

Mit Publikationen in größeren Tageszeitungen in Deutschland fing alles an. Am 15. August 1987 publizierte „Die Welt“, dass die grünen Eier der Hühner des Grafen Montgelas, Eggkofen, eine Cholesterin-Sensation darstellen. „100 Gramm Eigelb der grünen Eier enthalten nur 244 Milligramm Cholesterin“, versicherte der Graf. Im Vergleich enthält ein übliches weißes Ei 1.600 Milligramm, so der Graf.

Damit waren die grünen Eier die Sensation. Denn zur damaligen Zeit herrschte eine Cholesterinhysterie. Verschiedene Industriebranchen machten das Cholesterin für die Erhöhung der Arteriosklerose und das Herzinfarkt- bzw. Schlaganfallrisiko verantwortlich. Damit waren Eier für eine gesunde Ernährung indiskutabel. Durch die grünen Eier konnte man jedoch wieder Eier essen, ohne zuviel Cholesterin aufzunehmen. Das Geschäft mit den grünen Eiern boomte.

Dass die Cholesterinhysterie falsch war und das Nahrungscholesterin keinen Einfluss auf Arteriosklerose und Herzinfarkt bzw. Schlaganfall hat, wusste man zwar schon damals, aber aus Profitsucht wurden diese Fakten



Welches Ei hat den geringsten und höchsten Cholesteringehalt?

Ein Araucana-Ei wurde im Vergleich zu einem Seidenhühnei (hellbraun) und einem Bergi-

inzwischen ist auch bekannt, dass ein hoher Cholesterinspiegel vor Infektionen schützt. So haben gerade Tiere, welche in ei-

Cholesterin im grünen Ei

gerne verschwiegen oder geleugnet. Inzwischen hat u. a. der Arzt U. Ravnskov aufgedeckt, wie durch Manipulationen, statistische Tricksereien und unzulässige Interpretationen die Cholesterinlüge entstehen konnte, heute aber nicht mehr haltbar ist.

Letztlich nutzen die Produzenten der grünen Eier die geschürte Volksangst vor Cholesterin (oft unwissentlich) aus und verkauften ihre Eier zu hohen Preisen. In deutschen Hotels kamen die grünen Eier für 1,20 DM (60 Cent) auf den Tisch. Im Münchener Feinkostgeschäft Käfer wanderten die Eier für 70 Pfennig (35 Cent) über die Ladentheke.

Bald schaltete sich die Wissenschaft ein und relativierte einige absatzfördernde Cholesterinbehauptungen. Zwar ergab eine Untersuchung an der Universität Gießen einen 14-prozentig geringeren Cholesteringehalt beim grünen Ei gegenüber einem weißen (bezogen auf 60-Gramm-Eier), doch Untersuchungen im Jahr 1991 von Prof. S. Scholtyssek, Stuttgart, und Dr. K. Damme, Grub, ergaben gegenteilige Aussagen. Die Ergebnisse offenbarten, dass die grünen Eier bedeutend mehr Cholesterin hatten als braune oder weiße. Dieses bestätigten auch Untersuchungen aus den USA, die bereits in den 1970er und 1980er Jahren gemacht worden waren. Damit ebnete die Nachfrage zwar ab, aber bis heute wird gemeinhin mit der grünen Eierfarbe ein geringerer Cholesteringehalt gleichgesetzt.

An Rassehühnern wurde lediglich auf private Initiative eine Ei-Analyse durchgeführt an einem humanmedizinischen Labor.

Grüne Eier sind nicht cholesterinarm.
Fotos: von Lüttwitz

schen Kräherei (weiß) untersucht. Der Cholesteringehalt beim Araucana-Ei lag bei 1.300 mg/100 ml, das Seidenhühnei bei 1.785 und das Kräherei bei 1.815 mg/100 ml. Allerdings ist eine Analyse von drei Eiern in keiner Weise aussagekräftig.

Heute stellt sich die Frage zur Cholesterinarmut grüner Eier nicht mehr. Inzwischen wurde die Cholesterinlüge entlarvt, auch wenn bestimmte Kreise nach wie vor hartnäckig anderweitige Fakten gezielt zur Gewinnmaximierung geschickt weiter zu verbreiten versuchen.

Im Gegensatz zur Cholesterinlüge berichtete erst jüngst die bekannte Ernährungsexpertin Ulrike Gonder, dass derjenige, der seinen Cholesterinspiegel senkt, keinesfalls länger lebt. Durch die Senkung des Cholesterinspiegels durch eine fettarme Diät, sofern sie gelingt, senkt sich die Zahl der Herzinfarkte und Schlaganfälle kaum und beeinflusst die Lebenserwartung nicht. U. Gonder schließt mit dem Fazit: „Wer sich Eier und Speck verkneift, lebt nicht einen Tag länger.“

nen Winterschlaf verfallen, einen ausgesprochen hohen Cholesterinspiegel. Das in der Vergangenheit zu Unrecht verteilte, so genannte LDL-Cholesterin inaktiviert Gifte verschiedener Bakterien. Menschen mit hohem Cholesteringehalt sterben seltener an Infektionskrankheiten als Menschen mit keinem hohen Cholesteringehalt. U. Gonder führt weiter aus, dass niedrige Cholesteringehalte mit erhöhten Krebsraten einhergehen.

Nach diesen Erkenntnissen sind Eier nicht nur wie schon seit Urzeiten ein erstklassiges Nahrungsmittel, sie können auch vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Das hängt mit der Fütterung der Hühner zusammen. Rassegeflügelzüchter verfüttern reichlich Grünfütter. Die dadurch aufgenommenen reichhaltigen Vitamine gelangen in die Eier. Sie schützen die Gefäße vor negativen Einflüssen, wodurch ein körpereigenes Reparieren von Gefäßschäden unterbleiben kann. Dadurch wird auch der Gefäßverkalkung vorgebeugt, die an Reparaturstellen ansetzen kann. Eier mit hohem Vitamin-K₁-Gehalt das dafür nötige, körpereigene Matrix-Gla-Protein vollständig aktiviert.

Nichtsdestotrotz war die Cholesterinlüge mit dem später einhergehenden grünen Eierboom gerade für die Araucana-Rasse, die extrem selten war, ein Segen, denn viele Hobby- und Rassegeflügelzüchter wollten diese südamerikanische Rasse haben. Da Araucanas immer mit Auslauf und intensiver Grünfütterung gehalten werden, produzieren sie seit Anbeginn ihrer Züchtung in Deutschland erstklassige Eier mit wertvollstem Nähr-, Bio- und Mineralstoffgehalt. Dadurch sind Araucana-Eier auch ohne niedrigem Cholesteringehalt bzw. gerade deswegen zu empfehlen. mvl

