



Praxis Am Bergweg GmbH · Bergweg 20 · 49393 Lohne

**Notdienst 0173 200 970 60**

Bergweg 20 · 49393 Lohne

Telefon 04442 9220 0

praxis@bergweg.net

www.bergweg.net

Lohne, im August 2024

## Kundenbrief-Nr. 161

Auf dem Mitte Juni abgehaltenen jährlichen Bio-Legehennen-Forum in Ankum gab der neue BVEi-Vorsitzende Hans-Peter Goldnick das Ziel aus, den Eierverbrauch durch eine gute Branchenkommunikation noch weiter zu erhöhen. Er brachte mit einem Augenzwinkern den Apfelvergleich: „**One egg a day, keeps the doctor away**“ (Land & Forst 26/2024, S. 42). Auch wenn ein Ei normalerweise höchstens halb so groß und schwer wie ein Apfel ist, ähnelt es aber in Form und Konsum doch sehr dem Apfel. Beide haben eine Schale und werden in der Regel als Ganzes verspeist.

Eier galten jahrelang als „kleine Sünde“, die nur in Maßen verzehrt werden sollten. Ihr Cholesteringehalt sei zu hoch, warnten Gesundheitsexperten – die Blutgefäße würden leiden. Dass das Cholesterin aus dem Ei zu hohen Blutcholesterinwerten führt, ist jedoch mittlerweile genauso als Nachrichten-Ente entlarvt worden wie der Glaube mit Spinat könne man den Eisenhaushalt des Körpers positiv beeinflussen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat 2017 bereits ihre zehn Regeln für gesunde Ernährung überarbeitet. Sie strich den Hinweis, dass Eier nur in Maßen konsumiert werden sollten. Neue Studien deuten sogar in eine ganz andere Richtung als die früheren Warnungen: Schützt ein Speiseplan voller Eier vielleicht sogar den Körper vor Krankheiten? Ein Küken lebt schließlich im Ei und in den ersten Tagen nach dem Schlupf alleine vom Dotter.

Zu diesem Ergebnis kamen Forscher um Liming Li von der Universität Peking (2017), die Daten von knapp einer halben Millionen Menschen auswerteten. Die Teilnehmer stellten einen Mix der chinesischen Gesellschaft dar, ungefähr die Hälfte lebte auf dem Land, die andere Hälfte in der Stadt. Sie waren zwischen 30 und 79 Jahren alt, und sie aßen im Durchschnitt 0,47 Eier pro Tag, manche mehr, manche weniger. Knapp neun Jahre lang begleiteten die Forscher die knapp 500.000 Menschen und dokumentierten, wer am Herzen erkrankte und wer aufgrund einer Herzkrankheit starb. Das Ergebnis: Die Teilnehmer mit dem höchsten Eierkonsum (*rund fünf Eier pro Woche*) hatten ein elf Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten als die Personen mit dem geringsten Eierkonsum (*bis zu zwei pro Woche*). Besonders ausgeprägt war der Zusammenhang im Hinblick auf Schlaganfälle, die durch eine Blutung im Gehirn (*hämorrhagischer\**) entstehen, berichten die Forscher in der Fachzeitschrift Heart. Mit jedem Ei, das die Teilnehmer pro Woche mehr aßen, sank das Risiko für einen solchen hämorrhagischen Hirninfarkt um acht Prozent. Dies dürfte die Deutsche Schlaganfall Gesellschaft (DSG) erfreuen. Die DSG hat dafür gesorgt, dass es im gesamten Bundesgebiet sogenannte **Stroke-Units** (*auf Schlaganfall spezialisierte Krankenhäuser*) gibt, die zu jeder Zeit auf die optimale Behandlung von Schlaganfallpatienten ausgerichtet sind.

Die Studie ist sicherlich kein Grund, Eier in Deutschland zu einer Naturmedizin zu erklären. Zum einen lassen sich die Ergebnisse aufgrund kultureller Unterschiede etwa bei der Ernährung nicht komplett auf Europa übertragen. Zum anderen konnten die Forscher wie bei allen Studien dieser Art nicht sicher nachweisen, dass nur die Eier für die gute Herzgesundheit verantwortlich waren – und nicht etwa ein gesünderer Lebensstil der Eier-Liebhaber. Die positiven Ergebnisse aus China bestätigen jedoch eine ältere Studie (2003) aus Japan. Bei der hatten tägliche Eier-Esser ein 30 Prozent niedrigeres Risiko, an einem Herzinfarkt zu

**Gläubiger-ID:** DE44PAB00000518418

**GF:** Dr. Dieter Schulze & Dr. Erwin Sieverding

**HRB:** 203 128, AG Oldenburg

**LSO Vechta:**

**Volksbank Vechta:**

**OLB Lohne:**

IBAN DE52 2805 0100 0070 4054 02

IBAN DE54 2806 4179 0100 1604 00

IBAN DE79 2802 0050 4303 6920 01

**USt-Ident-Nr.:** DE 264925249

**USt-Nr.:** 23/68/214/03108

sterben als Menschen, die nur ab und an mal ein Ei verzehrten. Die Forscher hatten rund 40.000 Teilnehmer über einen Zeitraum von 16 Jahren begleitet.

Im Jahr 2013 fassten Forscher die Ergebnisse von 17 Untersuchungen zusammen, die den Zusammenhang von Eierkonsum mit koronaren Herzerkrankungen und Schlaganfällen ausgewertet hatten. Das eindeutige Fazit: Selbst wer mehr als ein Ei am Tag isst, erkrankt nicht häufiger am Herzen als Eier-Verweigerer. Auch sie bestätigten ein verringertes Risiko für einen hämorrhagischen Schlaganfall. Seine Ernährung jetzt aber einseitig auf Eier umzustellen ergibt natürlich keinen Sinn. Es gilt wie immer, die Ernährung muss ausgewogen sein. In den Empfehlungen für eine vorbildliche Ernährung wird immer wieder auf die mediterrane Essenweise verwiesen. Schaut man sich aber deren pro Kopf-Verbrauch von Fleisch und Eiern an (*siehe Tabelle*), finden sich aber keine direkten Hinweise auf einen Mengenzusammenhang. Vielleicht ist es ja auch nur die Art zu leben, das **Dolce Vita** der Südländer.

Land	Fleischverzehr in kg pro Kopf			Eier pro Kopf	
	Quelle/Jahr	Wikipedia/2024	Proplanta/2019	Statistika/2020	Statistika/2021
BRD		79,2	76,4	61,3	233
Dänemark		<b>63,3</b>	76,9	58,2	<b>256</b>
Österreich		77,8	82,2	<b>98,8</b>	234
Frankreich		79,2	80,4	67,2	223
Italien		71,3	<b>75,4</b>	58,6	216
Spanien		<b>100,6</b>	<b>105,9</b>	59,0	<b>155</b>
Portugal		89,3	95,4	83,6	176
Griechenland		73,9	79,9	<b>51,1</b>	keine Quelle

(Je nach Quelle erhält man unterschiedliche Mengenangaben)

Sollten sich die japanischen und chinesischen Erkenntnisse nicht in weiteren Studien erhärten, gilt zumindest eins als wissenschaftlich gesichert: Als gesund geltende Menschen können so viele Eier essen, wie sie wollen, schaden tun sie nicht.

Cholesterin zählt trotz des bedenklichen Rufs zu den lebensnotwendigen Baustoffen unseres Körpers. Es bildet unter anderem das Grundgerüst für Geschlechtshormone wie Testosteron und Östrogen. Damit der Nachschub stimmt, stellt der Körper den Stoff zu einem Großteil selbst her. Nimmt ein gesunder Mensch zusätzlich noch eine große Menge Cholesterin über die Nahrung auf, drosselt der Körper einfach seine eigene Produktion und scheidet Überflüssiges aus.

Statt unter dem Cholesterin zu leiden, kann ein gesunder Körper deshalb von den vielen Nährstoffen profitieren, die unter der Eierschale stecken. Den hochwertigen Proteinen, die lange satt machen, den B-Vitaminen, die Kindern bei der Entwicklung des Nervensystems helfen. Oder eben auch Stoffen wie Lutein, die Entzündungsreaktionen im Körper drosseln - und so (*vielleicht*) die Gefäße schützen.

Nimmt man die Quintessenzen aller Studien, so ergibt sich, dass ein regelmäßiger Eierkonsum keinen negativen Effekt auf die Gesundheit hat. Im Gegenteil, es reduziert sogar das Auftreten eines hämorrhagischen Schlaganfalls. Daher kann man mit einem beruhigten Gewissen sagen:

**„An egg a day takes stroke away“**

Mit freundlichen Grüßen

Erwin Sieverding

*\*Man unterscheidet zwischen dem Schlaganfall durch Gefäßverschluss (ischämischer) und durch Gefäßruptur (hämorrhagischer). Literatur beim Verfasser.*

Gläubiger-ID: DE44PAB00000518418

GF: Dr. Dieter Schulze & Dr. Erwin Sieverding

HRB: 203 128, AG Oldenburg

LSO Vechta:

Volksbank Vechta:

OLB Lohne:

IBAN DE52 2805 0100 0070 4054 02

IBAN DE54 2806 4179 0100 1604 00

IBAN DE79 2802 0050 4303 6920 01

USt-Ident-Nr.: DE 264925249

USt-Nr.: 23/68/214/03108