

# Ei, Ei, Ei: Warum das Osterei besser ist als sein Ruf

**Berlin, 14. April 2025** - Wenn Ostereier im Garten versteckt werden und bunte Schoko-Eier in den Supermarktregalen glänzen, stellt sich manch einer die Frage: Wie viele Hühnereier darf ich eigentlich essen? Sind sie wirklich so ungesund, wie oft behauptet wird? Oder handelt es sich vielleicht um ein Nährstoff-Kraftpaket, das zu Unrecht verteufelt wurde?

## Das Hühnerei und Cholesterin

„Der Mythos, dass Eier den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben, ist wissenschaftlich längst widerlegt“, erklärt Veronika Albers von Oviva. Die Ernährungsberaterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin und Diplom-Ökotrophologin. „Hier kann ich Entwarnung geben: Der Eierkonsum bei gesunden Menschen hat keinen negativen, aber auch keinen positiven Einfluss auf das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

Das liegt daran, dass unser Körper schlauer ist, als wir oft denken: Er unterscheidet sehr genau zwischen Nahrungscholesterin und Blutcholesterin. Tatsächlich produziert unsere Leber den Großteil unseres Körpercholesterins selbst. Nehmen wir mehr Cholesterin über die Nahrung auf, fährt er die Eigenproduktion herunter.

## Das kleine Kraftpaket: Was steckt wirklich im Ei?

Eier sind wahre Nährstoffbomben, die es in sich haben:

- Das Eiklar besteht hauptsächlich aus hochwertigem Protein und Wasser, was ideal für den Muskelaufbau und die Regeneration ist.
- Das Eigelb enthält lebenswichtige Fette, Vitamine A, D, E und K sowie Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Kalzium.
- Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Cholin. Dabei handelt es sich um einen Nährstoff, der unsere Gehirn- und Leberfunktionen unterstützt.

„Ein mittelgroßes Ei liefert gerade einmal etwa 80 Kalorien, aber eine Fülle an essenziellen Nährstoffen“, so Albers. „Damit ist das Ei eines der nährstoffreichsten Lebensmittel überhaupt und das bei relativ geringem Kaloriengehalt.“

## Fünf gute Gründe, Eier zu essen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt, zwei bis drei Eier pro Woche zu essen. Kein Wunder, denn die Vorteile sprechen für sich und machen das kleine Kraftpaket zum idealen Begleiter für einen gesunden Lebensstil:

1. **Sättigung pur:** Protein und Fett sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Das ist ideal für alle, die Heißhungerattacken vorbeugen möchten.
2. **Schönheit von innen:** Die enthaltenen Aminosäuren und Vitamine fördern Zellaufbau und sorgen für gesunde Haut, kräftige Haare und feste Nägel.

3. **Muskelschmeichler:** „Besonders für Sportler und ältere Menschen ist das hochwertige Eiweiß im Ei Gold wert“, betont Albers. „Es unterstützt den Muskelaufbau und -erhalt optimal.“
4. **Brainfood:** Das enthaltene Cholin ist ein echter Gedächtnisbooster und verbessert die Kommunikation zwischen unseren Nervenzellen.
5. **Immunpower:** Die Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen stärkt unsere Abwehrkräfte und unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber.

## Von gekocht bis gebraten: So bleiben die Nährstoffe erhalten

Ob hart gekocht, pochiert auf Avocado-Toast oder als fluffiges Rührei zum Frühstück: Eier sind vielseitige Allrounder in der Küche. Damit die wertvollen Nährstoffe optimal erhalten bleiben, empfiehlt Veronika Albers schonende Zubereitungsmethoden:

„Besonders bei Vitaminen und Mineralstoffen ist die Zubereitungsart entscheidend. Je länger und heißer ein Ei gekocht wird, desto mehr Nährstoffe gehen verloren. Ein weich gekochtes Ei behält daher mehr Nährstoffe als ein hart gekochtes.“ Übrigens: Durch das Kochen der Eier wird das Protein in eine Form überführt, die der Körper schneller verdauen und aufnehmen kann.

## Darf's auch mal Schokolade sein?

Ostern ohne Schoko-Eier und süße Leckereien? Undenkbar! „Niemand muss auf Süßigkeiten verzichten. Auch nicht zu Ostern“, sagt Veronika Albers mit einem Augenzwinkern. „Es geht vielmehr um den bewussten Genuss.“

Ihre Tipps für ein genussvolles Osterfest:

- Genießen Sie bewusst und mit allen Sinnen – langsam essen und richtig schmecken!
- Integrieren Sie Süßes in Ihren Ernährungsalltag, statt es zu verbieten und dann heimlich zu naschen.
- Schaffen Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen nährstoffreichen Lebensmitteln und süßen Genüssen.

„Eine ausgewogene Ernährung bedeutet nicht den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel“, erklärt die Ernährungsexpertin von Oviva. „Vielmehr geht es darum, die richtige Balance zu finden. Und zu einem genussvollen Leben gehören auch Schokolade und andere süße Leckereien – gerade zu Festtagen wie Ostern.“

## Fazit: Das Beste aus beiden Welten

„Ob als nährstoffreiches Frühstücksei oder als süße Schokovariante – Ostereier gehören für viele einfach dazu“, fasst Albers zusammen. „Wer sich ausgewogen ernährt, darf sich diese kleinen Highlights bewusst gönnen.“

Das Osterfest ist eine schöne Gelegenheit, bewusste Ernährung und genussvolle Momente in Balance zu bringen. Denn genau diese Mischung – achtsame Entscheidungen im Alltag und der entspannte Umgang mit besonderen Anlässen – macht einen nachhaltigen, gesunden Lebensstil aus. Ganz ohne Verbote, dafür mit einem guten Gefühl.

## Über Oviva

Eine gesündere Zukunft für alle: Oviva's Mission ist es, Menschen mit gewichtsbedingten Krankheiten durch die zugänglichste und wirksamste Therapie (beim Abnehmen) zu helfen. Gegründet im Jahr 2014, erkannte das multidisziplinäre Gründerteam um Kai Eberhardt und Manuel Baumann, dass für Oviva-Teilnehmende eine Kombination aus persönlicher Beratung und unterstützender App zu nachhaltigem Gewichtsverlust führen kann. Heute ermöglicht die als Medizinprodukt zertifizierte Oviva-App ihren Nutzern, sich ihr Verhalten durch beispielsweise das Mahlzeiten-Tracking bewusster zu machen, sich selbstständig Ziele zu setzen und durch die Lerninhalte besser zu verstehen, wie sie langfristig gesündere Gewohnheiten schaffen können. Sie erlaubt zudem den Austausch mit über 250 Ernährungsberatern per Chat und stellt hilfreiche Lerninhalte zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit bereit. Oviva's App-begleitete Therapie unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt somit zu Einsparungen im Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet in der Schweiz, in Deutschland und in der UK direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und hat europaweit bereits über 700.000 Patienten behandelt. Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>