

Presseinformation

Herzgesunde Tipps von BIG direkt gesund

Kardiologe empfiehlt „kastrierte“ Eier zum Osterfest

DORTMUND, 17.04.2025. Bunte Eier gehören zum Osterfest einfach dazu – doch wie steht es um ihren Cholesteringehalt? Müssen gesundheitsbewusste Menschen beim Eierverzehr ein schlechtes Gewissen haben? Nicht unbedingt, sagt der Berliner Kardiologe Dr. Stefan Waller. Im Gespräch mit der Krankenkasse BIG direkt gesund erklärt er, worauf es beim maßvollen Genuss von Eiern ankommt – und verrät einen persönlichen Tipp für ein besonders herzfreundliches Oster-Omelette.

Cholesterin als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein erhöhter Cholesterinspiegel zählt zu den bedeutendsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu viel Cholesterin kann zu Ablagerungen an den Gefäßwänden führen, was die Entstehung von Arteriosklerose begünstigt – einer der Hauptauslöser für Herzinfarkt und Schlaganfall. Rund zwei Drittel des Cholesterins produziert der Körper selbst, vor allem in der Leber. Das restliche Drittel nehmen wir über die Nahrung auf – insbesondere über tierische Produkte wie Fleisch, Milchprodukte und Eier.

Ein differenzierter Blick auf das Ei

„Die Diskussion um Eier und Cholesterin ist ein gutes Beispiel dafür, wie das Pendel der Wissenschaft im Laufe der Jahre hin und her schwingt. Früher galten Eier fast als Herzinfarkt auf zwei Beinen – heute wissen wir: So einfach ist es dann doch nicht“, sagt Dr. Stefan Waller, Kooperationspartner der BIG. Der Herzcoach aus Berlin setzt als Dr. Heart auf verständliche Gesundheitsaufklärung. Zwar enthalte ein Ei rund 280 Milligramm Cholesterin, aber der Einfluss auf den Blut-Cholesterinspiegel sei sehr unterschiedlich und hänge stark vom individuellen Stoffwechsel, unserem gesamten Lebensstil und auch unserer Genetik ab.

www.big-direkt.de

Presseinformation

Herzgesund ernähren und bewegen

Für die meisten Menschen sei der moderate Verzehr von Eiern daher unbedenklich, so Dr. Waller. „Ein bis zwei Eier zum Osterfest sind also für die meisten von uns völlig unproblematisch – insbesondere, wenn man sich ansonsten herzgesund ernährt und sich jeden Tag bewegt. Entscheidend ist wie so oft im Leben: Die Dosis macht das Gift. Oder, etwas versöhnlicher gesagt – ein liebevoll gefärbtes Osterei hat noch niemandem das Herz gebrochen“.

Eigelb entfernen

Der Herzspezialist hat auch einen ganz praktischen Ratschlag für alle, die den Cholesteringehalt beim Kochen bewusst reduzieren möchten: „Ich empfehle sogenannte ‚kastrierte Eier‘. Man nehme für ein schönes Omelette vier Eier aus Freilandhaltung von Bio-Hühnern aus artgerechter Haltung und entferne bei dreien davon das Eigelb, denn dort befindet sich das meiste Cholesterin. So hat man ein proteinreiches Omelette, das aber nur ein Viertel der Cholesterinbelastung mit sich bringt – ideal nicht nur zu Ostern“.

Foto: Dr. Stefan Waller (©Liz Soto/Dr. Stefan Waller/Abdruck honorarfrei)

Über BIG direkt gesund

Die BundesInnungskrankenkasse Gesundheit - kurz BIG direkt gesund - wurde 1996 in Dortmund gegründet. Die große Idee hinter der BIG: Wir schaffen Raum fürs Menschsein. Gemeint ist damit eine moderne Online-Ausrichtung und empathischer Service, der schnell und lösungsorientiert ist. Die BIG bietet vielseitige Kommunikationswege passend zum jeweiligen Lebensstil ihrer bundesweit rund 480.000 Versicherten. Diese Kundinnen und Kunden erfahren eine wertschätzende und verständliche Beratung per Telefon, Chat, Mail oder Brief. Viele Zusatzleistungen sowie ein attraktives Bonusprogramm sind weitere große Pluspunkte. BIG direkt gesund hat ihren Rechtssitz in Berlin, ihre Hauptverwaltung in Dortmund und einen wichtigen Verwaltungsstandort in Aachen. Die BIG beschäftigt an den operativen Standorten rund 950 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in 13 BIGshops wird Beratung vor Ort angeboten.

www.big-direkt.de

Presseinformation

Mehr Informationen zum Unternehmen finden Sie unter: www.big-direkt.de

Bettina Kiwitt

Leiterin
Unternehmenskommunikation
presse@big-direkt.de
Fon 0231.5557-1016
Mobil 0151 18568532
Fax 0231.5557-4016

www.big-direkt.de

BIG direkt gesund
Rheinische Straße 1
44137 Dortmund

Kostenloser
24h-Direktservice
0800.54565456

Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199
info@big-direkt.de

Seite 03