

«Leinöl ist besser als Fisch»

Gesundheitstipp 6/12:

«Omega-3-Fettsäuren:

Auch Süsswasserfische

sind gesund»

Die Gesundheit eines Lebensmittels hängt nicht nur von einem einzigen Bestandteil ab. Nur wegen den gesunden Fettsäuren Fisch zu konsumieren, ist ethisch nicht vertretbar: Man denke an die Umweltzerstörung und die Tierquälerei durch Fischfang und Zucht. Besser ist Leinöl: Es ist gesund und enthält viel mehr Omega-3-Fettsäuren als Fisch.

*Erwin Kessler, Verein gegen
Tierfabriken, Tutwil TG*

