

Eier machen schlau

17.11.2006, 16:48 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Zentrum für Ernährungskommunikation und -beratung (ZEK)*

Nährstoffwunder Ei gehört zu den gesündesten Lebensmitteln und fördert die Hirnfunktion

Aachen – 17. November 2006. Das Hühnerei enthält reichlich Lecithin, und wissenschaftliche Studien beweisen, dass sich diese Substanz positiv auf die Lern- und Merkfähigkeit auswirkt, erklärte Sven-David Müller-Nothmann vom Zentrum für Ernährungskommunikation und -beratung (ZEK) gestern bei einem wissenschaftlichen Dialog in Köln. Für eine gut funktionierende Hirn- und Gedächtnisleistung insbesondere im Alter benötigt der Organismus so genannte Phospholipide. Diese gehören zu den Bausteinen jeder Körperzelle und sind besonders reichlich in den Gehirnzellen zu finden, wo sie die Voraussetzung für Denk- und Gedächtnisprozesse liefern.

Das Wort Lecithin ist abgeleitet aus dem griechischen Wort lékithos, was Eigelb bedeutet. Als besonders effizient hat sich eine spezielle Form des Lecithins mit dem Bestandteil PS (Phosphatidylserin) im Komplex mit weiteren Phospholipiden herausgestellt. Phosphatidylserin ist verantwortlich für die Ausbildung neuer Nervenzellläufer sowie für die Bildung von Botenstoffen, die Informationen in unserem Gehirn weiterleiten und damit altersbedingten Schwächen im Gedächtnis und der Konzentration entgegensteuern. Vor diesem Hintergrund lässt sich die Aussage treffen, dass Eier schlau machen, betonte Müller-Nothmann. Große Studien zeigen keinen Zusammenhang zwischen Eikonsum und Herzinfarktrisiko, gab Müller-Nothmann Entwarnung. Das ist ein modernes Ernährungsmärchen. Aktuelle Untersuchungen belegen hingegen, dass das Lecithin im Ei den Cholesterinspiegel zu senken vermag. Die Fettsäuren im Ei haben fast eine so gute Mischung wie die in Diätmargarine. Bestimmte Hühnereier enthalten sogar die herzgesunden Omega-3-Fettsäuren. Niemand muss sich also das tägliche Frühstücksei aus gesundheitlichen Gründen vorenthalten. Im Gegenteil: das tägliche Hühnerei ist ein Garant für eine optimale Versorgung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Ob die rund 13 Milliarden von den Bewohnern der Bundesrepublik Deutschland konsumierten Hühnereier für die Optimierung der allgemeinen Hirnfunktion ausreichen, konnte Sven-David Müller-Nothmann nicht beantworten.

Das Protein im Ei ist besonders hochwertig und daher sollten Heranwachsende, Sportler, Senioren und Rekonvaleszente mehr Eier verzehren als gesunde Erwachsene, rät Ernährungsexperte Sven-David Müller-Nothmann. Kein anderes Nahrungsprotein ist so hochwertig wie das des Hühnereies, und die enthaltenen Aminosäuren stärken sogar das Immunsystem, machte er deutlich. Dabei ist ein Ei mit 92 Kilokalorien geradezu kalorienarm und der Gehalt an Eisen, Selen, Vitamin D sowie lebenswichtigen B-Vitaminen ist gesundheitsförderlich. Das Ei gehört mit Soja und Milch zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt! Weitere Informationen zur gesunden Ernährungsweise und qualifizierte Beratung unter <http://www.qualimedica.de>. Buchtipp: Das Kalorien-Nährwert-Lexikon, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH, Hannover, 12,90 €.

Sven-David Müller-Nothmann, Zentrum für Ernährungskommunikation und -beratung (ZEK), Viktoriastraße 8, 52066 Aachen, 0177-2353525, info@svendavidmueller.de, <http://www.svendavidmueller.de>. Das Zentrum für Ernährungskommunikation und -beratung (ZEK) von Sven-David Müller-Nothmann widmet sich insbesondere der individuellen Ernährungsberatung und betreibt Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung, Prävention und Diätetik. Der Autor steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Portrait

Das ZEK widmet sich der Ernährungsberatung und betreibt Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung, Prävention und Diätetik.

News-ID: 108609 • Views: 6450 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/108609/Eier-machen-schlau.html>