

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 2: Im Gesicht Krankheiten lesen?

Artikel: Come-back der Eier
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554434>

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: 21.02.2026

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



Come-back der Eier

Eier enthalten Cholesterin, ziemlich viel sogar, und deshalb wurde seit vielen Jahren von Ärzten stets empfohlen, sie – wie Meeresfrüchte und Innereien – vom Speiseplan zu streichen. Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff und wird in die Gruppe der Fette oder Lipide eingeordnet. Nach der sogenannten «Lipid-Hypothese» soll eine Aufnahme von Cholesterin durch die Nahrung zu erhöhten Cholesterinspiegeln im Blut führen, was wiederum zu einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt führen würde. Wissenschaftlich untermauert wurde dieser Zusammenhang jedoch bisher nie.

Neue wissenschaftliche Studien stellen den Zusammenhang zwischen Cholesterinzufuhr mit der Nahrung und der Höhe des Cholesterinspiegels infrage. Es hat sich herausgestellt, dass 80 Prozent der Infarktpatienten Cholesterinwerte in derselben Grössenordnung haben wie Personen mit völlig gesundem Herzen. Zudem wird der statistische Risikounter-

schied mit zunehmendem Alter schwächer. Je weiter man die 65 überschreitet, desto weniger sagt ein Cholesterinwert über die Lebenserwartung aus. Ab 85 haben sogar diejenigen mit den höheren Cholesterinwerten die besten Aussichten auf eine Reihe weiterer Jahre. Zu den umstrittenen Fragen gehört daher, bis zu welchem Alter eine auf Senkung der Blutfettspiegel zielende Behandlung überhaupt das Leben der Betroffenen verlängert.

Vermutungen gehen auch dahin, dass hohe Blutcholesterinwerte in erster Linie von Stoffwechselstörungen und psychischen Einflüssen abhängen und weniger oder gar nicht von der Menge des mit der Nahrung aufgenommenen Cholesterins.

Früh vorbeugen durch eine gesunde Lebensweise

Neuere Studien zeigen, dass die Blutfettspiegel in jungen Jahren mehr über das spätere Herzinfarktrisiko aussagen als die Werte etwa im letzten Jahr vor einem Infarkt. Vermutlich liegt die wichtigste Phase für die Vorbeugung ge-

gen eine vorschnelle Arteriosklerose also in der Kindheit und dem frühen Erwachsenenalter. Mit Sorge sehen Präventionsmediziner deshalb, wenn schon bei Jugendlichen Bewegungsmangel, einseitige Ernährung und Rauchen zusammenkommen, welche unauslöschliche Spuren in den Gefässen hinterlassen.

Eier sind nicht schuld

Nicht das Ei ist der Hauptschuldige in der gesamten Cholesterin-Diskussion. Viele andere Faktoren treiben unsere Cholesterinwerte in gefährliche Höhen, nämlich, so die Ernährungswissenschaftler: die übermässige Aufnahme von gesättigten Fettsäuren, in erster Linie von tierischen Fetten, zu wenig frisches Obst und rohes Gemüse im täglichen Speiseplan, zuwenig körperliche Bewegung, zuviel Alkohol und zuviel Nikotin. Durch all diese Mängel und Gewohnheiten produziert der Organismus mehr körpereigenes Cholesterin, und das schafft Probleme.

Eier sind wertvolle Nahrungsmittel

Das Hühnerei gehört zu den nährstoffreichsten Nahrungsmitteln. Es hat nicht nur die höchste biologische Eiweissqualität aller na-

türlichen Nahrungsmittel, es ergänzt sich auch mit pflanzlichen Grundnahrungsmitteln wie Kartoffeln und Getreideprodukten zu einer besonders wertvollen Eiweissquelle. Betrachtet man die heute als besonders wichtig eingeschätzte Nährstoffdichte, d.h. setzt man den Nährstoffgehalt in Beziehung zum Energiegehalt, dann findet man im Ei für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie für die Vitamine B2, B12 und Folsäure aussergewöhnlich hohe, d.h. günstige Werte. Eier enthalten auch viel Eisen, Zink, Phosphor und Selen sowie den Fettstoff Lecithin für geistige Fitness und starke Nerven.

Selbst das so oft gebrandmarkte Cholesterin ist notwendig für den Aufbau von Gallensäuren und des für den Knochenbau wichtigen Vitamins D, spielt beim Aufbau von Stress- und Geschlechtshormonen eine Rolle und wird für Gehirn, Nerven und Zellwände benötigt.

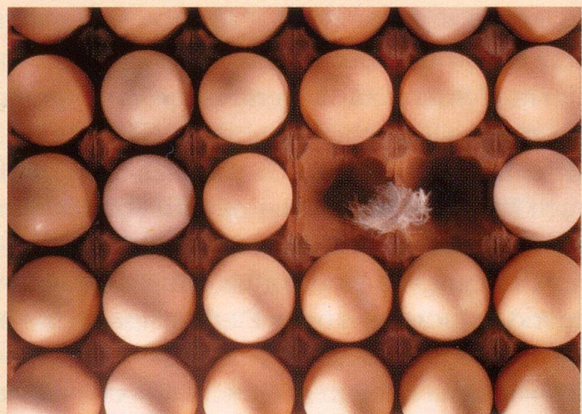
Neueste Forschungen bringen Cholesterin sogar mit dem seelischen Gleichgewicht in Verbindung, ein Mangel kann demnach Depressionen auslösen, jedenfalls sorgt der Körper beim gesunden Menschen, je nach Nahrungszufuhr, durch Steigerung oder Drosse-

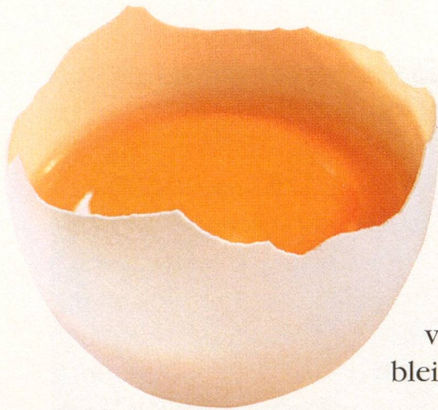
Cholesterinarme Eier

Von Hobbyzüchtern werden hin und wieder cholesterinarme Eier angeboten. Es sind recht kleine Eier der Hühnerrasse «Araukaner» mit grünlich bis bläulich gefärbten Schalen. Ihr Cholesteringehalt ist nicht wesentlich niedriger als der anderer Eier. Kreuzungen der Araukaner mit anderen Rassen ergeben deutlich grössere Eier. Doch mit Züchtungsmassnahmen, so Fachleute, lässt sich das Cholesterin in den Eiern kaum reduzieren. Mehr Erfolg scheinen da Veränderungen in der Zusammensetzung des Futters zu versprechen. Mit Algenpräparaten und Leinöl sei es gelungen, den Cholesteringehalt um über 20 Prozent zu senken, d.h. den Anteil der erwünschten ungesättigten Fettsäuren zu erhöhen.

Allerdings sind solche Manipulationen nicht ganz ungefährlich für die Tiere. Weil die Em-

bryos das Cholesterin zu ihrer natürlichen und gesunden Entwicklung brauchen, leidet die Fruchtbarkeit der Hennen. Es kann nicht im Interesse ganzheitlich denkender Verbraucher sein, ein solches Vorgehen zu unterstützen.





lung der Eigenproduktion selbst dafür, dass der Cholesterinspiegel auf einem gewissen individuellen Niveau bleibt.

Omega-3-Eier

Omega-3-Fettsäuren, die wertvollen ungesättigten Fettsäuren, die in fettreichen Meerfischen (Makrele, Hering, Thunfisch, Lachs), in Lein- und Rapsöl, in Walnüssen und grünem Gemüse enthalten sind, schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Grund genug für die Industrie, vor allem Eier und Brot mit Omega-3-Fettsäuren künstlich anzureichern.

Doch Skepsis gegenüber den mit Omega-3-Fettsäuren angereicherten Produkten ist angebracht. Denn erstens gibt es noch keine Empfehlung über die notwendige Zufuhrmenge von Omega-3-Fettsäuren zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zweitens enthält mit Fischöl angereichertes Omega-3-Brot insgesamt mehr Fett als vergleichbare Mehrkornbrote. Wer also Omega-3-Brot isst, muss die Butter, den Käse oder die Wurst weglassen – denn sonst macht er den vorbeugenden Effekt wieder zunichte. Schliesslich enthalten mit Omega-3-Fettsäuren angereicherte Eier genauso viel Cholesterin wie normale Eier. Deshalb sollte man sich auf keinen Fall dazu verleiten lassen, mehr Omega-Eier zu essen.

Eier essen mit Genuss

Eier erleichtern eine angemessene Versorgung mit wertvollen, lebenswichtigen Nährstoffen. Sie sind leicht verdaulich und daher speziell auch für ältere Menschen und für Kinder, die weniger Kalorien zu sich nehmen, ein wichtiger Lieferant von Vitalstoffen. Angst vor Herzinfarkt braucht man beim Eierkonsum nicht zu haben. Geniessen Sie deshalb Ihr frisches Bio-Frühstücksei mit gutem Gewissen – es muss ja nicht jeden Tag sein!

• IZR

Kuscheln mit Dinkelspreu

Wäre es nicht ein Traum, im Bett endlich mal weich und doch gestützt liegen? So, wie man sich am warmen Sandstrand ein der Körperform entsprechendes, bequemes «Nest» zurechtrückt? Matratzen und Kissen, gefüllt mit Dinkelspreu, bieten die idealen Voraussetzungen für optimale Stützfunktion und Elastizität.

Dinkel, Urform von Weizen, ist eine der ältesten Getreidesorten, und die Spreu ist die wertvollste aller Getreidespelzen, denn sie ist leicht und gleichzeitig stabil, temperatenausgleichend und atmungsaktiv.

Dinkelspreu, die eine angenehme Körperwärme vermittelt, hat einen sehr hohen Anteil an Kieselsäure, welche sich günstig auf die Abwehrkraft auswirkt, die Energieströme und den Stoffwechsel anregt.

Begeistert von den anschmiegsamen Dinkelspreu-Bettwaren sind viele Menschen mit Schlafstörungen, Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen. Spezial-Kissen gibt es für das Hochlegen der Beine und die Schonung strapazierter Glieder und Gelenke. Allergiker schätzen, dass sich im Dinkelspreu keine Milben einnisten. Mütter empfehlen Dinkelspreukissen nicht nur als bequeme Stütze beim Stillen, sondern auch als gesunde Matratze für Wiege und Babybett oder sicheren Halt für das seitliche Liegen oder das erste Sitzen des Kindes.

Mehr Infos: Albert Christen, CH 2544 Bettlach, Tel. 032 645 12 87

