



## Welteitag am 12. Oktober 2012: Das kleine, aber starke Stück wird gefeiert

**Berlin, August 2012.** „Das weiß ein jeder, wer’s auch sei – gesund und stärkend ist das Ei.“ Das stellte Wilhelm Busch bereits vor über 100 Jahren fest. Recht hat er, denn das Ei ist ein wahres Wunderwerk der Natur – vielseitig einsetzbar, lecker und vor allem gesund. So liefern Eier neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, Lezithin und Omega-3-Fettsäuren auch das natürlichste und hochwertigste Eiweiß für die menschliche Ernährung. Grund genug, das kleine ovale Energie-Paket am 12. Oktober mit dem Welteitag zu ehren.

### **Klein, aber oho!**

Mit seinen vielen Vitaminen und Mineralstoffen ist das Ei besonders wertvoll für die menschliche Ernährung. So enthalten Eier die fettlöslichen Vitamine A, D und E in bedeutenden Mengen sowie die wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes B2, B6, B12, Biotin, Niacin und Folsäure. Die B-Vitamine im Ei werden für Stoffwechselfunktionen in Körperzellen benötigt, dort sind sie am Ab- und Umbau von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten beteiligt. Darüber hinaus ist das Ei ein wahres Energiebündel, denn die in Eiern enthaltenen Proteine sind für die Entwicklung von Gehirn und Muskeln sehr wichtig und fördern so Konzentration und Leistungsfähigkeit. Eier sind einfach unschlagbar, wenn es um natürliche Proteinquellen geht, und somit zum Frühstück genau die richtige Wahl, um fit und aktiv den Tag zu beginnen.

### **Zwei Eier zum Frühstück helfen beim Abnehmen**

Eine Studie der Louisiana State University\* hat gezeigt, dass zwei Eier zum Frühstück beim Abnehmen helfen. Die Probanden, die zum Frühstück zwei Eier aßen, verloren 65 Prozent mehr an Körpergewicht während der achtwöchigen Studie als die Teilnehmer, die einen Bagel mit gleichem Kaloriengehalt zu sich nahmen. Grund hierfür ist das Eiweiß der Eier, der Nährstoff, der am meisten sättigt. Dem Magenknurren im Büro und auch dem verhängnisvollen Naschen zwischen den Mahlzeiten kann mit dem Frühstücksei also entgegengewirkt werden. So verwundert es nicht, dass das Ei gerade beim Frühstück sehr beliebt ist: Ob hart-, mittel- oder weichgekocht, ob als Spiegelei oder Rührei – das Ei macht satt, schmeckt lecker und bietet einen gesunden Start in den Tag.

Alles in allem ist das Ei ein einzigartiges Lebensmittel: Es leistet einen wichtigen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung und ist daher der perfekte Begleiter zu jedem Anlass. „Jeden Tag ein Ei, und sonntags auch mal zwei“ ist somit die Devise, die nicht nur am Welteitag, sondern bei jedem Frühstück beherzigt werden sollte.

# Das deutsche Ei – ein starkes Stück!



## Die Herkunft direkt erkennen – das „Deutsche-Ei-Logo“

Beim Kauf von Eiern sollte vor allem auf die deutsche Herkunft geachtet werden, denn diese garantiert Sicherheit, Qualität und Genuss. Das neue Logo vom deutschen Ei in den Farben Schwarz-Rot-Gold zielt seit diesem Jahr Eierkartons von Eiern, die aus Deutschland stammen, und zeigt direkt auf den ersten Blick: Wo das „Deutsche-Ei-Logo“ drauf ist, sind deutsche Eier drin.

Passend zum Welteitag finden Sie weitere Informationen rund um das Ei sowie leckere Ei-Rezepte auf [www.deutsche-eier.info](http://www.deutsche-eier.info).

## Bildmaterial



Bildquelle: IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V.



Bildquelle: © mihi - Fotolia.com

## Zur IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei

Die IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. wurde im Jahr 2011 durch den Bundesverband Deutsches Ei als eigenständige Organisation für die Durchführung einer gemeinsamen Branchenkommunikation ins Leben gerufen. Unter dem Motto „Das deutsche Ei – ein starkes Stück!“ fördert die IDEi das Ansehen und die Akzeptanz von in Deutschland erzeugten Eiern, sorgt für mehr Transparenz bei Verbrauchern und positioniert gleichzeitig das deutsche Ei als hochwertiges Lebensmittel.

\* Quelle: International Journal of Obesity 32, 1.545-1.551 (Oktober 2008).

## Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin  
Christiane Riewerts · Tel. 030 2888 31-40 · Fax 030 2888 31-50 · E-Mail [info@deutsche-eier.info](mailto:info@deutsche-eier.info)

Brandzeichen - Markenberatung und Kommunikation GmbH · Heimhuder Straße 81 · 20148 Hamburg  
Svenja Eggert · Tel. 040 4 13 30 19-25 · Fax 040 4 13 30 19-20 · E-Mail [svenja.eggert@brandzeichen-pr.de](mailto:svenja.eggert@brandzeichen-pr.de)