**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 78 (2021)
**Heft:** 11

**Artikel:** Das Gelbe vom Ei?
**Autor:** Gutmann, Petra Horat
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-960527

**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:** 15.12.2025

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

Eier direkt ab Hof: Wenn die Hühnerhaltung dort artgerecht ist, eine gute Sache.

# Das Gelbe vom Ei?

Im Schnitt essen Schweizer rund 200 Hühnereier pro Jahr und Person. Doch sind Eier tatsächlich Kraftspender? Die moderne Ernährungsmedizin, TCM und Ayurveda liefern Erkenntnisse dazu.

**Text: Petra Horat Gutmann**

«Ich vernichte gut und gerne 10 Eier in zwei Tagen, 30 bis 40 Stück in der Woche. Der Einfluss der Eier auf den Cholesterinspiegel ist so gut wie nicht gegeben», sagt Simon Ulrich (29) auf seinem YouTube-Kanal «Muskelmacher», der offiziell über 200 000 Abonnenten zählt. Ganz anders äussert sich Dr. med. Neal Barnard über Eier. Der US-amerikanische Ernährungsforscher und Gründer des «Ärzte-Komitees für verantwortungsvolle Medizin» (PCRM) sagt: «Wenn der Körper Cholesterin aufnimmt, führt das normalerweise auch zu einem Anstieg des Cholesterins im Blut. Die Eierindustrie hat teure Studien finanziert, die das abstreiten sollen. Doch man kann genauso gut behaupten, dass der Zucker, den man isst, nicht ins Blut gelangt.»

Zu ähnlichen Ergebnissen gelangt ein kanadisches Forscherteam um den Ernährungsexperten Dr. David Jenkins, Vater des sogenannten glykämischen Index. Die Wissenschaftler weisen darauf hin, dass Hühnereier den (LDL)-Cholesterinspiegel erhöhen und entzündungsfördernd wirken. Zudem seien bestimmte Stoffwechselprodukte, die sich nach dem Verzehr von Eiern im Darm bilden (z.B. Trimethylaminoxid TMAO), an der Entstehung von Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes beteiligt.

### Im Zweifel für das Ei

3385 Studien – so viele wissenschaftliche Arbeiten über Eier und Cholesterin sind bei PubMed verlinkt, der grössten medizinischen Datenbank der Welt. Davon

entfallen rund 500 Studien alleine auf die letzten fünf Jahre. Laufend kommen neue wissenschaftliche Erkenntnisse hinzu. Auch solche, die zu einer Anpassung der behördlichen Ernährungsempfehlungen in wenigen Jahren führen könnten.
Dabei ist die teilweise «Rehabilitierung» des Hühnereies erst einige Jahre alt. Ihr zugrunde lag u.a. die wissenschaftliche Erkenntnis, dass die Leber der meisten Menschen die körpereigene Cholesterinproduktion drosselt, wenn zu viel Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen wird. Wie auch die Erkenntnis, dass das Hühnerei mehr ungesättigte, also «gesunde» Fettsäuren enthält als «ungesunde» gesättigte Fettsäuren.

**Nähren und stärken**

Die Forschung schreitet also voran. Das «Dumme» dabei ist nur: Eine wissenschaftlich-evidenzbasierte Erkenntnis von heute kann bereits morgen überholt sein. Zwecks Orientierung im Alltag kann es deshalb hilfreich sein, zusätzlich die Erkenntnisse der grossen Medizinalsysteme TCM und Ayurveda zu berücksichtigen. Beide beobachten die Wirkung von Nahrung auf den Menschen seit Jahrtausenden und setzen Lebensmittel gezielt als Medizin ein.
Die Traditionelle Chinesische Medizin schreibt dem Ei befeuchtende, nährende und kräftigende Eigenschaften zu. Genauer gesagt eine tonisierende Wirkung auf das Blut, die Lebensenergie Qi und das Yin; letzteres ist die erdende und kühlende Energie in unserem Körper. Diese Eigenschaften sind ideal, um bestimmten Beschwerden entgegenzuwirken, z.B. Trockenheitssymptomen in Hals, Lunge, Haut oder Augen. Da die Yin-Energie zudem für ausreichend «Körpersubstanz» sorgt, wird das Ei auch bei Untergewicht und körperlicher Erschöpfung empfohlen. Beispielsweise nach Krankheit oder Geburt. Die Blut tonisierenden Eigenschaften machen das Ei zu einem Helfer bei weiteren Beschwerden: Blutarmut, Milchbildungsmangel, Nachtblindheit, Unruhe, Nervosität und etlichem mehr.
Doch das Ei hat TCM zufolge auch eine Schattenseite: Ein übermässiger oder unangebrachter Verzehr kann zu Blockaden der Lebensenergie Qi führen.

## Das steckt in einem mittelgrossen Hühnerei*:

*60 g schwer

- 7,7 Gramm Eiweiss/Protein: dreimal mehr Protein als in Vollmilch (Kuh) und etwa halb so viel wie in Gouda, Emmentaler oder Tilsiter
- 6,7 Gramm Fett: dreimal so viel Fett wie in Vollmilch (Kuh), aber halb so viel wie in Gouda, Parmesan, Tilsiter oder Emmentaler
- ca. 230 mg Cholesterin/Cholesterol: etwa halb so viel Cholesterin wie in einem 340-Gramm-Steak.
- Vitamine: A, Retinol und Beta-Carotin, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, Folsäure, B12, D und E
- Mineralien: Chlorid, Phosphor, Schwefel, Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium
- Spurenelemente: Eisen, Fluorid, Jod, Kupfer, Mangan, Zink

**Rührei mit Petersilie**

Die Folgen? Stauungen und Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen.

**Nicht das Gelbe vom Ei?**

Zu ähnlichen Erkenntnissen gelangt die ayurvedische Medizin. Manche Ayurveda-Therapeuten empfehlen den Konsum von Hühnereiern deshalb nur Patienten mit Vata-Konstitution. Also schmalen Personen mit vergleichsweise wenig Muskelmasse, die leicht frieren und zu Untergewicht neigen.

Für übergewichtige oder adipöse Menschen sind Eier aus ayurvedischer Sicht dagegen nicht «das Gelbe vom Ei». Kommt hinzu: Viele Ayurveda-Therapeuten raten grundsätzlich davon ab, Hühnereier zu essen. Weil das Ei zu den «tamasischen» Lebensmitteln zählt – und damit Nahrung sei, die den Körper ermüde, die Verdauung erschwere und den Geist nach unten ziehe. Als tamasisch gelten im Ayurveda auch industriell verarbeitete Nahrungsmittel wie Zucker, Weissmehl, Hartkäse, Frittiertes, hochprozentiger Alkohol, rotes Fleisch sowie verdorbene Speisen.

**Gesunde Körner, gesunde Tiere**

Wenn man schon Eier isst, dann nur in Bioqualität (obwohl diese genauso viel «entzündungsförderndes» Cholesterin und Lecithin enthalten wie andere Eier). Wie erfreulich, dass Schweizer und Deutsche immer mehr Eier von Biohühnern kaufen! Und damit Eier von Legehennen, denen weder Gentech noch Antibiotika noch synthetische Dotterfarbstoffe und auch keine künstlichen Aminosäuren ins Futter gemischt werden. Hennen also, die Getreide, Leguminosen und Ölsaaten fressen dürfen, welche ohne Pestizide gewachsen sind und deren Futterpflanzen grösstenteils aus der Region stammen statt aus den Monokulturflächen abgeholzter Regenwälder.

**Artfremd oder artgerecht**

Fest steht auch: Wer Eier aus «Bodenhaltung» kauft, fördert das Tierleid. Nehmen wir die besonders häufige «Bodenhaltung». Sie bedeutet nichts anderes als neun Tiere auf einem Quadratmeter Stall, der Auslauf im Grünen ist gesetzlich nicht vorgeschrieben.

Oder die «Käfighaltung»: Pro Quadratmeter Stall drängeln sich bis zu 13 Tiere, ohne Tageslicht und Auslauf im Freien. Kein Problem in der Schweiz und Deutschland, wo die Käfighaltung verboten ist? Schon, doch beide Länder importieren jedes Jahr Millionen von Eiern aus Käfighaltung. Sie werden «unsichtbar» in hiesigen Lebensmitteln verarbeitet – von Mayo über Guetzli bis Teigwaren.

Für die Tiere bedeutet das ein artfremdes Leben: Keine Futtersuche, kein Scharren, kein Kratzen und Aufpicken von Käfern oder Regenwürmern auf der grünen Wiese. Auch das Aufziehen der Küken, mit denen die Hennen bereits vor dem Schlüpfen durch Piepstöne kommunizieren, entfällt. Obendrein macht die züchterisch forcierte Legeleistung von rund 300 Eiern jährlich die «Turbo-Legehennen» alias Hybridhühner krankheitsanfällig. Sie erhalten Antibiotika, was wiederum die Entstehung von multiresistenten Keimen fördert – ein grosses medizinisches Problem.

Käfighaltung

Mindestens fünf Quadratmeter Weideauslauf ist Pflicht für die «Bio»-Kennzeichnung.

**Welche Eier dürfen es sein?**

Welche Konsequenzen hat all das für den Alltag? Möglicherweise, dass man Eier nicht in rauen Mengen verschlingt, sondern jedes Ei als eine kleine Kostbarkeit betrachtet und mit Respekt verzehrt? Oder dass man ausschliesslich Bio- oder Demeter-Eier einkauft? Die Legehennen von Bio- und Demeterbauern erhalten einen artgerechten Platz im Stall und reichlich Auslauf mit Schutz und Schatten. Bei Demeter-Bauern dürfen zudem auch die männlichen Küken aufwachsen. Da Letztere aus Sicht der industriellen Grossproduktion zu wenig Fleisch ansetzen, werden sie anderswo nach dem Schlüpfen getötet – so bis dato auch in den meisten Biobetrieben.

Dass man mit dem Kauf jedes Eis das Aufwachsen eines männlichen Kükens quersubventioniert, hat übrigens Zukunft: Eine wachsende Zahl von Biobauern setzt sich für das «Zweinutzungshuhn» ein, und in Deutschland soll das Töten von männlichen Küken ab 2022 verboten werden.

**Eier mal ganz anders**

Ernährungsmedizinische Erkenntnisse der letzten Jahre weisen darauf hin, dass man im Prinzip auch ohne tierische Produkte gesund leben kann. Genau das tun rund 220 000 Menschen in der Schweiz und 1,1 Millionen in Deutschland (statista.de/2020): Sie verzichten ganz oder phasenweise auf Hühnereier.

Ohne den Geschmack von Eiern leben – unvorstellbar? Dieses Problem haben vegane Köche bereits gelöst. Sie kreieren zum Beispiel pflanzliche Rühreier, die wie «echt» schmecken und auch so aussehen, dank Tofu, Avocado oder Kichererbsen, Zwiebeln, gemahlenem Kurkuma und einer Prise Kala Namak, einem schwefelhaltigen Salz, das täuschend nach Eiern riecht. •

## Codecheck beim Einkauf:

Wie die Legehennen leben, deren Eier wir kaufen, verrät der Code auf der Schale. In der Schweiz wie in Deutschland gilt: **Je höher die Zahl, desto grösser die Qual**. Viele Importeier für die Schweiz und Deutschland stammen aus Käfig- und Bodenhaltung.

- **3 für «Käfighaltung»** (Importware, in DE und CH verboten): Die Legehennen fristen ihr Leben auf Gitterböden in Käfigen, ohne Tageslicht und Auslauf. Rechnerisch hat jede Henne kaum mehr Platz als die Grösse eines DIN-A4-Blattes.
- **2 für «Bodenhaltung»:** Bis zu 17 Legehennen drängeln sich im Stall pro Quadratmeter. Auslauf im Freien ist gesetzlich nicht vorgeschrieben.
- **1 für «Freilandhaltung»:** Die Legehenne hat 2,5 Quadratmeter Auslauf im Freien. Im Stall sind bis zu 10 Tiere pro Quadratmeter erlaubt.
- **0 für «Bio»:** Die Legehenne hat mindestens 5 Quadratmeter Weideauslauf. Pro Quadratmeter Fläche leben im Stall maximal fünf (DE: sechs) Tiere. Das Tierfutter ist biologisch angebaut.
- **«Demeter»:** Gleiche Kriterien wie Bio, aber zusätzlich 20 bis 50 Prozent hofeigener Futteranteil und kein Töten der männlichen Küken erlaubt (Bruderhahn-Aufzucht).

Keine Angaben zu den Eiern auf der **Verpackung**? Dann können Sie davon ausgehen, dass Eier aus Boden- oder Käfighaltung drinstecken und damit Tierleid.

**Lesetipp:**
«Die Nährwerttabelle», Heseker/Heseker, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, aktualisierte, 7. Neuauflage 2021/2022