



## O`zapft is! ... und am Morgen danach? In der Wiesnzeit: Wie deutsche Eier mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen gegen Katerstimmung helfen

**Berlin, 09.09.2011.** Auf der Münchner Wiesn geht es im September und Oktober traditionell hoch her: Beim Oktoberfest wird zünftig gefeiert, bereits zum 178. Mal in diesem Jahr. So schön die Wiesntage auch sind – am Morgen danach kann ein allzu intensiver Besuch der Theresienwiese zu einem schmerzhaften Erwachen führen. Abhilfe gegen den Kater schaffen deutsche Eier: Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen helfen sie, den durch Alkoholkonsum entstehenden Verlust an Vitaminen und Mineralstoffen rasch wieder auszugleichen.

Eier sind nämlich wahre Energiebündel: Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und weitere wichtige Inhaltsstoffe, die sie besonders wertvoll für die menschliche Ernährung machen. 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 werden für alle Stoffwechselfunktionen in unseren Körperzellen benötigt.

Am Morgen danach lautet die Devise also: Frühstück mit Ei! Ein gekochtes Frühstücksei, ein herzhaftes Omelette mit frischen Kräutern, ein Spiegelei auf einer Scheibe Graubrot oder ein zünftiges Rührei mit Tomaten und Speck: Deutsche Eier helfen den Lebensgeistern wieder auf die Sprünge. Für besonders schwere Fälle gibt es einen Spezial-Tipp: Die „Prärie-Auster“ tötet angeblich jeden Kater, bevor er entstehen kann. Und so wird der Ausnüchterungscocktail zubereitet: In ein Glas einen halben Teelöffel neutrales Öl geben, das Glas damit ausschwenken (die „Auster“ soll schließlich gut daraus gleiten können). Einen Teelöffel Tomatenketchup oder Tomatensaft mit einem Teelöffel Worcestersauce, einigen Tropfen Zitronensaft, einer Prise Pfeffer, einer Prise Salz und – je nach Geschmack – einigen Spritzern Cognac vermischen und in das mit dem Ölfilm überzogene Glas geben. Vorsichtig ein mit Rosenpaprikapulver bestäubtes Eidotter hineingleiten lassen. Und dann zum Wohl: Das Ganze wird mit einem Schluck hinuntergekippt. Nicht unbedingt jedermanns Sache – aber: Es soll helfen.

### Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin  
Christiane Riewerts · Tel. 030 28 88 31-40 · Fax 030 28 88 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)