

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 4: Chinesische Medizin um Aufwind

**Artikel:** Was wird denn da ausgebrütet?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557702>

### **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](#)

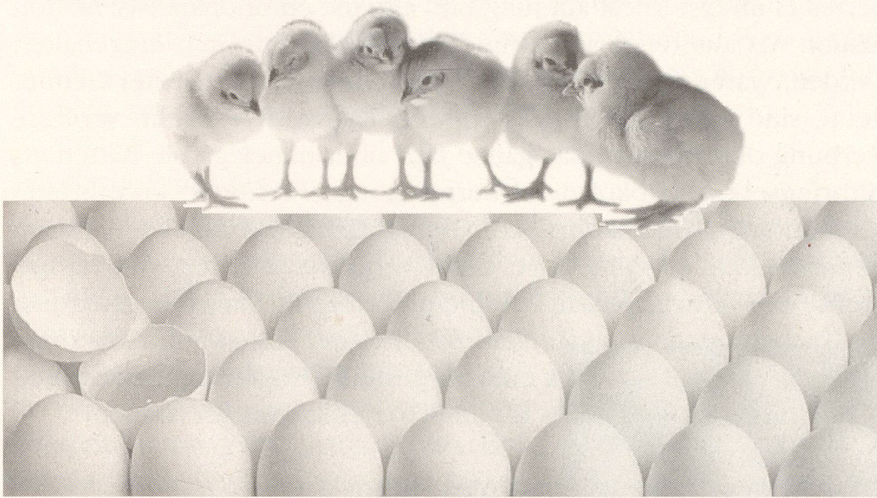
### **Terms of use**

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:** 22.02.2026

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

# Was wird denn da ausgebrütet?



Wachweich, hartgekocht, verloren, gerührt, gebacken, gefüllt – es gibt zahlreiche Rezeptvariationen rund ums Ei. Es gibt das eßbare Ei vom Huhn, von Ente, Gans, Perlhuhn und Pute. Manche Leute meinen, sie müßten selbst Möwen-, Wachtel-, Kiebitz- oder Straußeneier essen.

Seit jeher gilt das Hühnerei als gesundes und wertvolles Nahrungsmittel. Das Eiklar (Eiweiß) des Hühnereis setzt sich aus etwa 86% Wasser, etwa 13% Stickstoffsubstanz und 1% Mineralstoffen zusammen; der Eidotter (Eigelb) besteht aus 49% Wasser, 30% Fett und etwa 12% anderen Substanzen, u.a. Eiweiß, Lecithin, Cholesterin, Mineralstoffen, Farbstoffen und allen fettlöslichen Vitaminen. Das Ei ist reich an essentiellen (d.h. nicht vom Organismus produzierbaren) Aminosäuren, die zum Aufbau der Körperproteine notwendig sind. Als einzelnes Nahrungsmittel hat das Hühnerei die für den Menschen beste Kombination von Aminosäuren, die höchste biologische Wertigkeit (Nahrungseiweiß im Vergleich zum Aminosäurenbedarf des Körpereiwisses) ergibt sich allerdings aus der Kombination mit Kartoffeln, z.B. als Rösti mit Spiegelei.

## Traditionen und Bräuche

Eine klare Bouillon mit Ei oder ein luftiges Rührei sind traditionell nahrhafte Speisen, die gerne in Genesungszeiten gegeben werden. Ein Butter-Eier-Zopf war früher ein Geschenk für Mütter im Kindbett. Denn das Ei ist nicht nur die Summe seiner Inhaltsstoffe. Mit seiner perfekten Form, seiner ebenso verletzlichen wie starken Schale ist es ein Symbol



Eierproduktion  
«natürlich»:  
zweimal im Jahr  
ein Dutzend Eier.

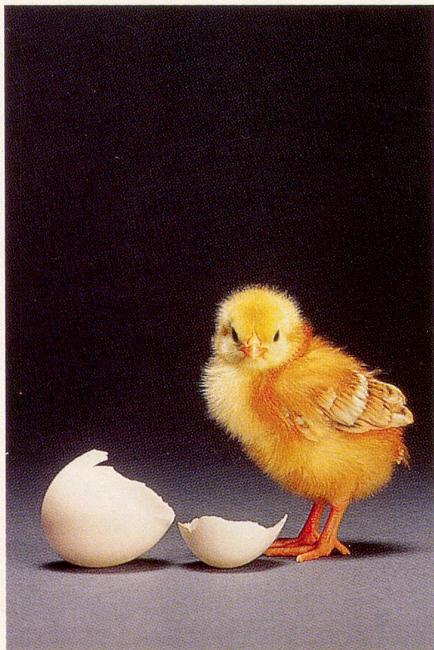
für Fruchtbarkeit, Lebensbeginn, Schutz, ein Zeichen für das Erwachen der Natur, weshalb es auch als gefärbtes und oft kunstvoll verziertes Ei im Osternest auf jung und alt eine emotionale Faszination ausübt. Als aus religiösen Gründen noch Fastenzeiten eingehalten wurden, waren frische Eier an Ostern ein lange entbehrter Genuß. Heute sind selbst die ältesten Überlieferungen verflacht, weil die Werbung den Kindern das ganze Jahr über nahelegt, sie hätten als Mitbringsel ein Schokoladen-Überraschungsei verdient. So verbreitet der Brauch ist, Kindern an Ostern buntgefärbte Hühnereier im Freien zu verstecken, es sollte dabei nicht vergessen werden, daß hartgekochte Eier schwer verdaulich sind und lange im Magen liegen. Auch die Nachahmungen aus Zucker, Schokolade, Nougat und Marzipan sind nicht gerade das, was man als gesunde Ernährung bezeichnet. Die Lösung (oder das Ei des Kolumbus) heißt: weniger ist mehr!

### Die dumme Henne ist ein armes Huhn

Mittlerweile ist das Eieressen in Mißkredit geraten. Zu Unrecht, was den Cholesteringehalt betrifft. Und zu Recht, weil wir eindeutig zu viele Eier essen. Pro Kopf der Bevölkerung in der Schweiz mehr als 200, in Deutschland gar über 250 jährlich. So viele Eier können auf (einigermaßen) natürliche Weise gar nicht produziert werden. Denn ein Legehuhn produziert nicht etwa «jeden Tag ein Ei und sonntags auch mal zwei», sondern durchschnittlich nur an 70 Tagen von 100. Und in der zwei- bis dreiwöchigen Mauser legt es bedeutend weniger bis gar keine Eier.

Aber der Mensch in seinem Konsumwahn brachte es fertig, Hühner so einzusperren, ihre Mauserzeit zeitlich so

Wie aus dem Ei gepellt.



### Eiertanz ums Cholesterin

In den USA nimmt die Hysterie ums Cholesterin lachhafte Ausmaße an: kleinere Eier werden dort mit dem Werbespruch «arm an Cholesterol» angepriesen. Eine amerikanische Ärztin, Kapazität auf dem Gebiet der Cholesterinforschung, hat einmal gesagt, drei Dinge solle man nie im Leben tun: einem Mann, einem abfahrenden Zug und den neuesten Cholesterinwerten hinterherlaufen. Damit ist gemeint, daß sich in der Diskussion um die Risikofaktoren bei Herzinfarkt und Arteriosklerose in den letzten Jahren das Augenmerk viel zu einseitig auf das Cholesterin richtete. Abgesehen davon, daß eine einmalige Blutanalyse wenig Aufschluß gibt, weil die Werte von Art und Menge der zuvor aufgenommenen Nahrung und der Tageszeit abhängig sind, spielen andere Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht und falsche Ernährung eine ebenso große Rolle. Wer allerdings mehrere Risikofaktoren auf sich vereint, sollte sehr cholesterinhaltige Lebensmittel wie Fleisch (vor allem Innereien), Eier (Eigelb) und Fett reduzieren oder meiden.

zu verlegen, ihren Tageslauf und die Nahrung so zu ändern, daß sie keine «glücklichen» Hühner mehr sind, sondern Legemaschinen. In der Schweiz, wo Käfighaltung und Legebatterien seit 1992 verboten sind, müssen von den zweihundert Eiern pro Jahr und Person über hundert importiert werden. Und diese kommen, bis auf etwa fünf Prozent, aus der tierquälerischen Batteriehaltung.

*Wenn Sie Ihre Eier im Kühlschrank aufbewahren, dann bitte nicht in den Stanzlöchern in der Tür, sondern im Innenteil. Wärmeschübe fördern die Vermehrung von Salmonellen.*

### **Frisch muß das Ei sein**

Zu allem Elend kommt nun noch das «Super-Frisch-Ei» auf den Markt und in die Diskussion. Die Angst vor Salmonellenerkrankungen gab Anlaß, das Ei zu fordern, das bei der Ankunft im Ladenregal nicht älter als zwei Tage sein darf. Da Sammel-, Abpack- und Transportzeiten unveränderliche Größen sind, muß das Huhn konditioniert werden. In den großen Hallen der Bodenhaltung wird um Mitternacht durch Lichtanmachen der Tagesanbruch simuliert, so daß die Hühner in den kommenden sechs Stunden ein Ei produzieren. Dies ist nicht nur aus Gründen des Tierschutzes ein extremer Unsinn, sondern auch aus biologischer Sicht. Denn ein Ei, das von gesunden Hühnern stammt, trägt in sich einen natürlichen Schutz gegen die Vermehrung von Salmonellenstämmen, der bei guten Bedingungen etwa zwanzig Tage lang anhält.



**Auch keine Alternative fürs Nest?**

### **Vom Umgang mit rohen und versteckten Eiern**

Auf den Verzehr roher Eier (wie bei manchen Desserts und Mixgetränken) sollte generell verzichtet werden. Französische Omelettes, weichgekochte Eier und alle Eierspeisen, die nicht durch und durch gut erhitzt werden, sollte man vom Speiseplan streichen, wenn man die genaue Herkunft der Eier nicht kennt. Die Gefahr, durch Salmonellen an schweren Darminfektionen zu erkranken, ist besonders bei kleinen Kindern, geschwächten und älteren Personen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Da sich Salmonellen zunächst vor allem auf der Schale ansiedeln, ist die Hygiene in der Küche wichtig: Eierschalen nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung bringen, stets sofort entsorgen (Kompost) und die Hände gründlich waschen. Vorsicht gilt auch beim Eierausblasen!

Beim Ernährungsplan – vor allem wenn man häufiger mal auf ein Ei verzichten will – muß darauf geachtet werden, daß jedes vierte Ei der besagten zweihundert pro Jahr ein «verstecktes» ist. Zwar nicht vom Osterhasen, aber von der Lebensmittelindustrie: in Beutelsuppen und -saucen, in Teigwaren, Speiseeis, Backmischungen, Gebäck, Crèmes, Pudding und vielem anderen. ●