

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 8

**Artikel:** "Bakterienbombe" am Frühstückstisch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969807>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Bakterienbombe» am Frühstückstisch

Erschrecken Sie nicht, die Bombe, um die es sich hier handelt, kann zwar äusserst gefährlich werden, aber sie wird entschärft, wenn Sie einige Regeln beachten. Die Rede ist hier von Eiern, die wir in verschiedener Form zu uns nehmen. Warum sind Eier auf einmal zum gesundheitlichen Risiko geworden? Diese Tatsache haben wir einer Salmonellenart zu verdanken, die sich immer mehr ausbreitet.

Unter den über 1000 Salmonellenarten nistet sich dieser Stamm besonders in den Randschichten des Eidotters ein. Bei günstigen Temperaturen, die etwa um 37°C liegen, wächst die Zahl der Nachkommen einer einzigen Salmonellenbakterie auf eine Million innerhalb einer Stunde! Ein millionenfaches Heer von Salmonellen kann auf dem Frühstückstisch lauern, eine «Bakterienbombe», von der relativ wenige Erreger notwendig sind, um bei anfälligen, geschwächten Personen die Erkrankung auszulösen.

### Symptome der Salmonellose

Wie wir aus Zeitungsberichten immer wieder erfahren, erkranken Menschen oft epidemieartig an Salmonellen, besonders bei geschwächten Menschen, Kindern und alten Personen. Mit verdorbener Nahrung – in unserem Fall mit dem Frühstücksei – gelangen die Salmonellen über den Magen und den Darm in den Blutkreislauf und scheiden dort giftige Stoffwechselprodukte aus.

Als Symptome der Erkrankung treten Übelkeit, Erbrechen, heftige Durchfälle, Pulsbeschleunigung und Fieber auf. In leichteren Fällen sind die Betroffenen nach drei Tagen wieder wohlauf, wobei nicht auszuschliessen ist, dass der Krankheitsverlauf auf sehr tragische Weise enden kann. Wir dürfen nicht vergessen, dass Salmonellen Verwandte von Thyphus- und Ruhrbakterien sind. Die Salmonellose ist eine ernste Erkrankung, die man nicht mit einem gelegentlichen Durchfall verwechseln darf.

### Wie können wir uns schützen?

Bereits bei relativ geringer Wärme ab 10° C vermehren sich Salmonellen. Eier gehören deshalb sofort in den Kühlschrank. Die verseuchten Tiere sind schwer zu ermitteln. Es spielt keine Rolle, ob die Legehühner in Legestätten oder im freien Auslauf gehalten werden. Eine Verseuchung durch das Futter ist zwar möglich, aber nicht eindeutig erwiesen. Als Krankheitsüberträger können eventuell importierte Legehühner in Frage kommen.

Nachweisbar setzen sich die Erreger im Darm fest und befallen über die Blutbahn die Eierstöcke und Eileiter der Hühner. Von dort aus verseuchen sie die Eier. Die einfachste Art, sich zu schützen, ist: Essen Sie keine rohen Eier oder Speisen, die mit rohen Eiern zubereitet werden, wie Puddings, Mayonnaisen und Cremes!

Das sogenannte Drei-Minuten-Frühstücksei von halbroher Konsistenz kann immer noch aktive Salmonellen beherbergen. Vorsicht ist auch bei Spiegeleiern geboten, da sie nur auf einer Seite gebraten sind. Die Bouillon mit Ei kann ebenso zur Infektionsquelle werden.

Lassen Sie sich vom Genuss Ihres Frühstückseies keineswegs abschrecken und kochen Sie es lediglich eine Minute länger. Übrigens sollten Sie wegen des darin enthaltenen Cholesterins ohnehin nicht zu viele Eier essen.

Ein Frühstücksei pro Woche wird sicherlich in keiner Weise Schaden anrichten, wenn Sie auf die Zubereitung achten. (WG)