



## Das deutsche Ei macht Sportler fit!

**Berlin, Oktober 2012.** Ob zum Muskelaufbau oder zum Fettabbau: Eier sind in der Ernährung wahre Alleskönner. Gerade Sportler lieben das kleine ovale Kraft- und Energiepaket, das so viele wichtige Vitamine und wertvolle Nährstoffe enthält. Besonders wegen seines hohen Proteinanteils wird das Ei von sportlich aktiven Menschen so geschätzt. Weil Eier der ideale Begleiter für sportliche Aktivitäten sind, ist das deutsche Ei in diesem Jahr beim Frankfurt-Marathon am 28. Oktober präsent: Gemeinsam mit weiteren Partnern versorgt die IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. die Sportler im Startbeutel mit Informationen über die sportlichen Qualitäten des Eies.

### Sechs Gründe, warum Eier fester Bestandteil einer Sportler-Ernährung sein sollten

1. Ein Hühnerei enthält etwa 6 Gramm Protein. Das Ei-Protein unterstützt den Muskelaufbau bei gleichzeitig geringer Nierenbelastung.
2. Ei-Protein hat eine hervorragende biologische Wertigkeit. Der menschliche Körper kann das Protein zu 100 Prozent in Körpereweiß umsetzen.
3. Eier enthalten alle Aminosäuren, die der Körper für eine optimale Regeneration und für den Muskelaufbau benötigt.
4. Das Vitamin B12 im Ei benötigt der Körper zur Produktion von Carnitin, die wiederum wirkt unterstützend bei der Fettverbrennung.
5. Eier liefern lebenswichtige ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, sind reich an Vitaminen und Mineralien und somit ideal für eine ausgewogene Sportlernahrung.
6. Gekochte Eier kann man zum Training oder zu einem Wettkampf problemlos mitnehmen.

### Langstreckenläufer brauchen mehr Eiweiß

Für Sportler wie zum Beispiel Marathonläufer, die viel Ausdauer benötigen, ist die richtige Energiezufuhr für den Erfolg und die Gesundheit entscheidend. „Die großen Trainingsumfänge führen zu einem massiv erhöhten Energiebedarf. Wer dann nur nach Hunger isst, muss damit rechnen, sich einseitig oder mangelhaft zu ernähren“, erklärt Manuela Marin, Ernährungsexpertin der IDEi. Bei einem Training über 25 Kilometer verbrennt ein Läufer von 70 Kilogramm Körpergewicht zusätzlich rund 1.500 Kilokalorien. Der erhöhte Kalorienbedarf sollte mit Nahrungsmitteln gedeckt werden, die auch wichtige Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, lebensnotwendige Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe liefern, denn der Bedarf an diesen Stoffen ist bei Ausdauersportlern erhöht. Eier erfüllen diese Anforderungen in optimaler Weise und sollten in der täglichen Ernährung eines Sportlers nicht fehlen.

# Das deutsche Ei – ein starkes Stück!

---



## Beim Kauf von Eiern auf die Herkunft achten

Neben dem Genuss und den ernährungsphysiologischen Aspekten geht es beim Verzehr von Eiern auch um Sicherheit und Qualität. Daher sollte beim Kauf von Eiern auf deren deutsche Herkunft geachtet werden, denn diese garantiert ein hochwertiges Lebensmittel. Das neue Logo vom deutschen Ei in den Farben Schwarz-Rot-Gold ziert seit diesem Jahr Eierkartons mit Eiern deutscher Herkunft und zeigt direkt auf den ersten Blick: Wo das „Deutsche-Ei-Logo“ drauf ist, sind deutsche Eier drin. Auf der Internetseite [www.deutsche-eier.info](http://www.deutsche-eier.info) finden Sie zudem leckere Ideen für starke Ei-Rezepte und weitere interessante Informationen rund ums deutsche Ei.

## Zur IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V.

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.

## Bildmaterial



**DEUTSCHE-EIER.INFO**

Bildquelle: IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V.

---

## Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin  
Christiane von Alemann · Tel. 030 288831-40 · Fax 030 288831-50 · 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)