit einem hohen Anteil an Selen (begünstigt den Fettstoffwechsel) und Iod.

¹ Hering braucht weniger als ein Kilogramm Plankton, um 100 Gramm Körpermasse zu bilden. Die nächsthöheren Raubfische, wie zum Beispiel der Seelachs, benötigen wiederum etwa 1 kg Hering um etwa 100 g Körpermasse zu bilden – und damit indirekt 10 kg Plankton. Die effiziente Umwandlung von Nahrung in Körpermasse beim Kaltblüter Fisch von 10 bis 15 % erreichen Landtiere bei weitem nicht, da sie als Warmblüter viel mehr Nahrungsenergie in die Aufrechterhaltung ihrer Körpertemperatur stecken müssen.



Proteinreich und gesund: Hering

Verbreitungsgebiet: Hering im Nordostatlantik

Der (atlantische) Hering ist nahezu im gesamten Nordostatlantik (FAO27) verbreitet, im Übergangsbereich zwischen nördlicher gemäßigter und polarer Zone. Er teilt sich dort in mehrere Bestände auf, die in unterschiedlichen Gebieten des Nordostatlantiks leben.

Unter diesen Beständen ist der atlanto-skandinavische Hering (auch Norwegischer Frühjahrslaicher genannt) der größte. Er gilt gleichzeitig auch als einer der größten Fischbestände Europas überhaupt.

Die Heringsbestände im Nordatlantik zeigen komplexe und ausgedehnte Wanderungsmuster zwischen ihren Nahrungs- und Laichgründen in flacheren Küsten- und Schelfgebieten und ihren Überwinterungsgebieten in kühleren, tieferen Gewässern. In den letzten Jahrzehnten hat zudem der Klimawandel Verschiebungen in ihrem Verbreitungsgebiet bewirkt.

Quelle: Von Dorrien et al., (2013), Acta Ichthyologica et Piscatoria



Hering ist eine wichtige Nahrungsquelle für größere Fische und Meeressäuger

© Tom Armitage/iStock



Hering – Ein stiller Held für das marine Ökosystem

Der Hering ist einer jener stillen Helden, die eine Schlüsselrolle für die Nahrungsketten im Meer spielen – und damit auch für das Gleichgewicht des marinen Ökosystems. Als Esser kleiner Organismen ist er ebenso wichtig wie als Nahrung für größere Meeresbewohner: Selbst ernährt er sich hauptsächlich von Plankton – sowohl von pflanzlichem Phyto-Plankton als auch von kleinem Zoo-Plankton, etwa Fischlarven. Nach oben ist der Hering Futter für größere Fische, wie zum Beispiel den Seelachs, für Meeressäuger wie die Robbe, und für Seevögel.

In Anbetracht seiner Schlüsselrolle im marinen Ökosystem ist Nachhaltigkeit bei der Bewirtschaftung der Heringsbestände besonders wichtig.

Heringsfang

Da sich der Hering als Schwarmfisch freischwimmend im offenen Meer bewegt, wird er vorwiegend mit sogenannten pelagischen Schleppnetzen gefangen, also mit Schleppnetzen, die ohne Kontakt zum Meeresboden durch das offene Meer gezogen werden. Auch sogenannte Umschließungsnetze (Ringwaden) werden teilweise eingesetzt.

Der ungewollte Beifang anderer Meerestiere ist in diesen Formen der Heringsfischerei gering, da sich nur sehr selten andere Fischarten in einen Heringsschwarm mischen.

In manchen küstennahen Gewässern, etwa in der Ostsee, wird Hering auch mit Stellnetzen gefangen. Stellnetze sind Netzbahnen, die – ähnlich einem Tennisnetz – senkrecht unter Wasser stehen oder hängen. Fische, die die kaum sichtbaren Netze nicht wahrnehmen, bleiben beim Durchschwimmen mit den Kiemen im Netz hängen. Die Maschenweiten werden an die Zielart der Fischerei angepasst.

Stellnetze haben im Allgemeinen nur geringe Auswirkungen auf die Meeresumwelt und beeinträchtigen den Meeresboden nicht – doch in manchen Stellnetzfishereien kann es ein erhöhtes Beifangrisiko, zum Beispiel von Meeressäugern oder Seevögeln geben. So konnten die Stellnetz-Heringsfischer in der Ostsee beispielsweise nie MSC-zertifiziert werden, weil es das Risiko des Beifangs von Schweinswalen gab, deren Population in der zentralen Ostsee vom Aussterben bedroht ist.

Wieviel Hering wird im Nordostatlantik gefischt?

Im Nordostatlantik werden zurzeit jährlich rund 1,5 Millionen Tonnen Hering gefangen – von Fischereien aus Norwegen, Island, Russland, Dänemark, den Niederlanden, Deutschland, Polen, Großbritannien und Russland, um nur die wichtigsten zu nennen. Der Großteil dieser Fänge entfällt auf den atlanto-skandinavischen Hering (680.000 Tonnen), gefolgt vom Nordsee-Hering (525.000 Tonnen).¹

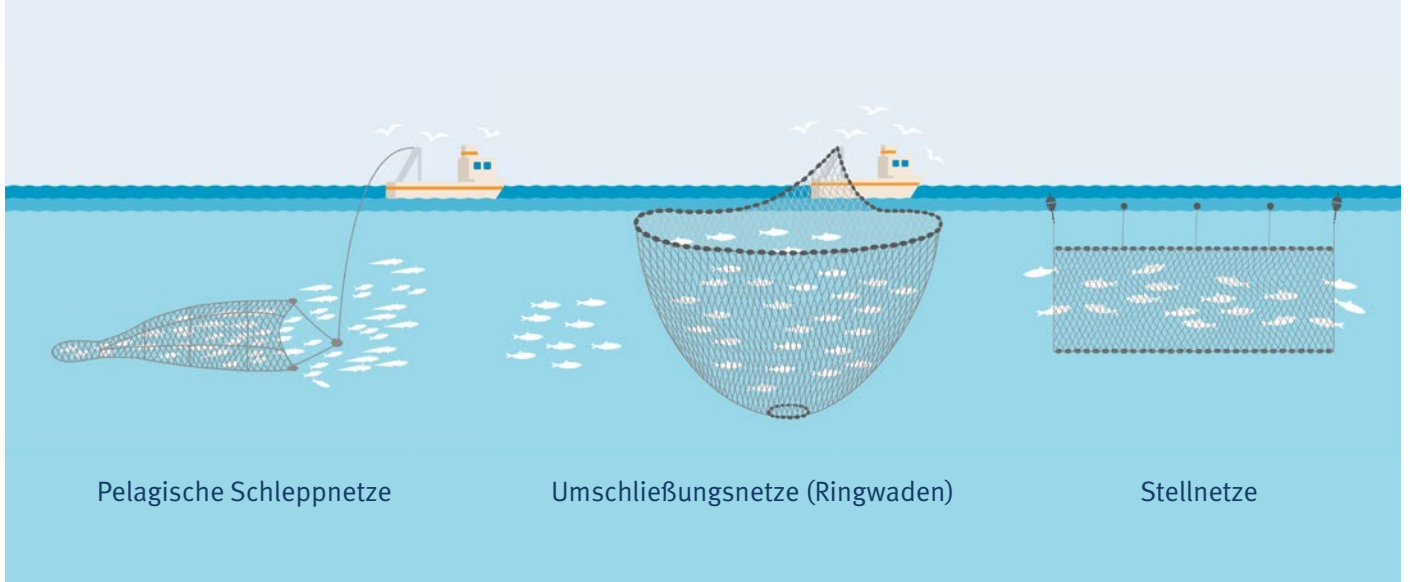


Knapp 600.000 Tonnen dieser 1,5 Millionen Tonnen Gesamtfangmenge – also knapp 40 Prozent – kommen heute aus nachhaltiger, MSC-zertifizierter Fischerei.

2018 lag die Gesamtfangmenge noch bei 1,7 Millionen Tonnen – und der MSC-Anteil bei 85 Prozent. Das zeigt zwei Dinge: Viele Heringsbestände sind kleiner geworden. Zwar sind deutliche Schwankungen in der Bestandsgröße auch Teil der biologischen Normalität von Schwarmfischbeständen wie dem Hering, jedoch hängt der kontinuierliche Rückgang der Bestandsgrößen im letzten Jahrzehnt auch mit menschengemachten Faktoren wie Überfischung oder dem Klimawandel zusammen. Und viele Heringsfischereien haben in den letzten Jahren aufgrund von Überfischung, schrumpfenden Beständen und schlechter Fischereiregulierung das MSC-Siegel für nachhaltige Fischerei verloren.

¹ ICES 2024

Fanggeräte für den Heringsfang



Pelagische Schleppnetze

Umschließungsnetze (Ringwaden)

Stellnetze

Rund
1,5 Mio. Tonnen
Hering werden zurzeit
jährlich im Nordostatlantik gefischt.

Einige davon – wie auf diesem Bild zu sehen –
mit Umschließungsnetzen, die meisten jedoch mit durchs
freie Wasser gezogenen, pelagischen Schleppnetzen.

Wie geht es den Heringsbeständen im Nordostatlantik?

Von den drei großen ökologischen Problemen der globalen Fischerei – Überfischung, Beifang und Zerstörung des Meeresbodens – ist beim Heringsfang vor allem die Überfischung ein ernstes Thema. Beifang und Bodenschäden spielen hier dagegen kaum eine Rolle.

Heringsfischereien haben in der Regel wenig Beifang, da sich kaum andere Fische oder Meerestierarten unter die Heringschwärme mischen, und ihre im Freiwasser schwebenden Netze berühren den Meeresboden nicht. Vor dem Problem der Überfischung hingegen ist auch der Hering traurigerweise nicht gefeit.

Der Hering ist einer der am häufigsten vorkommenden Fische der Welt und seine Bestände sind oft riesig. Trotzdem sind einige dieser Bestände so weit geschrumpft, dass sie die Grenzwerte für einen gesunden Bestand erreicht oder sogar unterschritten haben. Dem stehen andere Fanggebiete gegenüber, in denen es den Heringsbeständen gut geht – der Nordsee-Hering oder auch die Heringsbestände um Island zählen zum Beispiel dazu.

Nordsee-Hering: Ein Klassiker in gutem Zustand

Aktuelle wissenschaftliche Daten zeigen, dass die Bestandsgröße des Nordsee-Herings noch im „grünen Bereich“ liegt.¹ Die schwachen Nachwuchsjahrgänge und die zu starke Befischung, die aktuell zu verzeichnen sind, können die Bestandsgröße des Nordsee-Herings jedoch unter einen nachhaltigen Wert sinken lassen.

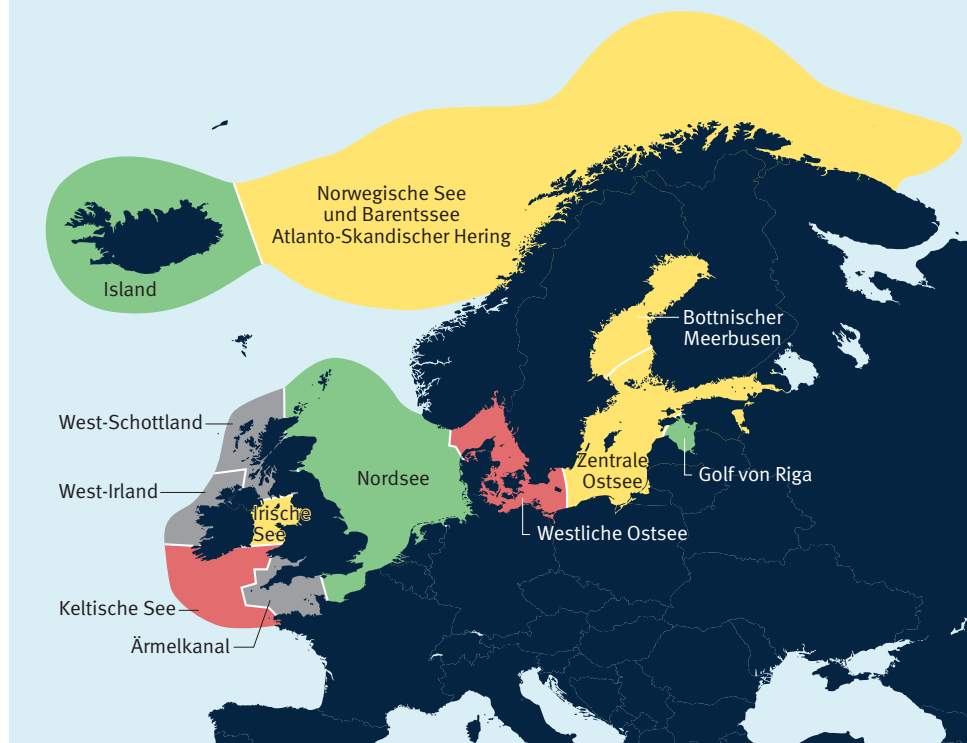
Um das zu vermeiden, sind eine nachhaltige Befischung und eine wirksame Regulierung der Fangaktivitäten essenziell – einschließlich einer Anpassung der Fangmengen an die aktuelle wissenschaftliche Datenlage. Dies ist ein zentraler Bestandteil jeder MSC-Zertifizierung und der Schlüssel dazu, dass die Gesundheit von Fischbeständen langfristig erhalten bleibt.

”

Vorausschauendes Bestandsmanagement ist eine der zentralen Anforderungen des MSC-Umweltstandards. Ohne vorausschauendes Bestandsmanagement gibt es keine nachhaltige Fischerei.

Hering im Nordostatlantik: Zustand der Bestände¹

■ guter Zustand ■ erhöhtes Risiko ■ schlechter Zustand ■ Mangel an Daten



¹ ICES 2024/2025

”

Der MSC-Umweltstandard erlaubt keine Befischung von Beständen, die eine kritische Bestandsgröße haben oder in ihrer Regeneration beeinträchtigt sind.

“

Ostsee-Hering: Der lange Schatten des Klimawandels

In der westlichen Ostsee liegt der Heringsbestand weit unterhalb eines nachhaltigen Niveaus – eine dramatische Folge von Überfischung und Klimakrise.

Bereits 2018 haben die deutschen, dänischen und schwedischen Heringsfischer hier das MSC-Siegel verloren, weil es dem Bestand nicht gut ging. Bis heute hat er sich nicht erholt. Ursächlich für die Situation sind Überfischung und eine anhaltend schwache Nachwuchsproduktion.

Letzteres ist eine unmittelbare Folge des Klimawandels und der Erwärmung der Ostsee, durch die sich das empfindliche Ökosystem, in dem der Hering laicht und aufwächst, verändert: Die Planktonarten, von denen sich der Hering in seiner frühen Lebensphase ernährt, blühen heute früher als noch vor zehn Jahren. Wenn der Hering nun zum traditionellen Zeitpunkt laicht, ist die Planktonblüte in Teilen bereits vorbei, und dem Heringsnachwuchs fehlt die nötige Nahrung. Auch Überdüngung (Eutrophierung) und Sauerstoffmangel in tieferen Wasserschichten verschärfen die Situation, sodass der westliche Ostsee-Hering nicht mehr genug Nachwuchs produzieren kann. Der Bestand ist nahezu kollabiert.

“

Atlanto-skandischer Hering: Überfischung und das Scheitern politischer Verhandlungen

Der atlanto-skandische Heringsbestand gilt seit jeher als einer der größten und wirtschaftlich wichtigsten Fischbestände Europas. Auch in deutschen Supermärkten kommt ein bedeutender Teil der angebotenen Heringsprodukte aus diesem Bestand. Doch infolge jahrelangen Missmanagements befindet sich der atlanto-skandische Heringsbestand seit einigen Jahren im Abwärtstrend: Seine Größe ist von 6,9 Millionen Tonnen im Jahr 2008 auf 3,1 Millionen Tonnen im Jahr 2024 geschrumpft. 2024 fiel er erstmals seit Jahrzehnten unter die kritische Bestandsgröße, ab der seine langfristige Reproduktionsfähigkeit gefährdet ist.

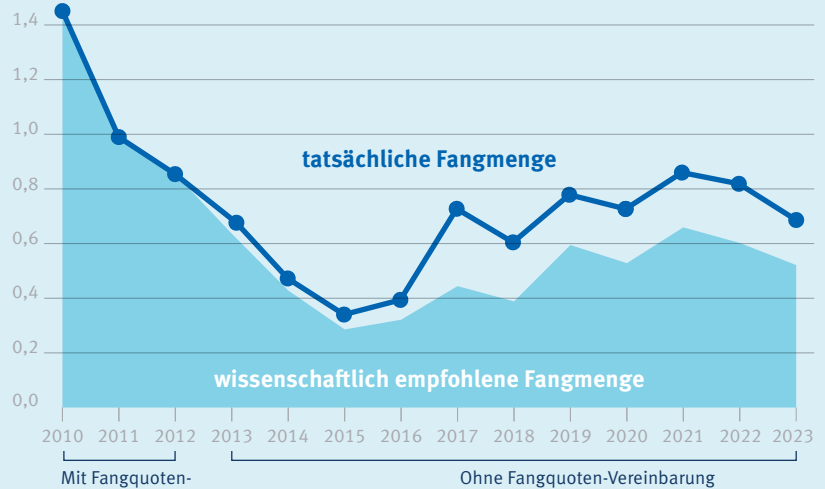
Die Ursache für diese besorgniserregende Entwicklung ist vor allem politischer Natur: Weil sich die Nationen, die den atlanto-skandischen Heringsbestand gemeinsam befischen – die Europäische Union (einschließlich Deutschlands), Norwegen, Island, Russland, die Färöer-Inseln, Grönland und Großbritannien – nicht auf eine nachhaltige Fangquotenregelung einigen können, wird der atlanto-skandische Hering seit Jahren zu stark befischt. 2024 haben die Fangmengen die wissenschaftlich empfohlene Höchstfangmenge um 33 % überschritten, ähnlich war es in den Jahren zuvor.

Höchstfangmengen werden festgelegt, um die langfristige Reproduktionsfähigkeit von Fischbeständen zu sichern – ihre ständige Überschreitung gefährdet die Gesundheit der Bestände und Meere ebenso wie die Existenzgrundlage der Fischer und ihren Beitrag zur globalen Ernährungssicherung.

Streitigkeiten über Fangquoten und die Missachtung wissenschaftlicher Empfehlungen haben dazu geführt, dass den Fischereien auf atlanto-skandischen Hering 2020 ihre MSC-Zertifizierung entzogen wurde.

Atlanto-skandischer Hering¹

in Mio. Tonnen



Wissenschaftliche Fangmengenempfehlungen dienen dazu, die langfristige Reproduktionsfähigkeit von Fischbeständen zu sichern. Ihre ständige Überschreitung gefährdet die Gesundheit der Bestände und Meere ebenso wie die Existenzgrundlage der Fischer und ihren Beitrag zur globalen Ernährungssicherung.

1 ICES 2024

”

Der MSC appelliert an die Regierungen der Fangnationen im Nordostatlantik, den politischen Stillstand zu beenden und eine gemeinsame, wissenschaftsbasierte Fangquotenregelung zu finden.²

“

² Der Weg zu einer Einigung ist in erster Linie ein politischer Prozess, der von vielen Faktoren beeinflusst wird. Dazu gehören historische Fischereirechte, wirtschaftliche Abhängigkeit vom Fischfang und das sich verändernde Verbreitungsgebiet des Bestands. Doch all diese Aspekte müssen der unabhängigen wissenschaftlichen Beratung untergeordnet sein.

Risikofaktor Klimawandel

Die Folgen des Klimawandels, wie die Erwärmung und Versauerung des Meeres, könnten sich auf die Fortpflanzung von Fischbeständen auswirken oder dazu führen, dass sich das Verbreitungsgebiet eines Fischbestands verändert. Während ersteres etwa dem Ostsee-Hering zu schaffen macht, ist letzteres beim atlanto-skandischen Hering zu beobachten: Dort stellen die klimabedingten Bestandsverschiebungen die Fangnationen vor große Herausforderungen im Fischereimanagement, was letztendlich zu Überfischung geführt hat.

Der Klimawandel kann negative Auswirkungen auf bestimmte Fischarten und Bestände haben und positive Effekte auf andere, die besser an die sich wandelnden Bedingungen im Meer angepasst sind. In beiden Fällen bedarf es eines nachhaltigen Fischereimanagements, inklusive der wissenschaftsbasierten Festlegung von Fangmengen, der genauen Überwachung des fischereilichen Einflusses auf die Bestände und des rechtzeitigen Handelns bei rückläufigen Bestandsgrößen.

Heringskonsum in Deutschland – Zahlen, Fakten und Trends

© petesphotography / iStock

Hering ist eine der beliebtesten Fischarten in Deutschland. 9,7% des hierzulande verzehrten Fisches ist Hering. Damit ist Hering nach Alaska-Seelachs, Lachs und Thunfisch die viertwichtigste Fischart auf dem deutschen Markt – und die mit Abstand am meisten konsumierte Fischart unter den kleinen Schwarmfischen, zu denen neben Hering auch Makrele, Sardine, Stint, Sprotte und Sardelle gehören.

94.101 Tonnen Hering hat Deutschland 2024 importiert – dabei handelt es sich sowohl um Hering für die Weiterverarbeitung und Veredelung als auch um fertige Heringsprodukte für den Einzelhandel. Hinzu kommt die Heringsfangmenge der deutschen Heringsfischereien in Höhe von 60.438 Tonnen.¹ Der Großteil des importierten Herings, vor allem in Form von Konserven und Marinaden, stammt dabei aus Polen.² Neben Polen und den Niederlanden ist Deutschland einer der größten Heringsimporteure der EU.

Halbierung der Beliebtheit innerhalb eines Jahrzehnts

Obwohl Hering in Deutschland schon immer beliebt war, sind sein Konsum in absoluten Zahlen, wie auch sein prozentualer Anteil am gesamten Fischkonsum, in den letzten fünfzehn Jahren deutlich

zurückgegangen. Diese Entwicklung ist vor allem der wachsenden Konkurrenz durch importierte Wild- und Zuchtfischarten, wie etwa Lachs, Thunfisch oder Alaska-Seelachs, zuzuschreiben. Insbesondere die steigende Beliebtheit des Thunfisches kommt hier zum Tragen – denn der Thunfisch ist wie der Hering besonders stark im Konservensegment vertreten. Dieses Segment hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen.

Analyse der in Deutschland verkauften Heringsprodukte

Ein großer Teil des in Deutschland verzehrten Herings wird über verpackte Produkte im Lebensmitteleinzelhandel (LEH) verkauft, Fischtheken und Gastronomie spielen demgegenüber eine untergeordnete Rolle. Um Rückschlüsse auf Herkunft, Produktkategorien und Nachhaltigkeit der im deutschen Einzelhandel verkauften Heringsprodukte ziehen zu können, hat der MSC im März und April 2025 die Heringssortimente aller bundesweit vertretenen Einzelhandelsketten in Deutschland unter die Lupe genommen.³ Dabei wurden 491 verschiedene Heringsprodukte berücksichtigt, die von April 2024 bis April 2025 im deutschen Markt erhältlich waren. Sowohl Stamm- als auch Aktions- und Saisonartikel wurden betrachtet. Hering, der über die Fischtheke oder in der Gastronomie verkauft wurde, war nicht Bestandteil der Erhebung.

Anteil der Fischarten am Fischverzehr in Deutschland

in Prozent

2010

Alaska-Seelachs 20,1%



Hering 17,3%



Lachs 12%

Thunfisch,
Boniten 8,7%Pangasius
5%

2023

Lachs 18,8%



Alaska-Seelachs 14,9%

Thunfisch,
Boniten 13,6%

Hering 9,7%

Garnelen
9,6%

Quelle: FIZ 2024

¹ Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) 2024

² Fisch-Informationszentrum (FIZ) 2024

³ Die Markterhebung wurde mit Unterstützung der Mystery Research Agentur K&K mystery shopping and more GmbH durchgeführt.

Woher kommt der Hering in deutschen Supermärkten – und welche Produktkategorien dominieren den Markt?

Fanggebiete des im deutschen Einzelhandel verkauften Herings

Der atlantische Hering teilt sich in verschiedene Bestände auf, welche in unterschiedlichen Meeresregionen leben und damit unterschiedlichen Fanggebieten zugeordnet sind (siehe Karte Seite 5). Je nach Genauigkeit der Fanggebietsangaben auf einer Produktverpackung, kann man daraus ableiten, aus welchem Bestand der betreffende Hering kommt.¹

38 % der Heringsprodukte in deutschen Supermärkten kommen aus der Nordsee, 11 % aus der Norwegischen See (atlanto-skandischer Hering), 2 % aus isländischen Gewässern, 1 % aus der Irischen See und 0,2 % aus der Ostsee. Weitere 30 % der analysierten Heringsprodukte führen auf ihrer Verpackung mehrere potenzielle Fanggebiete auf – die Hersteller dieser Produkte bedienen sich mal aus dem einen, mal aus dem anderen Heringsbestand. Bei 10 % der Produkte wurde gar keine Angabe zum Fanggebiet gemacht.

Das MSC-Siegel können nur Heringsprodukte tragen, die aus gesunden Beständen und nachhaltiger, MSC-zertifizierter Fischerei stammen.

¹ Die Angabe „FAO27“ auf einem Heringsprodukt bedeutet, dass dieser Hering aus den Weiten des Nordostatlantiks (FAO27) kommt - aus welchem konkreten Bestand und Fanggebiet er jedoch innerhalb dieser Meeresregion kommt, lässt sich aus der FAO27-Angabe nicht erkennen. Dafür benötigt man eine nähere Eingrenzung des Fanggebiets auf ein FAO Sub-Fanggebiet (z. B. 5a = Island) oder eine namentlich Nennung des befischten Bestands und Fanggebiets, etwa „Nordsee“ oder „Norwegische See“.

Produktkategorien für Hering im deutschen Einzelhandel

Hering wird in deutschen Supermärkten fast ausschließlich in den Kategorien Kühlung und Konserven verkauft. Gemessen am Verkaufsvolumen sind beide Kategorien ähnlich bedeutend: Gekühlte Heringsprodukte haben nur einen geringfügig höheren Marktanteil als Konservenprodukte. Doch die Produktvielfalt ist bei den gekühlten Heringsprodukten deutlich höher als bei den Konserven: 64 % aller erhältlichen Heringsprodukte finden sich in der Kategorie Kühlung, 36 % sind Konservenprodukte. Tiefgekühlte Heringsprodukte spielen kaum eine Rolle.

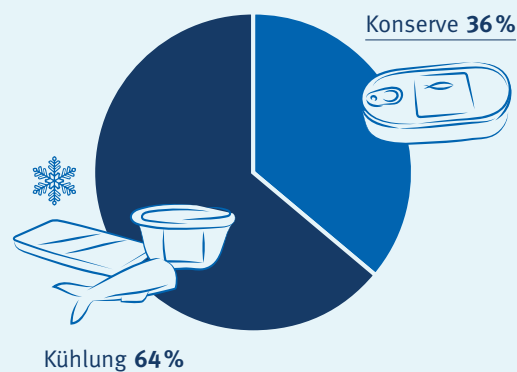
Heringsvolumen im deutschen Einzelhandel nach Produktkategorie

Produktgewicht in Tonnen, Quelle: Circana	2020	2022	2024
Kühlung (ohne Fischsalate)	45.226	42.017	40.130
› davon MSC	36.580	18.690	12.723
Fischkonserven/-marinaden	48.195	41.616	38.770
› davon MSC	41.196	26.588	30.558
Tiefkühlfisch	163	75	55
› davon MSC	102	20	55
Gesamt			78.955
› davon MSC			43.336

Fanggebiet laut Produktangabe



Heringsprodukte im deutschen Einzelhandel



² Hier sind auch Produkte berücksichtigt, die je nach Charge mal aus dem einen, mal aus dem anderen Fanggebiet stammen, ebenso wie Produkte, die nicht klar einem Fanggebiet zuzuordnen waren.

Wie nachhaltig ist das Heringssortiment deutscher Supermärkte?

Nachhaltigkeitslücke bei den gekühlten Heringsprodukten

Während in der Kategorie der Heringskonserven 77 % aller Produkte und 79 % des Verkaufsvolumens aus geprüft nachhaltiger, MSC-zertifizierter Fischerei kommen, sind bei den gekühlten Heringsprodukten gerade mal 40 % der Produkte und 32 % des Verkaufsvolumens MSC-zertifiziert.

Dieser gravierende Unterschied beim MSC-Anteil in den beiden Produktkategorien kann auf die Herkunft des jeweils verwendeten Herings zurückgeführt werden: Viele Konservenhersteller verwenden traditionell den kleineren Nordseehering, dessen Bestand in einem guten Zustand ist und der aus nachhaltiger, MSC-zertifizierter Fischerei verfügbar ist. Die Hersteller gekühlter Heringsprodukte hingegen verwenden weiterhin häufig den größeren, atlanto-skandischen Hering aus der Norwegischen See, obwohl dessen Bestand in Folge eines schlechten internationalen Fischereimanagements und zu hoher Fangmengen überfischt ist und wird (siehe Seite 9).

Wie wird das Heringssortiment des deutschen Einzelhandels nachhaltiger?

Einige Heringsverarbeiter berufen sich bei der Auswahl der Rohware darauf, dass für bestimmte Produkte ausschließlich Hering einer bestimmten Herkunft geeignet ist. Dieser Aussage sind wir bei unserer Produktanalyse nachgegangen.

Dabei haben wir sowohl unter den gekühlten Heringsprodukten als auch unter den Heringskonserven, jeweils Produkte mit Hering aus unterschiedlichen Heringsbeständen gefunden. Insbesondere bei den gekühlten Heringsprodukten wurde Hering unterschiedlicher Herkunft gleichermaßen eingesetzt. Bei Sahneheringsfilets beispielsweise stammt der verwendete Hering bei einem Drittel aller Produkte aus der Nordsee, bei knapp einem Viertel aus der Norwegischen See (atlanto-skandischer Heringsbestand) und bei weiteren 25 % lässt sich die Herkunft wegen Angabe mehrerer Fanggebiete nicht eindeutig zuordnen. Ähnlich sieht es bei Matjes-Produkten aus: Hier stammt der Hering bei 27 % der Produkte aus der Nordsee, bei 21 % aus der Norwegischen See und bei 26 % wurden mehrere Fanggebiete angegeben. Diese Vielfalt der Herkunftangaben konnte bei allen Produkttypen in der Kategorie Kühlung festgestellt werden. Es scheint also für Heringsprodukte der Kategorie Kühlung nicht grundsätzlich entscheidend zu sein, aus welchem Bestand der verarbeitete Hering stammt.

Nur jedes zweite Heringsprodukt im deutschen Einzelhandel kommt aus einer nachhaltigen, MSC-zertifizierten Fischerei

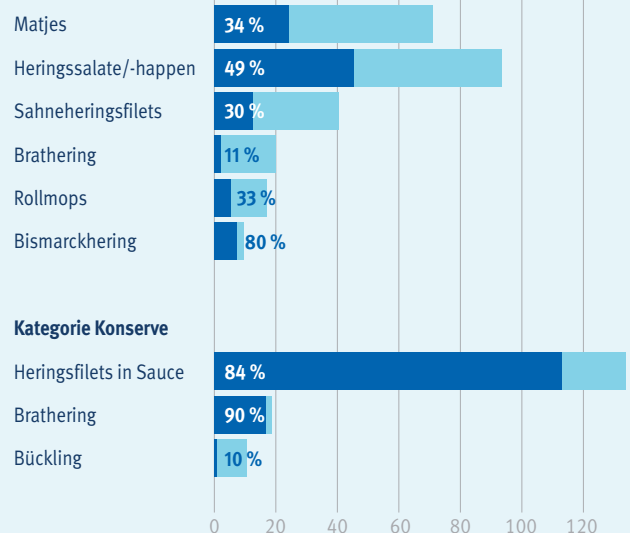
Bei den Heringskonserven sieht es ähnlich aus: Zwar wird hier in knapp der Hälfte aller Produkte (49 %) Nordsee-Hering verwendet, aber auch Hering aus der Irischen See, isländischen Gewässern und, vereinzelt, der Norwegischen See ist vertreten. Und auch hier werden bei einem Drittel aller Produkte mehrere Fanggebiete angegeben.

Dazu passt auch, dass einige Produktarten, insbesondere in der Kategorie Kühlung, sowohl mit MSC-Siegel als auch ohne MSC-Siegel im Einzelhandel erhältlich sind – und zwar abhängig davon, aus welchem Bestand der Hering jeweils kommt.

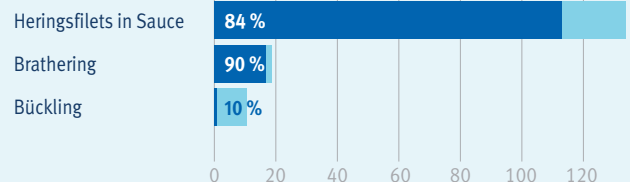
Produktarten und ihr MSC-Anteil

■ Anzahl Produkte ■ davon MSC

Kategorie Kühlung



Kategorie Konserve



Die Annahme, dass sich ausschließlich Hering einer bestimmten Herkunft für bestimmte Produktarten eignet, bestätigt unsere Analyse somit nicht. Im Gegenteil: Flexibilität hinsichtlich der Art beziehungsweise der Herkunft des Herings, der für ein Produkt verwendet wird, ist bei allen analysierten Produktkategorien bereits Realität und scheint von Verbraucherseite akzeptiert.

In der Umstellung weiterer Heringsprodukte auf Bestände, die wie z. B. der Nordsee-Hering nachhaltig befischt werden, liegt eine große Chance für die nachhaltige Gestaltung des Heringssortiments im deutschen Einzelhandel.



Von den 1,5 Millionen Tonnen Hering, die derzeit im Nordostatlantik gefischt werden, kommen 600.000 Tonnen aus nachhaltiger, MSC-zertifizierter Fischerei. Von diesen 600.000 Tonnen verfügbarem Hering aus nachhaltiger MSC-Fischerei werden derzeit weltweit erst 69.000 Tonnen (Produktgewicht) mit MSC-Siegel verkauft.¹ Das bedeutet, dass für die deutschen Hersteller und Einzelhändler noch große Mengen an nachhaltigem, MSC-zertifiziertem Hering verfügbar wären.²



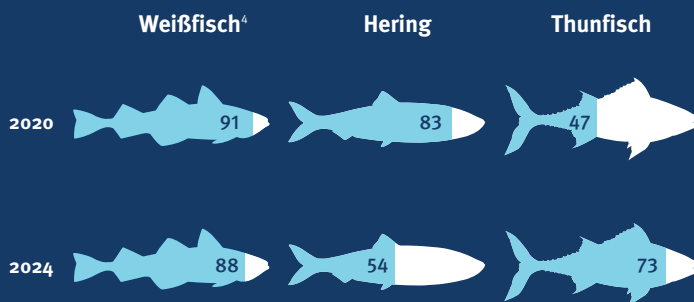
Nachhaltigkeit in deutschen Supermärkten: Hering im Vergleich zu anderen Fischarten

Der MSC-Anteil im Lebensmitteleinzelhandel (LEH) liegt derzeit, über alle Fischarten (Zucht- und Wildfisch) betrachtet, bei 58 % und ist damit seit 2023 leicht gestiegen. Im Fünf-jahrestrend hingegen hat sich das Nachhaltigkeitsniveau im Fischsortiment des deutschen Einzelhandels mit einem rückläufigen MSC-Anteil etwas verschlechtert.

Ein genauerer Blick auf die in Deutschland meistgegessenen Wildfischarten offenbart deutliche Unterschiede im jeweiligen MSC-Anteil: Während der MSC-Anteil bei Heringsprodukten seit 2020 von 83 % auf aktuell nur noch 54 % gesunken ist, ist der MSC-Anteil beim Thunfisch in den letzten Jahren auf 82 % gestiegen. Der MSC-Anteil bei Weißfisch, zu dem mit Alaska-Seelachs auch die in Deutschland beliebteste Fischart zählt, liegt konstant bei um die 90 %.

MSC-Entwicklung wichtigste Fischartengruppen³

Summe aus TK, Kühlung, Konserve, MSC-Anteil in Prozent



Quelle: Circana⁵

Verkaufsvolumen von Fischprodukten im deutschen LEH – nach Produktkategorien

Quelle: Circana⁵

Produktgewicht in Tonnen	2020	2021	2022	2023	2024
TK-Fisch und -Meeresfrüchte (inkl. TK-Fertiggerichte, ohne TK-Pizza)	174.784	168.035	152.295	153.901	156.732
› davon MSC	129.521	122.396	108.163	99.631	106.741
Kühlung (inkl. Meeresfrüchte + Fischsalate)	140.250	138.658	124.533	119.725	116.475
› davon MSC	67.733	63.808	42.587	32.759	31.683
Fischkonserven/-marinaden	118.958	108.470	111.082	104.102	102.739
› davon MSC	71.370	63.682	64.176	74.636	78.810
Gesamt	433.992	415.162	387.909	377.662	375.945
› MSC-Anteil	62%	60%	55%	55%	58%

1 Der Großteil davon (rund 40.000 Tonnen) in Deutschland.

2 Dies gilt selbst wenn man von den MSC-zertifizierten Fangmengen noch jenen Fangmengenanteil abzieht, den die Fischereien nicht an Lebensmittelhersteller, sondern an die Hersteller von Fischmehl für die Aquakultur verkaufen. Auf die Herings-Gesamtfangmengen betrachtet ist der Fangmengenanteil, der zu Fischmehl verarbeitet wird, relativ gering – bei einzelnen Fischereien kann er jedoch auch relativ hoch sein (etwa bei der norwegischen Fischerei auf Nordsee-Hering, die teilweise der Fischmehlproduktion für die norwegische Lachszucht zuliefert).

3 Nicht betrachtet wurden Lachs und Garnelen, da im deutschen LEH hauptsächlich aus Aquakultur erhältlich

4 Summe aus Alaska-Seelachs, Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch, Seehecht

5 TK-Fisch inkl. TK-Fertig- und Teilfertiggerichter Fisch, gek. Fisch-Feinkost inkl. Fischsalate, Fischkonserven und -marinaden; LEH total + DM (inkl. Trad. LEH 200–799 qm, Verbrauchermärkte > 800 qm, Discounter, Drogeriemärkte), Verkauf in Tonnen, Jahre 2020–2024,

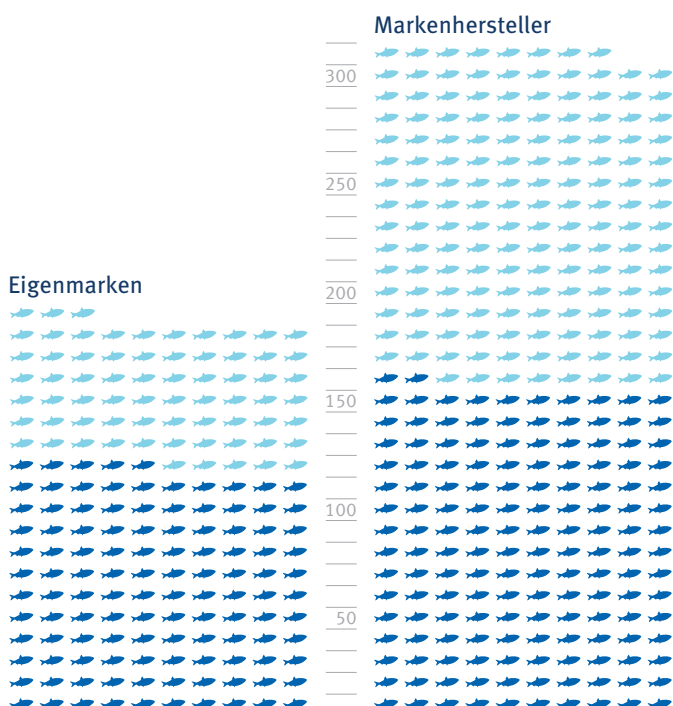
Wer sind die nachhaltigsten Marken und Einzelhändler?¹



491 verschiedene Heringsprodukte sind derzeit im deutschen Einzelhandel erhältlich. Knapp zwei Drittel davon sind Markenartikel, gut ein Drittel Einzelhandels-Eigenmarken. Der Anteil an zertifizierten nachhaltigen Produkten mit MSC-Siegel variiert deutlich zwischen den Heringssortimenten der Markenhersteller (37%) und denen der Einzelhandels-Eigenmarken (63%).

Produktanzahl und MSC-Anteil Eigenmarken/Markenhersteller

 ohne MSC  MSC-zertifiziert

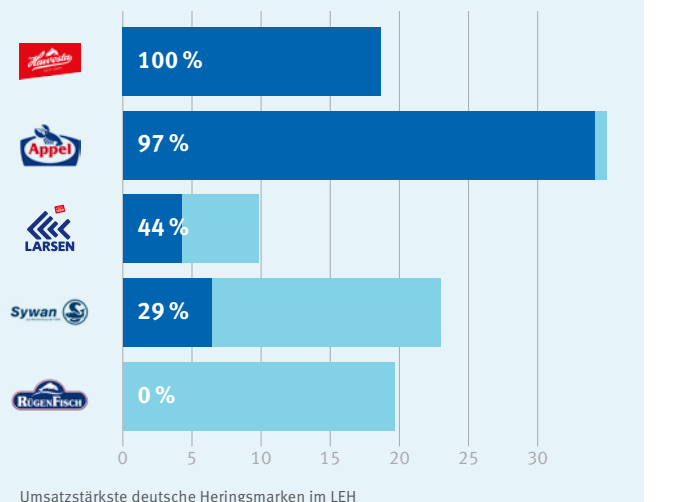


Markenprodukte: Hawesta und Appel haben bei den Konserven, Merl bei den gekühlten Produkten die Nase vorn

Die Heringsmarken im **Bereich Konserve** lassen sich hinsichtlich ihrer Nachhaltigkeit in zwei Lager teilen: Hawesta hat als einzige Heringsmarke im deutschen Einzelhandel einen MSC-Anteil von 100 %, dicht gefolgt von Appel mit 97 %. Larsen und Sywan liegen mit 44 % und 29 % weit davon entfernt. RügenFisch hat im Erhebungszeitraum kein einziges Produkt mit MSC-Siegel im Angebot.

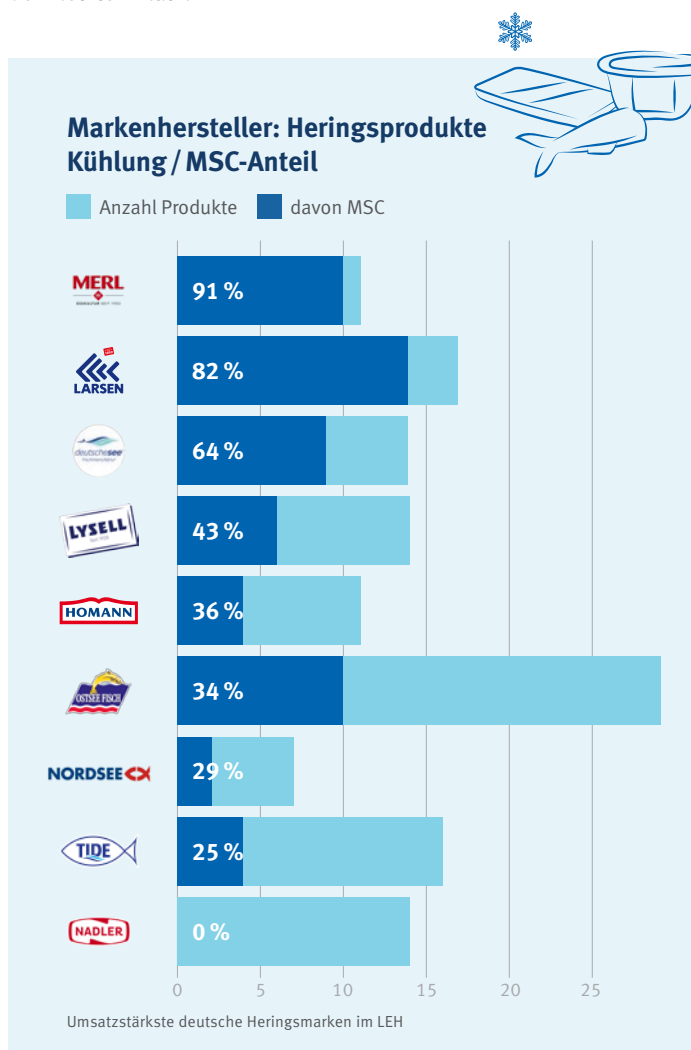
Markenhersteller: Heringsprodukte Konserve / MSC-Anteil

 Anzahl Produkte  davon MSC



¹ Für die Analyse der Heringssortimente wurden neben den Eigenmarkensortimenten der bundesweit vertretenen Einzelhandelsketten zudem die umsatzstärksten Markenhersteller mit Geschäftssitz in Deutschland analysiert, bei denen eine Abstimmung der Sortimente möglich war.

Das nachhaltigste Heringsssortiment im **Bereich Kühlung** hat die Marke Merl, mit einem MSC-Anteil von 91%, gefolgt von Larsen mit einem MSC-Anteil von 82 % und Deutsche See mit einem Anteil von 64 %. Während weitere Marken aus der Kategorie Kühlung mit einem MSC-Anteil zwischen 25 % und 40 % im Mittelfeld liegen, befindet sich die Marke Nadler mit einem MSC-Anteil von 0 % auf dem letzten Platz.

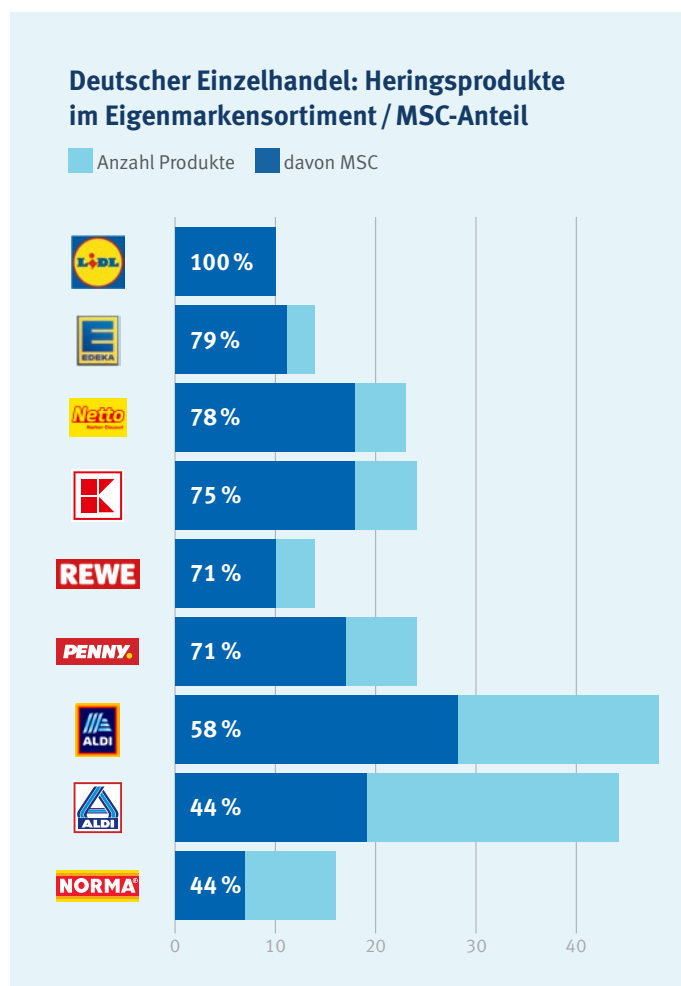


Der deutsche Einzelhandel: Nachhaltigkeit bei den Produkten der Eigenmarken – aber Nachlässigkeit bei der Listung von Markenprodukten

Die Eigenmarken-Heringsssortimente des Einzelhandels beinhalten Produkte in den Kategorien Kühlung und Konserve. Ausnahmslos alle Einzelhändler haben ein vollständig MSC-zertifiziertes Herings-eigenmarkensortiment in der Kategorie Konserve – Produkte ohne MSC-Siegel gibt es nur in der Kategorie Kühlung.

LIDL führt beim Heringsssortiment seiner Eigenmarke mit einem MSC-Anteil von 100 %, EDEKA und Netto-Markendiscount folgen mit MSC-Anteilen von 79 % bzw. 78 %. Nachholbedarf haben insbesondere ALDI Nord und NORMA, deren Eigenmarken-Heringsprodukte nur zu 44 % aus kontrolliert nachhaltiger Fischerei mit MSC-Siegel kommen.

Hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang jedoch, dass bei der Bewertung der großen Einzelhandelsketten nur ihr Eigenmarkensortiment berücksichtigt wurde – nicht jedoch ihr Heringsssortiment insgesamt. De facto ist es so, dass alle Einzelhandelsketten neben ihren Herings-Eigenmarkenprodukten auch nicht-gesiegelte Herings-Markenprodukte verkaufen. Um die Nachhaltigkeit ihres gesamten Heringsangebots sicherzustellen, stehen alle Einzelhändler in der Verantwortung, auch keine Markenprodukte aus überfischten Heringsbeständen oder nicht-nachhaltiger Fischerei zu handeln! Das gilt auch für Einzelhändler, die wie LIDL, bei ihren Herings-Eigenmarken bereits eine Nachhaltigkeit von 100 % haben.



Die Rolle des Marine Stewardship Council (MSC)

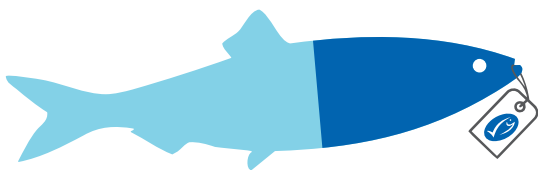
© MSC

Seit über 25 Jahren setzt sich der MSC dafür ein, die Fischerei weltweit nachhaltiger zu gestalten.

Überfischung, Beifang, mangelhafte Regulierung, illegale Fischerei und die Zerstörung des Meeresbodens sind fünf der größten Herausforderungen der globalen Fischerei. Zumindest zwei davon – Überfischung und mangelhafte Regulierung – betreffen auch die Heringsfischerei.

In der globalen Fischerei kann es kein „weiter so“ geben: Großflächige Verbesserungen sind dringend notwendig, wenn wir wollen, dass das Ökosystem Meer intakt und seine Fischbestände gesund bleiben; wenn wir Wert darauf legen, dass auch künftige Generationen noch Fisch essen und Fischer von ihrem Beruf leben können.

Deutlich mehr Fischereien als bisher müssen beginnen, nachhaltig zu fischen, ihre Fanggeräte technisch weiterzuentwickeln, Beifang zu reduzieren, vorausschauend zu denken und wo nötig auch weniger Fisch zu fangen. Und es muss Instanzen geben, die diese Nachhaltigkeit überprüfen und durchsetzen – ebenso wie eine Politik, die den regulierenden Rahmen setzt und wissenschaftliche Forschung, die die Grundlage für all dies ist.



Rund 40 % der nordostatlantischen Heringsfänge kommen derzeit aus nachhaltiger, MSC-zertifizierter Fischerei

Das MSC-Programm ist ein Baustein auf dem Weg zu einer nachhaltigeren globalen Fischerei: Es verbessert die Erhebung wissenschaftlicher Daten, arbeitet auf klare Befischungsregeln und eine bessere Regulierung der Fischerei hin und bekämpft die illegale Fischerei; es stellt sicher, dass die zertifizierten Fischereien langfristig nachhaltig agieren, und es kontrolliert die Lieferkette, damit wirklich nur nachhaltig gefangener Fisch als solcher gekennzeichnet und verkauft wird.

Bevor eine Fischerei ein MSC-Zertifikat erhält, muss sie ein Bewertungsverfahren durchlaufen, das bis zu 18 Monate dauert. Unabhängige Gutachter überprüfen in dieser Zeit, ob sie die Nachhaltigkeitskriterien des MSC erfüllt. Dazu gehören Fragen wie:

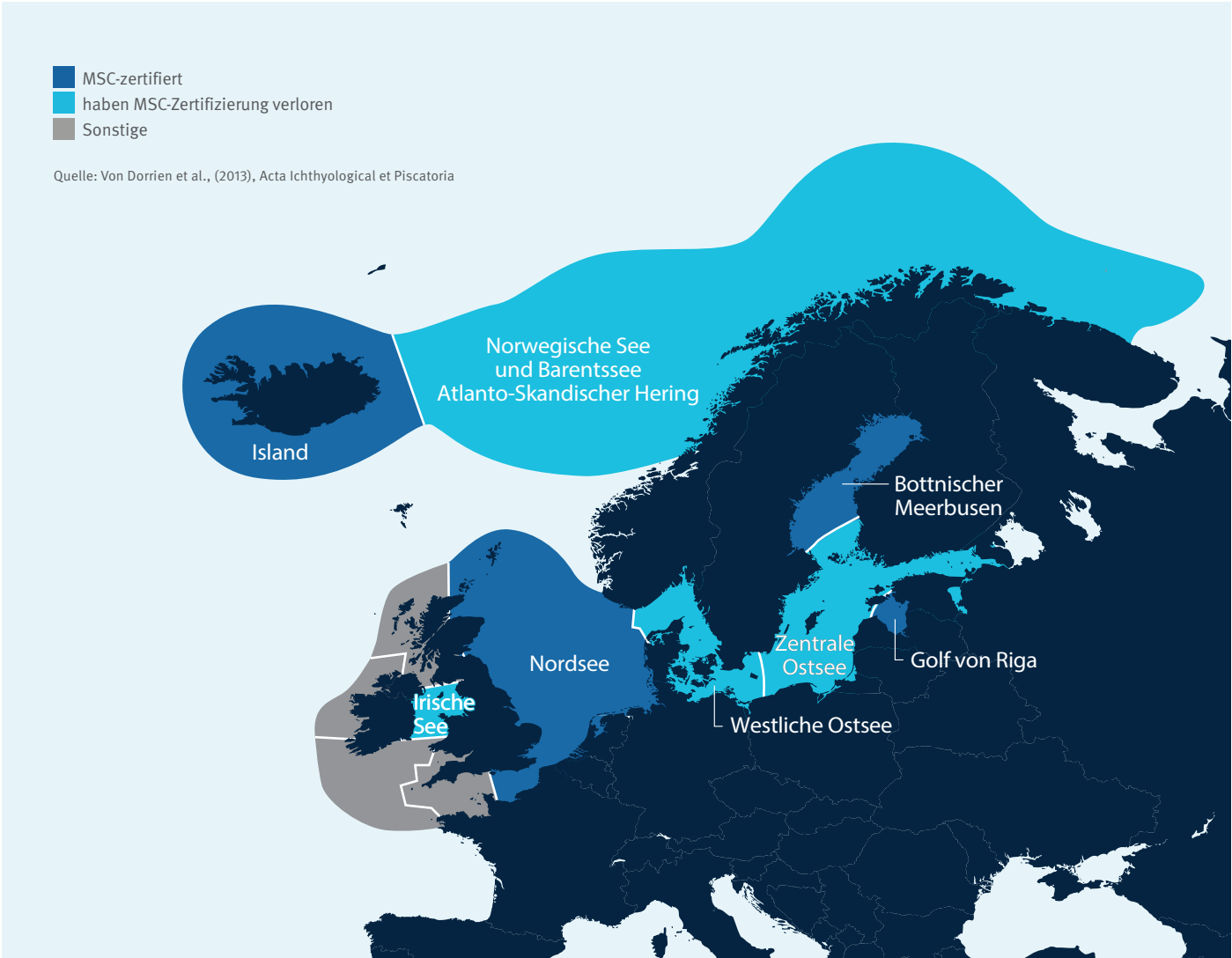
- Ist der befischte Bestand in einem gutem Zustand?
- Minimiert die Fischerei unerwünschten Beifang und sorgt dafür, dass sie andere Fischarten oder Meerestiere nicht in ihrem Bestand gefährdet? Kann sie nachweisen, dass sie den Meeresboden nicht zerstört?
- Ist die Fischerei gut reguliert und kontrolliert?

Auch nach erfolgreichem Durchlaufen des Zertifizierungsprozesses müssen zertifizierte Fischereien regelmäßig belegen, dass sie die Anforderungen des MSC-Umweltstandards weiterhin erfüllen und die von ihnen befischten Bestände eine gesunde Größe behalten.

Am MSC-Siegel kann man erkennen, welcher Fisch oder welches Fischprodukt aus nachhaltiger Fischerei stammt. Handel und Verbraucher haben durch das MSC-Siegel die Möglichkeit, Fisch und Fischprodukte aus nachhaltiger Fischerei eindeutig zu erkennen – und nachhaltige Fischereien durch eine bewusste Einkaufsentscheidung zu unterstützen beziehungsweise Fisch aus nicht nachhaltiger Fischerei gezielt zu meiden.

MSC-zertifizierte Heringsfischereien

Aktuell sind sieben atlantische Heringsfischereien nach dem MSC-Umweltstandard zertifiziert. Sie befischen vier der zwölf atlantischen Heringsbestände und landen zusammen jährlich etwa 600.000 Tonnen Hering an – das sind etwa 40 % der gesamten atlantischen Heringsfangmenge.



Übersicht MSC-zertifizierter Heringsfischereien und ihrer Fangmengen

Bestand	Fischereien	Fangmenge (in Tonnen)
Nordsee-Hering	PFA, SPSPG, SPFPO, DFPO and DPPO North Sea herring	280.441 (2023)
	Norway North Sea herring	125.641 (2022)
	Northern Ireland Pelagic Sustainability Group (NIPSG) North Sea herring	8.782 (2024)
	FROM Nord North Sea and Eastern Channel pelagic trawl herring	2.133 (2023)
Isländischer Sommerlaicher	ISF Icelandic summer spawning herring trawl and seine	94.422 (2023)
Bottnischer Meerbusen	FFA Finland and SPFPO Sweden Gulf of Bothnia herring fishery	66.446 (2025)
Rigaer Meerbusen	NZRO Gulf of Riga herring and sprat trawl fishery	15.937 (2023)
Gesamt		593.802



Klein, wild, groß im Geschmack

Der Hering war lange der wichtigste und beliebteste Fisch der Deutschen. In den Tante-Emma-Läden gehörte das Heringsfass bis in die 1960er Jahre zur Grundausstattung. Mit dem immer größeren Fischangebot aus allen Regionen der Welt ging der Heringskonsum zurück. Aber noch immer verteidigt der kleine Schwarmfisch seinen Platz in den Top Ten der Fischfavoriten.

Sieht man sich den Hering näher an, erkennt man eine echte Perle unter den Speisefischen, gespickt mit vielen Vorzügen:

- Als Fisch der Nord- und Ostsee hat er weniger Foodmiles auf seinem Konto, für die Norddeutschen ist er sogar ein regionaler Fisch.
- Mit seinem hohen Eiweiß- und Vitamin-D-Gehalt, der idealen Fettsäure-Zusammensetzung und den wichtigen Spurenelementen Jod und Selen gilt der Hering als besonders gesunder Happen, ausdrücklich empfohlen von den Ernährungsberatern.
- Heringe sind echte Wilde, sie kommen nie aus Aquakultur. Sie werden ohne viel Beifang und ohne Zerstörung des Meeresbodens gefischt.
- Sie reagieren empfindlich auf Wasserverunreinigungen und sind deshalb wahre Bioindikatoren, die zum Beispiel schadstoffbelastete Flussmündungen meiden. Ohnehin sind sie als kleine Fische am unteren Ende der marinen Nahrungskette weniger Belastung durch Schadstoffe oder Mikroplastik ausgesetzt.
- Von explodierenden Fischpreisen bleibt der Hering weitgehend unbeeindruckt. Ihn gibt es nach wie vor zu preiswerten Kursen. Auch aus nachhaltiger Quelle.
- Heringe sind in der Küche extrem wandelbare Alleskönner: frisch, geräuchert, mariniert, gebraten, in Salz eingelegt oder als Matjes enzymatisch gereift.

Der Hering hat ein Revival in unserer Küche verdient

*Ein Gastbeitrag von
Manfred Kriener,
Umwelt- und
Foodjournalist*

Womit es nur noch ein kleiner Schritt zu den Food-Trends der vergangenen Jahre wäre. Welchen Platz könnte der Hering unter ihnen finden?

„Superfood“ ist einer dieser Trends, mit einigen durchaus fragwürdigen Kandidaten. Wenn einer unter den Fischen diesen Titel verdient hätte, dann wäre das der Hering mit seinen wertvollen Omega-3-Fettsäuren und vielen anderen Mikronährstoffen. Fermentation ist ein anderer Trend – als Matjes, also enzymatisch gereiftem jungem Hering, beherrscht der Silberling diese Form

der Verarbeitung schon lange in souveräner Manier. Und in der trendigen Nordischen Küche ist der Hering ohnehin ein Hauptdarsteller mit Heimvorteil.

Was man aus Hering alles machen kann, hat nicht zuletzt Sternekoch Johannes King auf Sylt jahrelang zelebriert. Der Heringsfan servierte unter anderem Heringsrogen wie russischen Kaviar auf dem Löffel mit Kartoffelstroh oben drauf. Oder Heringstatar mit einem Häubchen aus Crème fraîche und Schalotten-Würfeln. King: „Die Leute sind immer wieder überrascht, wie delikat Hering sein kann.“

Das Verrückte ist allerdings: Von den meisten Menschen wird Hering immer noch in seiner klassischen Variante im Brötchen oder auf Brot gegessen. Wo ist der fangfrische Hering, der als Solist, in Butter gebraten und mit Pellkartoffeln serviert, „keinen Bankdirektorentisch zu scheuen braucht“, wie es im alten Appetitlexikon von 1894 heißt? Wo sind die Bowls und das Ceviche, das Sushi und die Tapas mit Matjes oder Bismarck, mit rohem, geräuchertem oder gebratenem Hering? Das Schöne ist: Der Hering macht alles mit und dabei stets Bella Figura. Er ist aktuell nur ein wenig seinem Image als Arme-Leute-Essen erlegen.

Höchste Zeit also für ein Comeback unter neuen Vorzeichen. Ehre dem Hering! Und an die Adresse der jüngeren LeserInnen: Keine Scheu vor zwanzig Zentimetern Powerfood, der Hering kann viel mehr als nur Katerfrühstück!

Unser Appell an Handel, Politik und Verbraucher



Von Kathrin Runge,
Leiterin MSC Deutschland,
Österreich, Schweiz

1 Deutsche Einzelhändler und Markenhersteller sollten ihre Vorreiterrolle in Sachen nachhaltige Fischerei stärken und weiter ausbauen – auch beim Hering!

Hersteller und Einzelhandel in Deutschland engagieren sich seit über 25 Jahren für umweltverträglichen Fischfang aus MSC-zertifizierten Fischereien und werden global als Pioniere anerkannt.

Doch wie steht es um den bodenständigsten, traditionellsten aller in Deutschland verzehrten Fische, den Hering? Obwohl hier das Angebot nachhaltiger Rohware aus MSC-zertifizierter Fischerei verfügbar wäre, trägt nur ca. die Hälfte der hierzulande erhältlichen Heringsprodukte das MSC-Siegel und stammt nachweislich aus nachhaltiger Fischerei.

”

Die positive Nachricht: Es ist genügend nachhaltiger, MSC-zertifizierter Hering für den Markt verfügbar.

“

Nutzen Sie Ihre Position als Mittler zwischen Angebot und Nachfrage, zwischen

Fischereien und Verbrauchern, zugunsten der Erhaltung gesunder Heringsbestände für die Zukunft und beziehen Sie nur Rohware aus geprüft nachhaltiger Fischerei! Bei den Einzelhandelsketten ist diese Haltung für die gesamte Sortimentsgestaltung wünschenswert, also sowohl für die Eigenmarken, als auch für die Auswahl der im selben Fischregal angebotenen Markenprodukte.

2 Vor dem Fang stehen die Fangquoten und die Politik: Deutschland und die EU müssen sich mit den anderen Fangnationen auf nachhaltige Fangquoten einigen

Eine wesentliche Ursache für den Rückgang verschiedener Heringsbestände liegt in der Nichtbefolgung der wissenschaftlichen Fangmengenempfehlungen bei der Festlegung von Fangquoten. Beim wichtigen atlanto-skandischen Heringsbestand etwa schaffen es die Fangnationen, die zu den wohlhabendsten der Welt zählen, leider seit Jahren nicht, sich auf eine bestandserhaltende Fangquotenverteilung zu einigen. So wird der Bestand kontinuierlich überfischt. Unser Appell geht daher an die Politik, endlich gemeinsam mit den anderen Fangnationen Quoten für den Heringsfang festzulegen, die in Summe der wissenschaftlichen Empfehlung entsprechen. Damit würde der nötige Rahmen gegeben, der es Fischereien ermöglicht, den Bestand nachhaltig zu bewirtschaften. Der Erhalt einer MSC-Zertifizierung wäre dann wieder im Bereich des Möglichen.

3 Wir setzen Vertrauen in die Entscheidungsmacht und Flexibilität der Verbraucher

In Mikro-Trends wie der derzeitigen Beliebtheit von Dosen-Sardinen zeigt sich insbesondere bei jungen Verbraucherinnen und Verbrauchern eine Offenheit, mit der gleichermaßen regionale Traditionen wiederbelebt wie auch Neues ausprobiert werden. Warum sollte nicht auf den aktuellen ‚Sardine Girl Summer‘ irgendwann auch der nächste ‚Herring Hype‘ folgen, angesichts der ‚Superpower‘ dieses Fisches? Voraussetzung ist jedoch, dass Verbraucher und Verbraucherinnen dafür Zugang zu nachhaltigen Produkten und ausgewogener Aufklärung über Fischthemen bekommen.

Eine repräsentative Meinungsumfrage aus dem Jahr 2024 zeigt, dass mehr als zwei Drittel (69 %) der Fischesser und Fischesserinnen in Deutschland Wert darauf legen, Fisch und Meeresfrüchte nur aus nachhaltigem Fang zu kaufen, um die Meere zu schützen. 71% vertrauen dabei dem MSC-Siegel.

Wir alle sind gefordert

Wir sitzen alle in einem Boot. Nur wenn wir uns gemeinsam in die gleiche Richtung bewegen und uns entschlossen für umweltverträglichen Fischfang einsetzen, können wir für zukünftige Generationen gesunde Fischbestände und Ozeane bewahren. Vielen Dank an jede einzelne Person, die das gezielt unterstützt!





Impressum

Marine Stewardship Council
Schwedter Straße 9a
D-10119 Berlin
V.i.S.d.P.: Kathrin Runge

Konzeption: Andrea Harmsen,
Stefanie Siebels (beide MSC)
Gestaltung: René Tümpel
Erhebung und Auswertung
Marktdaten: Stefanie Siebels
Auswertung Fischereidaten:
Karin Lüdemann

Redaktionsleitung: Andrea Harmsen
Redaktionelle Mitarbeit:
Manfred Kriener, Kathrin Runge,
Stefanie Siebels

Redaktionsschluss: August 2025

Kontakt

Unternehmen:
stefanie.siebels@msc.org
+49 30 60 98 552-20

Presse:
andrea.harmsen@msc.org
+49 30 60 98 552-10

Mehr erfahren

msc.org/de
berlin@msc.org



/marine-stewardship-council



/MSC.Fisch



@msc_fisch