

NEWSLETTER



35 Jahre Eier Meier



Bis ins Jahr 1991 wurde die Sammlung der Eier von den Legebetrieben vom Staat finanziell unterstützt. Mit der Liberalisierung des Eierhandels fiel diese Unterstützung plötzlich weg. Die Folge war, dass sich die Sammlung bei vielen kleineren Betrieben nicht mehr lohnte. Die grossen Eierhandelsorganisationen entschieden daher, die Abnahmeverträge mit diesen bäuerlichen Betrieben zu kündigen und sich auf die Sammlung der Eier bei professionellen Produzenten zu konzentrieren – ein typischer Rationalisierungseffekt, wie er in der Wirtschaft immer wieder vorkommt.

Das war gleichzeitig die Geburtsstunde von **Eier Meier**. Wir sahen in der bäuerlichen Produktion eine echte Chance, denn Themen wie Nachhaltigkeit und tiergerechte Haltung wurden zunehmend wichtiger. Zudem waren wir überzeugt, dass sich auch die Equalität mit guter Tiernahrung positiv beeinflussen lässt – und dass Konsumentinnen und Konsumenten es schätzen, gute und verantwortungsvoll produzierte Lebensmittel kaufen zu können. So entstand das Ei vom Eier Meier!

Mit einer klaren Strategie – der Verpflichtung unserer Legehennenhalterinnen und -halter zum Einsatz von nachhaltigem und sicherem Futter, einer tierfreundlichen Freilandhaltung sowie einer lückenlosen Kontrolle der Eier – konnten wir in den letzten 35 Jahren zahlreiche Kundinnen und Kunden von Eier Meier überzeugen. Seit 1991 setzen wir uns dafür ein, Kleinbauern dabei zu unterstützen, ihre Eier erfolgreich zu vermarkten. Ohne Eier Meier gäbe es viele dieser Produzenten heute wohl nicht mehr. **Sie, liebe Kundinnen und Kunden**, haben uns in dieser Zeit stets unterstützt – dafür danken wir Ihnen von Herzen.

Das Ei ist ein echtes Wundernahrungsmittel. In diesem Newsletter berichten wir über verschiedene Aspekte – etwa über die hohe Wertigkeit des Eis, seine Bedeutung im täglichen Speiseplan, besonders für ältere Menschen, sowie über das Thema Cholesterin.

Ihr Eier Meier Team

Das Ei – das wertvollste Nahrungsmittel, das es gibt



Das Ei ist die bestmögliche Proteinquelle unter allen Nahrungsmitteln für den Menschen. Ernährungsfachleute messen dies mit der so genannten biologischen Wertigkeit. Das heisst, es wird untersucht, wie gut ein Nahrungsprotein vom menschlichen Körper verwertet werden kann.

Dank der idealen Aminosäurenzusammensetzung erreicht das Ei dabei einen Wert von 100. Selbst Milchprodukte und Fleisch erreichen diesen Wert nicht. Bei pflanzlichen Lebensmitteln ist dieser in der Regel noch deutlich tiefer – zum Beispiel liegt er bei Getreide bei 57. Der Körper kann das Protein aus dem Ei fast perfekt in körpereigenes Eiweiss umwandeln. Ausserdem enthält das Ei neben wichtigen Fettsäuren zur Energieversorgung auch sämtliche Vitamine – mit Ausnahme von Vitamin C und Folsäure – sowie zahlreiche Spurenelemente.

Das Ei – die ideale Proteinversorgung im Alter

Gerade im Alter ist eine ausreichende Proteinversorgung wichtig. Häufig verlieren wir mit zunehmendem Alter den Appetit. Damit laufen wir Gefahr, zu wenig Proteine aufzunehmen. Dies schwächt unsere ohnehin abnehmende Muskelkraft zusätzlich und erhöht das Risiko für Stürze. Auch für das Immunsystem sind Proteine von grosser Bedeutung: Sie sind die Bausteine für Antikörper und Abwehrzellen, die unseren Körper vor Krankheiten schützen. Selbst bei der Wundheilung fördern Proteine die Regeneration. Aus diesen Gründen bietet das Ei unschlagbare Vorteile für ältere Menschen. Es liefert ein hochwertiges Protein, das der Körper besonders gut verwenden kann. Täglich mindestens ein Ei ist eine einfache und schmackhafte Möglichkeit, den täglichen Proteinbedarf zu decken.





Das Ei – eine Cholesterinbombe?

Cholesterin ist ein Thema, das uns seit Jahren beschäftigt und immer wieder für Aufregung sorgt. Tatsächlich enthält ein Ei etwa 180 bis 200 mg Cholesterin. Früher ging man davon aus, dass ein hoher Eierkonsum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Doch aktuelle Studien zeigen, dass das Cholesterin aus der Nahrung den Cholesterinspiegel im Blut weit weniger beeinflusst, als lange angenommen wurde. Die meisten Menschen können problemlos Eier essen, ohne dass ihr Cholesterinspiegel steigt. Denn der Körper produziert den Grossteil des Cholesterins selbst – und wenn man Cholesterin über die Nahrung aufnimmt, reduziert er seine eigene Produktion entsprechend.

Ein weiterer interessanter Punkt ist, dass das Ei auch Lecithin enthält – einen Stoff, der hilft, Cholesterin im Körper zu binden und auszuscheiden. Das bedeutet, dass Eier im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung oft weit weniger problematisch sind, als häufig behauptet wird. Ausserdem ist das Ei eine Quelle von Omega-3-Fettsäuren, sofern die Hühner mit speziellen Futtermitteln gefüttert wurden. Darüber haben wir im letzten Newsletter berichtet.



Liefertagskalender

2026

Ihr Hauslieferdienst für frische
Eier vom Bauernhof

www.eiermeier.ch
info@eiermeier.ch
Tel. 0848 013 013



Ungerade Kalenderwoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
----	----	----	----	----	----	----

Januar			1	2	3	4
	12	13	14	15	16	17
	26	27	28	29	30	31

Gerade Kalenderwoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
----	----	----	----	----	----	----

		1				
		5	6	7	8	9
		19	20	21	22	23

Februar				1		
	9	10	11	12	13	14
	23	24	25	26	27	28

		2	3	4	5	6
		16	17	18	19	20
		21	22			

März				1		
	9	10	11	12	13	14
	23	24	25	26	27	29

		2	3	4	5	6
		16	17	18	19	20
		21	22	23	24	25

April				1		
	6	7	8	9	10	11
	20	21	22	23	24	25

		1	2	3	4	5
		13	14	15	16	17
		27	28	29	30	

Mai				1		
	4	5	6	7	8	9
	18	19	20	21	22	23

		1	2	3		
		11	12	13	14	15
		25	26	27	28	29

Juni				1		
	1	2	3	4	5	6
	15	16	17	18	19	20

		8	9	10	11	12
		22	23	24	25	26
		27	28	29	30	

Juli				1		
	13	14	15	16	17	19
	27	28	29	30	31	

		6	7	8	9	10
		20	21	22	23	24
		25	26	27	28	29

August				1		
	10	11	12	13	14	15
	24	25	26	27	28	29

		3	4	5	6	7
		17	18	19	20	21
		22	23	24	25	26

September				1		
	7	8	9	10	11	13
	21	22	23	24	25	27

		1	2	3	4	6
		14	15	16	17	18
		28	29	30		

Oktober				1		
	5	6	7	8	9	10
	19	20	21	22	23	25

		12	13	14	15	18
		26	27	28	29	30
		31				

November				2		
	16	17	18	19	20	21
	30					

		9	10	11	12	13
		23	24	25	26	27
		28	29	30	31	

Dezember				1		
	14	15	16	17	18	19
	28	29	30	31		

		7	8	9	10	11
		21	22	23	24	25
		26	27	28	29	30

Samstage, Sonntage und Feiertage

An diesen Tagen werden keine Eier verteilt



Falls Ihre Lieferung auf einen Feiertag fallen sollte, so werden Sie 14 Tage vorher die doppelte Menge Eier erhalten. Dies gilt für alle 2-wöchige Lieferungen. Falls Sie alle 4 Wochen Eier erhalten und die Lieferung auf einen Feiertag fällt, entfällt die Lieferung ganz.