

**Inhaltsverzeichnis**

Einleitung ..... 9

**A: Das Eiprotein – Gesund und vielseitig ..... 11**

Das Ei – Die beste Proteinquelle, die es gibt ..... 13

Das Eiprotein als Abnehmhilfe ..... 21

Das Überraschungsei-Protein – Herz- und Gefäßschutz  
durch bioaktive Ei peptide ..... 26

Ei gegen Kater – Die entgiftende Wirkung von Ei protein ... 32

**B: Lezithin, Lutein, Vitamine und Co. – Das Ei als  
Quelle lebenswichtiger Mikronährstoffe..... 37**

Multitalent Lezithin – Das Gelbe vom Ei..... 39

Palmitoyläthanolamid – Das Grippemittel im Ei ..... 49

Lutein – Das Ei als Augenschmaus ..... 53

Vitamincocktail Ei ..... 57

**C: Das Fett im Ei – Freund oder Feind ? ..... 63**

Wie das Hühnerfutter, so die Qualität des Eifettes  
oder wie gesund sind Omega-3-Eier? ..... 65

Die Wahrheit über das Cholesterin im Ei ..... 69

**D: Mit Haut und Schale – Was das Ei noch zu  
bieten hat ..... 77**

Die Eierschalenmembran – Vom unscheinbaren Häutchen  
zum Gelenkschutzpräparat ..... 79

Eine natürliche Calciumquelle wird wiederentdeckt –  
Wie die Eierschale Knochenarbeit leistet ..... 84

**E: Die Zubereitung von Eiern – Hygienische und ernährungsphysiologische Aspekte ..... 89**

Roh, gekocht oder gebraten –

Welches Ei wird am besten verwertet ? ..... 91

Damit Salmonellen nicht zum Problem werden –

Vom richtigen Umgang mit rohen Eiern..... 95

Das Ei – Nährstoff-Zusammensetzung ..... 99

Literaturverzeichnis ..... 100

Sachregister ..... 110