

DAS GESUNDE EI

Gesunde Ernährung ist sicherlich gut für unsere Gesundheit: wir haben dann weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weniger Übergewicht, weniger Zuckerkrankheit, weniger Rheuma. Das Hühnerei hat in diesem Zusammenhang eine wechselvolle Geschichte hinter sich. Einst war es verpönt, weil es den Cholesterin-Spiegel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hochtreiben sollte. Das ist mittlerweile widerlegt. Nun kommt in einer neuen Studie etwas positives hinzu: es kann sein, dass der Verzehr von Eiern das Risiko für die Alzheimer-Krankheit mindern kann (Journal of Nutrition, Heft 6, Juni 2026). Knapp 40.000 Menschen in den USA wurden im Durchschnitt 15 Jahre lang beobachtet und dabei nach ihrem Eier-Konsum befragt. Ein Ei pro Tag konnte das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung bis zu 30% senken. Eier enthalten viele Stoffe, die für die Arbeit unseres Gehirns wichtig sind, insbesondere auch Vitamin B12. Auch Denkfunktionen und Gedächtnis werden durch diese Stoffe gebessert.

Also müssen wir zu unserer gesunden Ernährung auch das Frühstücksei hinzufügen. Unser Gehirn wird es uns danken.