



Eier sind gesünder als ihr Ruf

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel. Stimmt nicht! Sie sind sogar richtige Kraftpakete. Geniessen Sie Ostern ohne schlechtes Gewissen.



Auf Hühnereier verzichten ist nicht nötig. Sie enthalten viele Vitamine, Eiweisse und Mineralstoffe.

Gehören auch Sie zu den Menschen, die sich Sorgen machen, dass der Genuss von Eiern den Cholesterinspiegel negativ beeinflusst? Dann vergessen Sie das. «Diese Sicht ist längst nicht mehr haltbar», sagt einer, der es wissen muss: **Nicolai Worm**, Diplom-Ökotrophologe, Bestsellerautor und Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) in Saarbrücken. Im Gegenteil: Der Verzehr von Eiern ist sogar empfehlenswert, da diese eine kostengünstige Quelle für eine Reihe von lebenswichtigen Nährstoffen sind. Denn neben Fett und Eiweiss enthalten sie Vitamin A, welches beim Wachstum, bei der Entwicklung von Körperzellen sowie für die Sehkraft eine wichtige Rolle spielt. Vitamin K beeinflusst die Blutgerinnung, und Vitamin B₁₂ wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Darüber hinaus liefern Eier Folsäure, Kalzium, Phosphor, Eisen und Kalium.

Körper bildet Cholesterin selbst

Eier enthalten in der Tat viel Cholesterin. Dabei handelt es sich aber nicht um einen Bösewicht, sondern um eine lebenswichtige Substanz. Cholesterin ist Baustein aller Zellwände, Teil der Isolierschicht der Nervenzellen und unter anderem unentbehrlich für die Bildung von verdauungsfördernden Gallensäuren. Cholesterin wird zum grössten Teil im Körper selbst gebildet und zum kleineren Teil mit der Nahrung zugeführt. «Wenn wir also zusätzlich aus der Nahrung Cholesterin aufnehmen, regelt ein gesunder Körper dagegen. Das heisst, er senkt seine eigene Cholesterinsynthese», erklärt Nicolai Worm.

So gelangt das Cholesterin in unsere Zellen

Cholesterin ist wasserunlöslich und wird von sogenannten Lipoproteinen (Fett-Eiweiss-Körpern) zu den Körperorganen transportiert und durch spezielle Aufnahmestellen (Rezeptoren) in die Zellen geschleust. Die wichtigsten Lipoproteine sind jene niedriger Dichte, die LDL (Low Density Lipoprotein) sowie jene hoher Dichte, die HDL (High Density Lipoprotein). Sie befinden sich im Blutkreislauf und wirken als Transportmole-

küle. LDL nimmt das Cholesterin aus der Leber auf und verteilt es an die Zellen im ganzen Körper.

Produziert die Leber nun zu viel Cholesterin, weil wir übermässig gesättigtes Fett aufnehmen oder nicht genügend Aufnahmestellen vorhanden sind, zirkuliert eine zu hohe Anzahl LDL-Cholesterin im Blut. Die Folge: Ablagerungen an den Arterienwänden. Dadurch verengen sich die Arterien. Jetzt kommt das «gute» HDL-Cholesterin ins Spiel. Es kann das abgelagerte LDL-Cholesterin von den Arterien entfernen, in der Leber zu Gallensäure verstoffwechseln und über den Darm ausscheiden.

Die Dosis macht das Gift

«Die Ernährung hat nur einen geringen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut», so Nicolai Worm. Dennoch sollte man den Eierkonsum nicht übertreiben, da jeder Mensch begrenzte Möglichkeiten der Regulation hat. Ein oder zwei Eier pro Tag kann der Körper problemlos durch Drosselung der Eigensynthese kompensieren. «Bei acht Eiern pro Tag sind es nur noch wenige Menschen, die das schaffen», ergänzt Worm.

Wenn der Cholesterinspiegel jedoch ein wenig steigt, dann durch eine Steigerung des körpereigenen LDL- und des HDL-Cholesterins. «Ob wir nun keine oder zwei Eier pro Tag essen, hat bei den meisten Menschen keinen Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel.» Das zeigen auch Langzeitstudien wie die neuen Metaanalysen. Ihr Fazit: Ein erhöhter Eierkonsum bringt kein erhöhtes Risiko für Herz- oder Hirninfarkte mit. Denn Nahrungs-Cholesterin ist nicht gleich Blutcholesterin. Deshalb ist es mit den Eiern wie bei den meisten Dingen im Leben: Auf das richtige Mass kommt es an. Ob man erhöhte Blutfettwerte entwickelt, hängt unter anderem von der genetischen Veranlagung ab. Aber auch Faktoren wie andere Erkrankungen oder eine Verfettung der Leber spielen eine wesentliche Rolle. Nicolai Worm: «Wer Körpergewicht reduziert, hat gute Chancen, die Blutfettwerte sowie den hohen Blutdruck zu senken.»

Erfahren Sie auf der nächsten Seite mehr über Eier – und wie Sie sie zu Ostern färben können.



Hühner mit weissen Ohren legen weisse Eier...

...und andere Fakten, die überraschen.

Was war zuerst, das Huhn oder das Ei?
Experten geben Antwort.



Dominik Wunderlin, stv. Direktor und Kurator der Abteilung Europa am Museum der Kulturen Basel

Für den Kurator eines Museums, der in seinen europäischen Sammlungen Tausende von sorgfältig dekorierten Ostereiern weiss, hat diese altbekannte Scherzfrage wenig Gewicht. Grösser ist die Sorge, wie man diesen Schatz bewahren und für künftige Ausstellungen und Forschungsprojekte bereithalten kann. Wie wenig sich die Volkskunde um die Frage «Huhn oder Ei?» kümmert, zeigt auch der Blick in ein einschlägiges Volkskunde-Wörterbuch. Dem Huhn sind ganze 13 Zeilen gewidmet, dem Osterei aber mehr als 300! Letzteres hat also in Kult, Brauch und Spiel stets eine grosse Rolle gespielt. Dessen Produzent hingegen kaum.



Sandra Begré, reformierte Pfarrerin in Büren an der Aare

Es gibt überzeugte Wissenschaftler, die behaupten, die Frage sei längst geklärt: Natürlich war das Ei zuerst. Denn das genetische Material eines Lebewesens kann sich nicht verändern während seines Lebens. Also hat sich nicht irgendein Wesen plötzlich in ein Huhn verwandelt. Aber: Irgendein Wesen kann irgendwann ein Ei gelegt haben, in dem das genetische Material eines Huhns

vorhanden war. Fazit: Das Ei war zuerst. Auch diverse Theologen behaupten, die Antwort liege auf der Hand: Das Huhn war zuerst. Denn Gott hat gemäss Schöpfungsgeschichten im ersten Buch Mose die Tiere und nicht die Eier erschaffen. Standhafte Logiker behaupten wiederum: Zuerst war das Ei. Schliesslich gibt es kein Huhn, das nicht aus einem Ei geschlüpft ist. Hingegen gibt es Eier, die nicht von einem Huhn stammen. Dem aber widersprechen die belesenen Philosophen. Was zählt, ist in ihren Augen «die Idee» – das Urbild – frei nach Platon. Damit die Idee «Huhn» ein Abbild in der Welt des Gegenständlichen bekommt, braucht es ein Ei. Das Ei ist sozusagen nur Mittel zum Zweck, dem Huhn also untergeordnet. Also klar: Das Huhn war zuerst.

Es ist schier unmöglich, einem überzeugten Wissenschaftler, einem bibeltreuen Theologen, einem standhaften Logiker oder einem belesenen Philosophen irgendetwas entgegenzuhalten. Sie werden innerhalb ihres Blickwinkels alle ebenso recht behalten und sich niemals einigen. Fazit: Keine Antwort auf die Huhn- und-Ei-Frage wird also letztgültig sein.



Maja Strasser, Ärztin und Agnostikerin aus Solothurn

Die Frage ist ein witziges Gedankenspiel – aber eigentlich hinfällig: Das Huhn hat sich in unzähligen Zwischenstufen aus dem Schlammspringer über den Archäopteryx (vor 150 Mio. Jahren) entwickelt. Somit gibt es kein «erstes Huhn». Sondern der Mensch hat von einer gewissen Entwicklungsstufe an diese Tierart als Huhn bezeichnet. Demnach gibt es auch kein «erstes Hühnerei». Die heu-

tigen Vogeleier haben sich aus Laich entwickelt, und zum Schutz vor Umwelteinwirkungen an Land war eine dicke, verkalkte Membran, also eine Schale, von Vorteil.

Warum legen manche Hühner weisse, andere braune Eier?

«Das Ohrläppchen ist bei der Farbgebung entscheidend», erklärt **Eva Stotzer**, Geflügelzüchterin aus Büren an der Aare. Die Faustregel lautet: Hat ein Huhn weisse Ohrläppchen, legt es weisse Eier, hat es hingegen rötlich-braune Ohrläppchen, legt es braune Eier. Keine Rolle spielen hingegen das Futter und die Federn.

Wie bekommt das Ei sein Legedatum?

Das Datum wird direkt beim Produzenten mittels einer Stempelmaschine aufgedruckt. Eva Stotzer: «Bei uns gelangen die Eier über ein Förderband aus dem Stall und werden in einem Vorraum mit dem jeweiligen Datum, der Produzentennummer und Infos zur Herkunft und Art der Haltung gestempelt.» Bei 18 Grad halten Eier einen Monat lang.

Warum bringt der Hase und nicht das Huhn die Ostereier?

Nicht nur Eier, sondern auch Hasen werden als Fruchtbarkeitssymbole benutzt. Schon bei den alten Griechen galt der Hase als Zeichen für Erneuerung. Der TV-Sender N-TV schreibt: Zum ersten Mal schriftlich erwähnt wird der Osterhase 1682 vom Medizinprofessor Georg Franck von Franckau in seiner medizinischen Abhandlung «Von Oster-Eyern», in der er vor zu üppigem Eierverzehr warnt. Davor brachten die Eier je nach Region andere Tiere, wie der Fuchs, der Kuckuck oder der Storch oder auch die Kirchturmglöckchen. Der Hase als Oster-eierlieferant konnte sich allerdings erst in den letzten Jahrzehnten durchsetzen.



Reinigen Sie vor dem Färben die Eier gründlich mit Essigwasser. Dadurch nehmen sie die Farbe besser an.

Sein niedliches Aussehen wurde in Schokoladen- und Spielzeugform gebracht, und damit wurde er mehr und mehr zum fleissigen, schnellen und quasi unsichtbaren Eierbringer. Es lässt sich vermuten, dass im Fall von Osterei und Osterhase zwei verschiedene Konzepte zusammenkamen, die ursprünglich nichts miteinander zu tun hatten.

Drei Ausflugstipps

Bubikon: Hasenmuseum mit über 5500 Karnickeln

Im August 1991 wurde das erste und einzige Hasenmuseum der Schweiz eröffnet. Es soll sogar das einzige in Europa sein. Das Museum, welches jedes Jahr umfangreicher wird, besteht ausschliesslich aus einer privaten Sammlung. Es finden sich Gegenstände in Hasenform oder mit Hasenmotiven versehen.

Öffnungszeiten: Jeweils am letzten Sonntag im Monat sowie am Ostermontag zwischen 13 und 18 Uhr und am letzten Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr. Im Dezember bleibt das Museum geschlossen. Dorfstrasse 20, 8606 Bubikon. www.hasenmuseum.ch

Osterbrunnen in Bischofszell

In der Stadt und der Landschaft Bischofszell sind in der Zeit vom 12. bis 27. April sechzehn geschmückte Osterbrunnen zu bestaunen. Der Anlass findet jährlich statt und zieht immer viele Leute an.

Mehr Informationen finden Sie unter www.bischofszell.ch.

Eierlese in Bottmingen

Bottmingen feiert das neue Erwachen und Gedeihen allen Lebens mit dem so-

genannten Eierlauf oder der Eierlese. Dieser Brauch ist vor allem in den Kantonen Baselland und Aargau bekannt und breitet sich von da über grosse Teile der westlichen Schweiz bis in den Kanton Neuenburg, die Waadt, nach Nordfreiburg und ins Berner Oberland aus. Grundsätzlich handelt es sich bei diesem Spiel um einen Wettlauf zwischen verschiedenen Parteien, in dessen Mittelpunkt das Ei steht. Die Spielregeln sind jedoch von Ort zu Ort verschieden und meist mit alter Tradition verbunden.

In Bottmingen findet die Eierlese immer am Sonntag nach Ostern statt. In diesem Jahr also am 27. April ab 14 Uhr auf der Therwilerstrasse.

Text: Silvia Stähli-Schönthaler
Fotos: Flavia Trachsel, zVg.

So färben Sie Eier auf natürlichem Weg

Wer seine Ostereier färben möchte, findet in der Natur die schönsten Farben. **Andreas Toggweiler**, Drogist in der Bahnhof-Drogerie Gais: «Die Eier sollten vor dem Färben gründlich mit Essigwasser gereinigt werden.» Dadurch nehmen sie die Farbe besser an. Zudem rät der Drogist, die Eier nach dem Färben mit einem Tropfen Speiseöl abzureiben, da diese dadurch einen schönen Glanz erhalten. Wer Muster auf dem Ei erzeugen möchte, kann dies mit dem Auftragen von Zitronensaftkonzentrat erreichen.

Denn das Ei nimmt an dieser Stelle keine Farbe mehr an. Folgende Naturfarben tauchen die Eier in ein farbenfrohes Kleid:

Cochenille (Schildläuse) = VIOLETT

Nussschalen = DUNKELBRAUN

Blauholz = INTENSIV DUNKELBLAU

Sandelholz = ORANGE

Gelbholz oder Safran = GELB

Curcuma = GOLDGELB

Efeublätter = GRÜN

Zwiebelschale = ROTBRAUN