

„Ran an die Ostereier“

Der Ahoi!-Fit-Tipp von Wenningstedter Gesundheits-Profis.

Heute: Heilpraktikerin Birgit Mennekes.



Immer wieder fragen Patienten, ob das tägliche Frühstücksei unbedenklich sei? Die Antwort lautet eindeutig ja, aber nie mehr als zwei. Gerne zum Frühstück, beim Mittag- oder Abendessen, als gekochtes Ei, Rührei, Omelette oder auch für einen Auflauf. Aktuelle wissenschaftliche Studien beweisen: Cholesterinbedenken sind für die meisten Menschen unbegründet. Zwar weist das Eigelb mit durchschnittlich 250 Milligramm einen hohen Cholesteringehalt auf, jedoch ergab die Studie, dass der Lecithin-Gehalt im Ei die Aufnahme des Cholesterin in den Körper hemmt. Lecithin wird im Körper zum Aufbau der Nerven benötigt. Unabhängig davon sind Eier wahre Kraftpakete – sie enthalten die Vitamine A, D, E und K, die Vitamine B1 und B2 sowie die Mineralstoffe Calcium, Phosphor, Eisen und Zink im Eigelb und Natrium und Kalium im Eiklar.

Machen Sie keine Kompromisse, wenn es um die Herkunft der Eier geht. Achten Sie auf gesunde, artgerechte Tierhaltung, die auf Medikamentenbeigaben verzichtet. Lassen Sie sich Ihre Ostereier schmecken!

