



Felix Olschewskis
Urgeschmack
Natürlich essen – gesund leben

HANDBUCH für Nahrungsjäger:

Alles über Eier

Ein Urgeschmack eBook
von Felix Olschewski

Auch wenn die Entstehungsreihenfolge von Hühnern und Eiern gerne und oft in philosophischem Zusammenhang diskutiert wird, erscheint das nüchtern betrachtete Ei eher profan. Warum ihm also ein ganzes eBook widmen?

Nun, über Hühnereier gibt es wesentlich mehr zu wissen, als man sich vorstellen mag. Wussten Sie zum Beispiel, dass es massive Unterschiede im Nährstoffgehalt von Eiern abhängig von der Haltung und Ernährung der Hühner gibt?

Oft werden Eier auch als das „perfekte Lebensmittel“ bezeichnet. Zurecht, denn aus einem Ei kann ganz von selbst ein ganzer, lebender Organismus wachsen und mit etwas Wärme schlüpft am Ende ein gesundes Küken. Bezüglich der Ernährung steckt also eine ganze Menge in so einem Ei und dies ist Grund genug, die Fakten einmal gebündelt zu präsentieren und aufzubereiten.

So erfahren Sie in diesem Handbuch für Nahrungsjäger alles, was Sie über Eier wissen sollten: Was beim Einkauf zu beachten ist, welche Nährstoffe sie enthalten oder auch welche gesundheitlichen Vorteile der Verzehr mit sich bringt.

Wie von www.urgeschmack.de gewohnt finden Sie auch am Ende dieses Dokuments zahlreiche Quellenangaben und Hinweise auf weiterführende Literatur.

Inhalt

Herkunft & Qualität	3
Nährstoffgehalt	5
Gesundheitliche Vorteile	7
Cholesterin	9
Rezepte	11
Über den Autor	12
Quellen	13

Herkunft & Qualität

Seit 2004 tragen alle in der Europäischen Union vertriebenen Eier einen Stempel, durch den ihre Herkunft bis zur Stallnummer nachvollziehbar ist: eine wertvolle Hilfe für den Verbraucher. Die wichtigste Ziffer in dem zehnstelligen Code ist dabei gleich die erste: Die Zahlen Null bis Drei geben Aufschluss über die Haltingsbedingungen der legenden Hennen

- 0 Ökologische Erzeugung (sog. „Bio-Eier“)
- 1 Freilandhaltung
- 2 Bodenhaltung
- 3 Käfighaltung

Diese Informationen sollten Sie auch im Deckel jedes Eierkartons finden. Wenn Sie nicht nur den Hühnern, sondern auch sich selbst einen sehr großen Gefallen tun möchten, greifen Sie grundsätzlich zu Bio-Eiern, also „0“.

Warum ist dies so immens wichtig?

Die Fütterung hat wie die Haltingsbedingungen der Legehennen signifikanten Einfluss nicht nur auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Tiere, sondern auch ihrer Produkte. Das heisst, dass genau die Eier, die Sie als Verbraucher essen eben nicht alle gleich sind, sondern sich in ihrer Nährstoffzusammensetzung teilweise um den Faktor Sieben unterscheiden.



Die mit Abstand besten Eier kommen von Hühnern, die stressfrei auf der Wiese leben und sich von Käfern und Gras ernähren. Dies ist eine Bedingung, die noch ein wenig über die für die Produktion von Bio-Eiern hinaus geht. Ein Ei der „Bio“-Klasse ist also leider nicht automatisch das allerbeste, was Sie kaufen können.

Denn die Bio-Hühner werden

zwar nur mit Bio-zertifizierter Nahrung gefüttert, aber diese gibt den Hühnern eben noch immer nicht das, was sie durch z.B. das völlig freie Scharrn nach Käfern in der freien Natur und auf frischen Wiesen finden. Doch für die Eier der „Wiesen-Hühner“ gibt es leider kein eigenes Qualitätssiegel.

Derzeit besteht die einzige Möglichkeit solche Eier zu bekommen darin, sich beiden lokalen Landwirten durchzufragen. Einige wenige von ihnen leisten sich diese etwas aufwändigere Art der Legehennenhaltung und nutzen

Salmonellen

Das Salmonellen-Vorkommen ist bei Eiern aus Käfighaltung fünf Mal so hoch wie bei Eiern mit Bio-Siegel. Ein weiterer Grund, diese Eier als gesünder zu bezeichnen und solche aus Käfighaltung links liegen zu lassen.

dafür teilweise sogar eine Art mobilen Stall, den sie regelmäßig auf einen neuen Weideabschnitt bewegen und so den Hühnern immer eine frische, saubere Wiese bieten. Und je größer die Nachfrage nach den Produkten solcher Eierproduzenten ist, desto mehr werden ihrem Beispiel folgen.

Daher kann ich Sie nur ermutigen, nach einem lokalen Erzeuger zu suchen. Entsprechende Telefonnummern erhalten Sie unter anderem bei den Bioverbänden wie Naturland oder Bioland. Die dort gelisteten Ansprechpartner mögen vielleicht selbst nicht haben, was Sie suchen. Doch meist kennen sich die Landwirte untereinander und so können Sie sich durchfragen.

Der Aufwand lohnt sich: Die hochwertigen Eier von „wiesengefütterten“ Hühnern enthalten zum Beispiel die achtfache Menge Vitamin D. Richtig gelesen: **Sie bekommen viel mehr für Ihr Geld!** Mehr darüber erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Gewichtsklasse	Gewicht
XL	mindestens 73g
L	63g bis 72g
M	53g bis 62g
S	unter 53g

Relevanz hat gewiss auch die Größe der Eier. Die Präferenzen mögen hier von Mensch zu Mensch verschieden sein, einen kleinen Überblick über die Auswirkung der Klassifizierung auf das tatsächliche Gewicht der Eier finden Sie in der nebenstehenden Tabelle.

Nicht ganz unwichtig ist auch, aus welchem Land das Ei stammt. Denn macht es Ihrer Meinung nach Sinn, dass Eier quer durch Europa transportiert werden, wenn Sie genausogut deutsche Eier oder gar solche aus der eigenen Region essen könnten? Anhand der zweiten und dritten Ziffer auf jedem Ei können Sie sich sehr schnell über die Herkunft informieren.

AT	Österreich
BT	Belgien
DE	Deutschland
DK	Dänemark
FR	Frankreich
IT	Italien
NL	Niederlande

Möchten Sie noch mehr über die Herkunft Ihrer Hühnereier erfahren?

Unter der Internetadresse <https://www.qualitrail.de/wsade/index.jsf> können Sie die auf das Ei gedruckte Nummer eingeben und erfahren so Näheres über seine Herkunft bis hin zur Stallnummer.

Nährstoffgehalt

Wie schon zuvor angedeutet, enthalten Eier zahlreiche wertvolle und wichtige Nährstoffe:

PROTEINE

Natürlich enthält ein Ei zu einem großen Teil Eiweiß –ca 6g pro Ei– ungefähr gleichmäßig verteilt auf Eiklar und Eigelb. Dieses Eiweiß enthält alle neun essenziellen Aminosäuren. Das sind Substanzen, ohne die der menschliche Körper nicht überleben kann.

Übrigens: Natürlich können Sie Eier durchaus auch roh essen. Doch das enthaltene Protein wird einer Studie der Universitätsklinik Leuven in Belgien zufolge wesentlich besser verdaulich, wenn es erhitzt wird (~91% im Vergleich zu ~51%). Mit anderen Worten: Von rohen Eiern haben Sie nicht so viel!

VITAMINE

In Eiern stecken größere Mengen der Vitamine A, E und D. Besonders letzteres ist hier hervorzuheben, da viele Menschen unter einem Vitamin D-Mangel leiden. In den folgenden Tabellen finden Sie eine Übersicht über die Nährstoffzusammensetzung von 100g Hühnerei.

Nährstoffe pro 100g Ei	
Eiweiß	13 g
Fett	10 g
Gesättigte Fettsäuren	3 g
Ungesättigte Fettsäuren	4 g
Cholesterin	0,423 g
Kohlenhydrate	1 g
Vitamine	
Vitamin A	487 IU
Vitamin C	0,0 mg
Vitamin D	34,0 IU
Vitamin E	0,97 mg
Vitamin K	0,3 mcg
Thiamin	0,1 mg
Riboflavin	0,5 mg
Niacin	0,1 mg
Vitamin B6	0,1 mg
Folsäure	47,0 mcg
Vitamin B12	1,3 mcg
Pantothensäure	1,4 mg

Nährstoffe pro 100g Ei	
Aminosäuren	
Tryptophan	167 mg
Threonin	556 mg
Isoleucin	672 mg
Leucin	1088 mg
Lysin	914 mg
Methionin	380 mg
Cystin	272 mg
Phenylalanin	681 mg
Tyrosin	500 mg
Valin	859 mg
Arginin	821 mg
Histidin	309 mg
Alanin	736 mg
Asparaginsäure	1330 mg
Glutaminsäure	1676 mg
Glycin	432 mg
Prolin	513 mg
Serin	973 mg

An dieser Stelle möchte ich auf den Hinweis auf Bio-Eier bzw grasgefütterte Legehennen zurückkommen. Einigen Untersuchungen zufolge enthalten nämlich die Eier von Hennen, die sich völlig frei auf Wiesen bewegen und dort Käfer aus dem Gras picken können wesentliche größere Mengen der oben genannten Nährstoffe. Konkret gemessen wurde pro 100g Ei folgendes:

Nährstoff	Ei aus Käfighaltung	„Wiesen“-Ei	Unterschied
Vitamin A	487 IU	792 IU	+63%
Vitamin D	34 IU	136-204 IU	+300-500%
Vitamin E	0,97 mg	3,73 mg	+285%
Beta-Carotin	10 mcg	79 mcg	+690%
Omega-3-Fettsäuren	0,22g	0,66g	+200%

Sie sehen, der Unterschied ist wirklich frappierend. Und gerade die stark erhöhte Menge der Omega-3-Fettsäuren, wie sie bei vielen Tierprodukten aus Weidehaltung zu beobachten ist, sollte Grund genug sein, zu gesund und natürlich produzierten Eiern zu greifen. Bedenken Sie: **Bei Bio-Eiern bekommen Sie mehr für ihr Geld.** Viel mehr.

Noch mehr Geld sparen

Direkt beim Erzeuger bekommen Sie Bio-Eier oft für 20 Cent pro Stück. Im Supermarkt wird dafür meist 10 Cent mehr verlangt, das sind satte 50%. Bei nur zehn Eiern pro Woche können Sie so **pro Jahr fast 50 Euro sparen!**

Zusammenfassend kann man sagen, dass biologisch hochwertig produzierte Eier effektiv nicht teurer, sondern eher günstiger als Eier aus Käfighaltung sind. Schauen Sie sich die Unterschiede an und urteilen Sie selbst. Denken Sie immer daran: Es geht um Ihre Gesundheit.

Doch was ist mit dem Cholesterin?

Warum Sie sich um Cholesterin besonders in Eiern keine Gedanken machen müssen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Das Gelbe vom Ei

Ob das Eigelb eher blass oder in Richtung rot/orange tendiert, hängt mit der Ernährung der Legehenne zusammen: Grünfutter führt durch die enthaltenen Carotinoide zu einer eher rötlicheren Farbe. Ein dunkleres Eigelb *kann* also ein gutes Zeichen dafür sein, dass die Henne viel Grünfutter bekommen hat. Entsprechend werden Sie aus ökologisch produzierenden Betrieben vornehmlich Eier mit orangem Dotter erhalten. Die Farbe des Eigelbs hat übrigens keine direkte Auswirkung auf den Geschmack.

Gesundheitliche Vorteile

Was bedeutet dies alles nun für Ihre Gesundheit? Was ist an den Inhaltsstoffen so gesund? Diese Fragen verdienen konkrete Antworten.

Nehmen wir zum Beispiel das Tryptophan, das im Ei in großen Mengen vorhanden ist: Tryptophan hilft dem Körper bei der Bildung von Serotonin. Und dieses Gewebshormon, das übrigens unter Anderem auch in Kakao und somit in Schokolade enthalten ist, wirkt stimmungsaufhellend.

Lutein und Zeaxanthin, zwei Arten von Carotinoiden, sind für die Gesundheit der Augen wichtig: Sie helfen gegen Makuladegeneration und Grauen Star .

Gut bekannt sind Eier als Quelle für Cholesterin. Aber ist das nicht schrecklich ungesund? Nein. Mehr darüber erfahren Sie auf der nächsten Seite. Doch lesen Sie zunächst hier noch mehr über die vielen anderen gesundheitlichen Vorteile, die Eier zu bieten haben.

Es riecht nach Fisch

Etwa 5% aller Hühner, die braune Eier legen, leiden an einem Gendefekt, der dazu führt, dass ein Bestandteil des verfütterten Raps nicht vollständig abgebaut werden kann. Dies kann dann zu einem mehr oder weniger intensiven Fischgeruch des Eis führen. Einem Huhn, das sich stets auf der Weide aufhält und sich entsprechend ernährt, wird dies also kaum passieren.

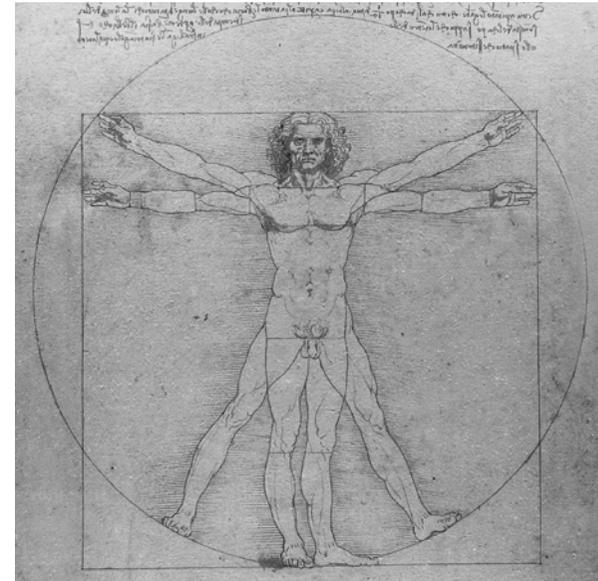


Die vielen essentiellen Aminosäuren, die in Eiern enthalten sind, sind genau das: lebenswichtig! Der menschliche Körper kann diese Stoffe nicht selbst herstellen und ist darauf angewiesen, sie über die Nahrung aufzunehmen. Nur mit einem ausgeglichenen Verhältnis eingenommener Aminosäuren kann der Körper diese auch optimal verwerten. Eier haben eine sehr hohe, sogenannte Biologische Wertigkeit und verfügen so über ein ausgewogenes Aminosäurenverhältnis.

Ausserdem sind Hühnereier exzellente Cholin-Lieferanten. Dieser einwertige Alkohol wird vom Körper unter anderem dazu verwendet, den Neurotransmitter Acetylcholin herzustellen. Dies hilft gegen Alzheimer und andere Formen

der Demenz. Auch zur Behandlung von Parkinson, Huntington und ähnlichen Nervenerkrankungen wird dieser Stoff eingesetzt. Weiterhin kann Cholin die Gedächtnisleistung steigern, besonders bei älteren Menschen. Einer Studie der Iowa State University zufolge sind 90% der amerikanischen Bevölkerung nicht ausreichend mit Cholin versorgt.

Vitamin D kommt in nur sehr wenigen natürlichen Quellen vor. Durch 100g Eier decken Sie bereits 10% ihres Tagesbedarfs an Vitamin D, das der Vorbeugung vor einer ganzen Reihe von Krankheiten quer durch das Medizinbuch hilft, darunter besonders Krebs, Diabetes und Osteoporose. Die meisten Menschen leiden unter einem Vitamin D-Defizit, denn normalerweise stellt der Körper es durch die Sonneneinstrahlung auf die Haut her. Da in westlichen Gesellschaften das Tragen von Kleidung am ganzen Körper üblich ist und sich die Menschen zumeist in Gebäuden aufhalten, kann der Körper kaum noch Vitamin D selbst herstellen.



Cholesterin

Was ist denn nun mit dem Cholesterin? Nun, nicht erst in den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass das Halbwissen, dass seit den 1950er Jahren verbreitet worden ist, schlichtweg irreführend, wenn nicht gar falsch ist. Die Fehlinformationen haben sich verselbständigt und die Medien haben dies dankbar aufgenommen, regelmäßig wiedergekaut und wurden von einer übermächtigen Pharmaindustrie in diesem Vorgehen bestärkt.

Doch was ist Cholesterin überhaupt? Cholesterin ist ein lebenswichtiger Naturstoff. Es ist eine essentielle Komponente der Zellen von Säugetieren und ist zuständig für die Durchlässigkeit, Stabilität und Struktur der Membranen.

Weiterhin spielt Cholesterin eine wichtige Rolle bei der Bildung von Sexual- und Stresshormonen und Vitamin D.

Grün-blaue Verfärbung am Eigelb?

Bei der grün-blauen Verfärbung, die Sie manchmal in gekochten Eiern am Rand des Eigelb finden, handelt es sich um Eisensulfid. Es bildet sich durch die Reaktion von Eisen mit Schwefel, welche beim Kochen von Eiweiß und Eigelb freigesetzt werden. Dies passiert vor Allem bei länger gekochten Eiern, ist in dieser Konzentration jedoch gesundheitlich unbedenklich.

Auch die Elastizität der roten Blutkörperchen ist abhängig von diesem Stoff und zahlreiche Studien belegen, dass ein niedriger Cholesterinspiegel sich äusserst negativ auf die Stimmung auswirkt, zu Depressionen führen und die Suizidgefahr erhöhen kann.

Sogar bei der Regulierung des Blutdrucks spielt Cholesterin über die Bildung von Aldosteron eine Rolle und auch in Gallenflüssigkeit ist Cholesterin ein essentieller Bestandteil.

Übrigens: Der menschliche Körper, genauer gesagt die Leber, stellt 3-6 Mal so viel Cholesterin selbst her, wie er durch Nahrung aufnehmen kann. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang jedoch zu wissen ist, dass das über die Nahrung

Eingebaute Schutzfunktion

Die sogenannte Cuticula (oder Kutikula) ist ein sehr dünnes Häutchen, das das Ei vor Infektionen und Austrocknung schützt. Wäscht man ein Ei, wird diese Schutzschicht zerstört. Normalerweise können Eier zweieinhalb Wochen ab Legedatum ungekühlt gelagert werden. Durch Kühlung wird die Cuticula jedoch auch beschädigt, daher sollte ein ein Mal gekühltes Ei auf jeden Fall weiter gekühlt werden. Nach zweieinhalb Wochen sollten alle Eier gekühlt gelagert werden, das Mindesthaltbarkeitsdatum wird mit 4 Wochen angegeben.

aufgenommene Cholesterin keine direkt Auswirkung auf den Cholesterinspiegel im Blut hat. Richtig gelesen: Der Verzehr von Cholesterin ändert an Ihrem Cholesterinspiegel im Blut kaum etwas. Vielmehr wurde beobachtet, dass der Körper bei mangelnder Cholesterinzufuhr selbst mehr Cholesterin herstellt.

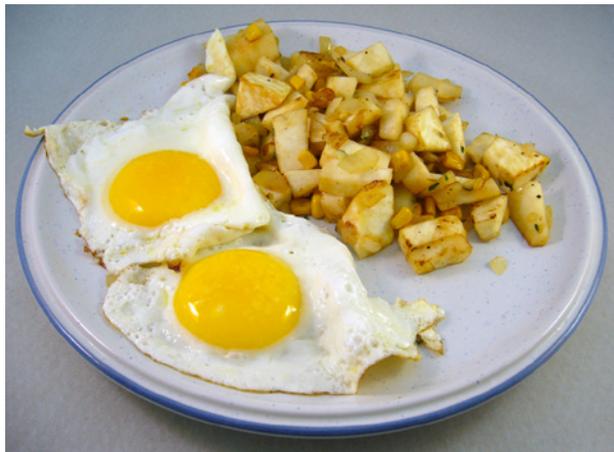
Das heisst für Sie: Um das Cholesterin brauchen Sie sich beim Verzehr von Eiern nun wirklich keine Gedanken zu machen!

Interessiert an mehr Details über Cholesterin? Unter <http://www.urgeschmack.de/fakten-ueber-cholesterin/> erfahren Sie noch weitere, interessante Details über Cholesterin. Darunter auch, was HDL, LDL und Triglyzeride sind, wie deren Werte zu deuten sind und wie sie im Zusammenhang zueinander stehen.

Rezepte

Zu den gesundheitlichen und geschmacklichen Vorzügen des Hühnereis gesellt sich der einfache Umgang und die überaus praktische Nutzbarkeit: Gekochte Eier lassen sich problemlos verpacken und überall hin mitnehmen, für Proviant auf längeren Reisen ist so zum Beispiel gesorgt.

Doch auch ein Spiegelei ist schnell zubereitet und bedarf keiner großen Handwerkskunst. Und es lässt sich vielfältig kombinieren, so zum Beispiel mit gebratener **Steckrübe** oder **Sellerie**. Mehr solcher Rezepte finden Sie regelmäßig auf www.urgeschmack.de.



Noch einfacher als ein Spiegelei ist Rührei zuzubereiten. Zwei bis vier Eier, gemischt mit etwas Milch, Salz und Pfeffer werden in Windeseile in einer Pfanne fertig. Auch dazu finden Sie auf www.urgeschmack.de schmackhafte Variationen, wie **Rührei mit geschmorten Champignons** oder ein **Käseomelett mit Apfelscheiben**.



Über den Autor



Felix Olschewski benutzt gesunden Menschenverstand und würzt diesen mit einer Prise Wahnsinn und literweise Leidenschaft um die besten, gesündesten und zugleich leckersten Lebensmittel nicht nur zu finden, sondern auch möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.

Seine Erfahrung als Designer und Projektmanager kombiniert er bei seinen Anstrengungen, Landwirte mit Endverbrauchern direkt zu verknüpfen, bei der Vermarktung zu helfen und konkrete Anwendungshinweise auf seiner Website www.urgeschmack.de zur Verfügung zu stellen.

Auf „www.urgeschmack.de: Natürlich essen – gesund leben“ finden Sie regelmäßig neue Rezepte und informative Artikel rund um eine evolutionsbasierte, für den Menschen artgerechte Ernährung.



NAHRUNGSJÄGER-NEWSLETTER

Bleiben Sie auf dem Laufenden und lassen Sie sich den kostenfreien Nahrungsjäger-Newsletter zukommen. Er wird nur alle paar Wochen versendet und enthält besondere Informationen über neue Entwicklungen, Urgeschmack-Aktionen, Produkte, Sonderangebote und Ähnliches.

URHEBERRECHT

Dieses Dokument wurde im Juni 2010 verfasst und zunächst über die Internetseite www.urgeschmack.de zum Kauf veröffentlicht. Das Urheberrecht dieses Werks liegt bei Felix Olschewski. Seit Januar 2013 ist es unter der folgenden Creative Commons Lizenz verfügbar:



Dieses Dokument wurde unter der Creative Commons Lizenz „Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung“ veröffentlicht. Details dazu finden Sie hier <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen ersetzen keinen ärztlichen Rat. Der Autor kann für die Inhalte nicht haftbar gemacht werden.

Quellen

Jeppesen J, Hein HO, Suadicani P, Gyntelberg F, „Low triglycerides-high high-density lipoprotein cholesterol and risk of ischemic heart disease“, Arch Intern Med, 2001 Feb 12;161(3):361-6.

Lamarche B, Després JP, Moorjani S, Cantin B, Dagenais GR, Lupien PJ, „Triglycerides and HDL-cholesterol as risk factors for ischemic heart disease. Results from the Québec cardiovascular study“, Atherosclerosis, 1996 Jan 26;119(2):235-45

Lamarche B, Tchernof A, Moorjani S, Cantin B, Dagenais GR, Lupien PJ, Després JP, „Small, dense low-density lipoprotein particles as a predictor of the risk of ischemic heart disease in men. Prospective results from the Québec Cardiovascular Study“, Circulation, 1997 Jan 7;95(1):69-75

Sprecher DL, „Triglycerides as a risk factor for coronary artery disease“, Am J Cardiol, 1998 Dec 17;82(12A):49U-56U; discussion 85U-86U

Durrington PN, „Triglycerides are more important in atherosclerosis than epidemiology has suggested“, Atherosclerosis, 1998 Dec;141 Suppl 1:S57-62

Fontbonne A, Eschwège E, Cambien F, Richard JL, Ducimetière P, Thibault N,

Warnet JM, Claude JR, Rosselin GE, „Hypertriglyceridaemia as a risk factor of coronary heart disease mortality in subjects with impaired glucose tolerance or diabetes. Results from the 11-year follow-up of the Paris Prospective Study“, Diabetologia, 1989 May;32(5):300-4

Coresh J, Kwiterovich PO Jr, Smith HH, Bachorik PS, „Association of plasma triglyceride concentration and LDL particle diameter, density, and chemical composition with premature coronary artery disease in men and women“, J Lipid Res, 1993 Oct;34(10):1687-97

Corti MC, Guralnik JM, Salive ME, Harris T, Field TS, Wallace RB, Berkman LF, Seeman TE, Glynn RJ, Hennekens CH, et al, „HDL cholesterol predicts coronary heart disease mortality in older persons“, JAMA, 1995 Aug 16;274(7):539-44

Davignon J, Cohn JS, „Triglycerides: a risk factor for coronary heart disease“, Atherosclerosis, 1996 Jul;124 Suppl:S57-64

Gordon T, Castelli WP, Hjortland MC, Kannel WB, Dawber TR., „High density lipoprotein as a protective factor against coronary heart disease. The Framingham Study“, Am J Med, 1977 May;62(5):707-14

„Salmonella levels in poultry higher in battery eggs“: <http://www.worldpoultry.net/news/salmonella-levels-in-poultry-higher-in-battery-eggs-id2162.html>

Meet Real Free-Range Eggs: <http://www.motherearthnews.com/Real-Food/2007-10-01/Tests-Reveal-Healthier-Eggs.aspx>

The Good Egg: <http://www.motherearthnews.com/Real-Food/2005-08-01/Free-Range-Eggs.aspx>

Chicken and Egg: <http://www.motherearthnews.com/eggs.aspx>

Was sind essentielle Aminosäuren: http://de.wikipedia.org/wiki/Essentielle_Aminosäure

„Consumption of One Egg Per Day Increases Serum Lutein and Zeaxanthin Concentrations in Older Adults without Altering Serum Lipid and Lipoprotein Cholesterol Concentrations“: <http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/136/10/2519>

Dr. Ravnskov about cholesterol: <http://www.ravnskov.nu/cholesterol.htm>

„A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women“: <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/281/15/1387>

„Choline in the diets of the US population“: http://www.fasebj.org/cgi/content/meeting_abstract/21/6/LB46-c

Cholin: <http://www.wirkstofflexikon.com/data/de/Cholin.html>

„Was steht auf dem Ei?“ <https://www.qualitrail.de/wsade/index.jsf>

„Digestibility of Cooked and Raw Egg Protein in Humans as Assessed by Stable Isotope Techniques“: <http://jn.nutrition.org/cgi/content/full/128/10/1716>

Nutrition Facts and Analysis for raw eggs: <http://www.nutritiondata.com/facts/dairy-and-egg-products/111/2>

Pollmer U et al: „Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung.“ Köln 1996
Ravnskov U, Brit. Med. J. 1992/305/S.15