



VON HÜHNER- UND OSTEREIERN UND WARUM DER SONNTAGSSPAZIERGANG DAS WICHTIGSTE AN OSTERN IST

Auch Familie Ramseier spürt den Frühling. Auf dem Sonntagsspaziergang, erwärmt von den ersten Sonnenstrahlen, sammelt sie fleissig die feinen, hellgrünen Kräuter und Gräser am Wegrand.

An Ostern wollen Sie damit die Eier verzieren. Bereits haben alle ein hübsches Sträusschen beisammen. Nur Sohn Viktor will nicht recht mitmachen. „Was sollen wir so viele Eier färben, wenn sie doch so viel Cholesterin enthalten und nur dick machen. Da sind mir die Schoggi Eili lieber, die sind bereits schön farbig eingepackt und schmecken erst noch fein und süss. Im übrigen ist gerade Aktion!“ Das kann Mutter Ramseier so nicht stehen lassen. Den Hang zum Junk-Food ihrer Jungmannschaft hat sie schon lange bemerkt. Entsprechend kann sie Paroli bieten:

Hühnereier sind unterschiedlich gross. Im Durchschnitt wiegen sie 60g. Mit ca. 70-80 kcal enthält ein Hühnerei etwa gleich viele Kalorien wie ein kleines Schoggi Eili von 15g. Will man die Kalorien wieder los werden, muss man also pro Ei, 1 Hühnerei oder 1 Schoggi Eili, genau gleich lang, etwa 15-20 Minuten joggen.

Das Hühnerei enthält aber, im Gegensatz zum Schoggi Eili, neben Vitaminen und Spurenelementen vor allem 6,5g hochwertiges Eiweiss. Schoggi liefert hingegen nur „leere“, Kalorien, also Energie ohne wichtige Nährstoffe.

Einzig beim Cholesterin kann die Schoggi triumphieren. Ein Milchschoggi-Eili enthält etwa 3mg Cholesterin, eines aus dunkler Schoggi gar nur 0.15mg. Ein Hühnerei hingegen enthält rund 220mg des die Gefässe verfettenden Cholesterins. Empfohlen ist eine maximale Zufuhr von 300mg Cholesterin pro Tag.

„Dennoch“, gibt die Mutter zu bedenken, „ist es unbedenklich für die Gesundheit, ab und zu etwa 3-4 Eier pro Tag zu essen. Ein Mangel an Vitaminen und wichtigen Nährstoffen hat aber schwer wiegende Konsequenzen für die Gesundheit“.

Der Vater, welcher bis jetzt kommentarlos zugehört hat, trägt nun lakonisch mit seiner Version zum für alle befriedigenden Kompromiss bei: „Was soll's, an Ostern zählt für mich das Lustprinzip: Zum Frühstück esse ich ein farbiges Hühnerei, danach verbrenne ich beim Spaziergang Kalorien und schliesslich genehmige ich mir zum Zvieri noch ein paar Schoggi-Eili.“

„Wer sich also genügend bewegt, darf auch ohne schlechtes Gewissen mal kulinarisch sündigen“, fasst ihn Sohn Viktor zusammen.

Beim Frühstück tütsche ich mit den frühlingshaften, selber gefärbten Hühnereiern und verzehre sie danach genüsslich. Beim Osterspaziergang mit euch gönne ich mir erhol-same Bewegung und sammle Energie und Lebensfreude in der Natur. Zur abschlie-ssenden Krönung des Tages lasse ich ein paar Schoggi Eili auf der Zunge zergehen. So kombiniere ich das Gesunde mit dem Angenehmen und starte nach Ostern gestärkt in den Berufsalltag.

© Dr. med Walter O. Frey, move>med