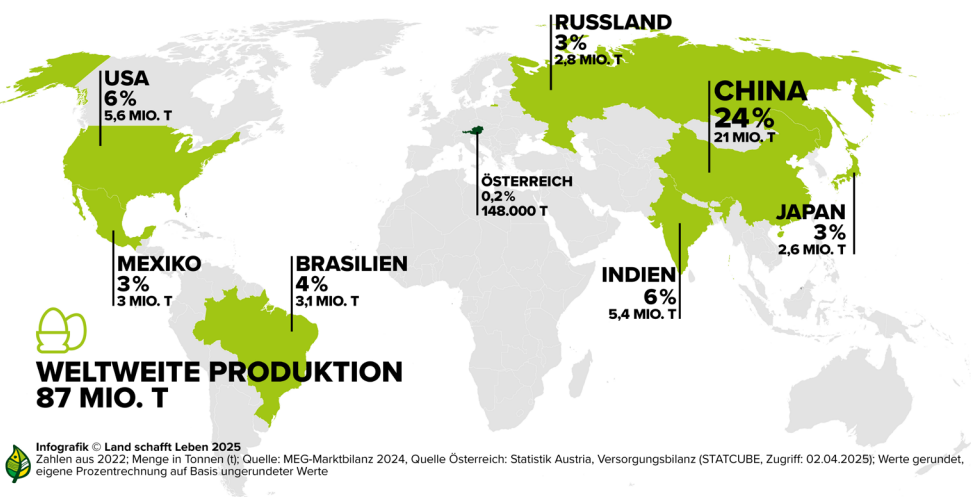


DAS EI: DATEN UND FAKTEN

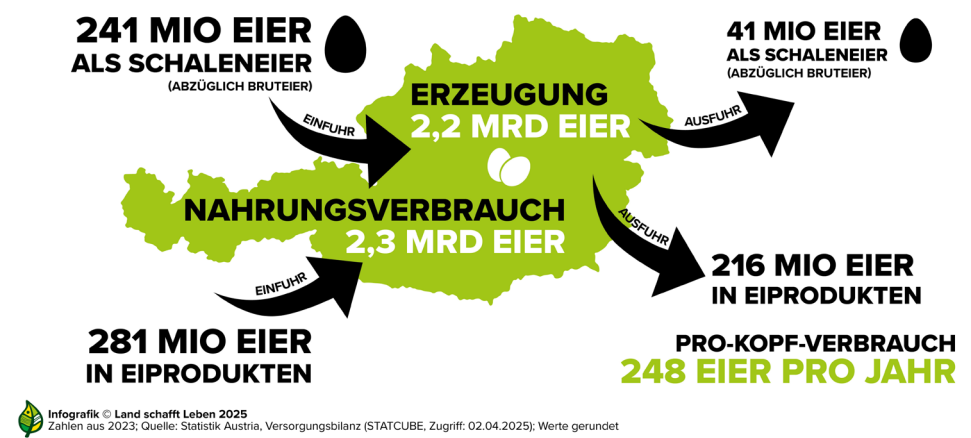
PRODUKTION WELTWEIT

CHINA PRODUZIERT DIE MEISTEN EIER



PRODUKTION IN ÖSTERREICH

90 % SELBSTVERSORGUNG MIT EIERN



- Legehennenbestand AT: 7,4 Mio.
 - Legehennen/Bundesland: 34 % STMK; 30 % NÖ; 17 % OÖ
- Zahlen für 2024; Quelle: Österreichische Qualitätsvereinigung (QGV)*
- Legeleistung der Henne/Jahr: 290–320 Eier
 - 1.302 registrierte Legehennen-Betriebe in Österreich mit über 350 Tieren

Zahlen für 2024; Quelle: Geflügelwirtschaft Österreich

DAS EI IM HANDEL

- Verarbeitete Produkte ohne Kennzeichnung: Herkunft und Haltungsform nicht ersichtlich – Gefahr, dass Käfigeier enthalten sind
- 37 % LEH; 23 % verarbeitende Industrie; 6 % Ostereier (Farb- und Kocheier); 30 % Hotel Gastronomie und Großküchen
- Eier führen im Ranking der Top-Produkte ab Hof
- Pro Monat gibt jeder Österreicher etwas mehr als 5 € aus (2024)
- Frischeier im LEH: Nur Eier der Güteklasse A, 100 % AMA-Gütesiegel und gentechnikfrei sowie Soja aus dem Donauraum

HALTUNGSSYSTEME IN ÖSTERREICH UND WELTWEIT

HALTUNGSFORM	AT	DE	EU	WELT
traditioneller Käfig (550 cm ² /Henne)	0 %	0 %	0 %	ca. 90 %
ausgestalteter Käfig (750 cm ² /Henne)	0 %	5 %	41 %	-
Bodenhaltung	56 %	59 %	38 %	-
Freilandhaltung	31 %	23 %	15 %	-
Bio-Haltung	13 %	14 %	7 %	-

Quelle: AT: Österreichische Qualitätsvereinigung (QGV) (2024); DE: BMEL (2024); EU: European comission (2024); Welt: Geflügelwirtschaft Österreich (2024); Rundungsdifferenzen nicht ausgeglichen

HERSTELLUNG

0 – EIER AUS BIO-HALTUNG (13 %)

KENNZEICHNUNG AM EI



Infografik © Land schafft Leben 2025
Quelle: eigene Darstellung

- **Stall:** sieht aus wie in der Bodenhaltung (Voliere nur unter bestimmten Bedingungen erlaubt)
- **Besatzdichte:** max. 6 Tiere/m²
- **Futter:** 100 % Bio (Ausnahme: 5 % konventionelles Eiweiß)
- **Auslauf:** 4 m²/Henne
- **Stallgröße:** max. 3.000 Hennen/Stall; Anzahl Ställe/Betrieb nicht limitiert
- **Keine Biorassen**
- **Branchenvereinbarung AT:** Mast der Bruderhähne zu 100 %

1 – EIER AUS FREILANDHALTUNG (31%)

- **Stall:** sieht aus wie in der Bodenhaltung (Voliere oder ein-/mehretagiges System); max. 9 Tiere/m² (je nach Aufstallung)
- **Auslauf:** jeden Tag; 8 m²/Henne

2 – EIER AUS BODENHALTUNG (56 %)

- **Besatzdichte:** max. 7–9 Hennen/m², je nach Aufstallung
- Voliere oder ein-/mehretagiges System, freie Bewegung
- Scharrfläche und Sandbad für alle Hühner
- **Kein Auslauf; Außenscharrraum nicht Pflicht**
- Stallgröße und Gruppengröße nicht limitiert

3 – KÄFIGHALTUNG (0 %)

- traditionelle Käfighaltung seit 01.01.2009 in AT verboten
- ausgestaltete Käfige seit 31.12.2019 in AT verboten
- **traditioneller Käfig:** in der EU seit 2012 verboten, in DE seit 2010
- **ausgestalteter Käfig:** in der EU erlaubt

VERGLEICH ZWISCHEN MAST- UND LEGEHUHN

	MASTHUHN	LEGEHUHN
Rassen	ROSS 308 bio: Rasse von Hubbard	Lohmann Brown Classic, Lohmann Weiß, Lohmann Sandy
Lebensdauer bis zur Schlachtung	konventionell: 30 Tage bio: 2 Monate	1 bis 1,5 Jahre
Futtermittelverwertung	konventionell: 1:1,6 bio: 1:2,2	Gockel (bio): 1:3,7

VERGLEICH DER WICHTIGSTEN PARAMETER

	Besatzdichte	Tiere pro Stall	Außenscharraum/ Wintergarten	Auslauf	Einstreu	Nester**	Schnäbel kupieren***
Bodenhaltung konventionell	bis zu 9 Tiere/m ² *	keine gesetzliche Beschränkung	nicht verpflichtend	nicht verpflichtend	mind. 1/3 der Stallbodenfläche	Abrollnester (ohne Einstreu)	gesetzlich nicht verboten
Freilandhaltung konventionell	bis zu 9 Tiere/m ² *	keine gesetzliche Beschränkung	nicht verpflichtend	mind. 8 m ² /Tier	mind. 1/3 der Stallbodenfläche	Abrollnester (ohne Einstreu)	gesetzlich nicht verboten
AMA-Gütesiegel Frischei (freiwillig)	bis zu 9 Tiere/m ² *	max. 24.000 Tiere pro Stalleinheit	bei Neu- und Umbauten seit 2018 bei Freiland- und Bio-Ställen verpflichtend	in Freiland- und Bio-Haltung ver- pflichtend	mind. 1/3 der Stallbodenfläche	Abrollnester (ohne Einstreu)	verboten
EU-Bio-Verordnung (europäischer Mindeststandard)	bis zu 6 Tiere/m ²	max. 3.000 pro einzeltem Stallabteil	verpflichtend	mind. 4 m ² /Tier	mind. 1/3 der Stallbodenfläche	Abrollnester (ohne Einstreu)	gesetzlich verboten
Bio Austria (freiwillig)	bis zu 6 Tiere/m ²	max. 3.000 Tiere	verpflichtend	mind. 10 m ² /Tier	mind. 1/3 der Stallbodenfläche	Einstreunester	verboten

*wenn kein Außenscharraum vorhanden ist, jeweils ein Tier weniger; **in der Praxis sind das Gruppennester; ***in Österreich hat sich die Branche auf einen Verzicht geeinigt

DER WEG DER LEGEHENNE: BRÜTEREI BIS SCHLACHTHOF

DER WEG EINES KONVENTIONELLEN LEGEHUHNS



Infografik © Land schafft Leben 2025
Quelle: eigene Darstellung

Österreichs Legehennen werden von Lohmann Breeder gezüchtet. Die Großelterntiere stehen im Ausland. Die Elterntiere der Legehennen kommen als Küken gleich nach dem Schlupf zu einem Elterntieraufzuchtbetrieb und später zu einem Elterntierbetrieb, meist innerhalb Österreichs. Der Elterntierbetrieb erzeugt Eier, aus denen in einer Brüterei die späteren Legehennen schlüpfen.

DREI HOCHLEISTUNGSHYBRIDEN ERZEUGEN EIER IN ÖSTERREICH

Entscheidet sich ein Bauer für eine alte heimische Rasse, nimmt er in Kauf, dass diese Hühner weniger Eier legen und gleichzeitig mehr fressen. Folglich hat der Bauer weniger Chancen am nationalen Markt.

Die Hybridlinien der Wahl sind in der konventionellen Landwirtschaft Lohmann Brown Classic und teilweise Lohmann LSL Classic. Sie werden vom deutschen Unternehmen Lohmann Breeders gezüchtet. Lohmann züchtet auch die Hybridlinie Sandy, die viele heimische Bio-Bauern verwenden. Früher haben Hühner 1 Ei/Woche gelegt, heute fast ein Ei/Tag. „Hybridlinie“ bedeutet, dass die Hennen nicht ohne das Zuchtunternehmen vermehrt werden können. Man könnte die Hybridlinien zwar selbst am eigenen Betrieb weiterzüchten, würde aber nie die gewünschten Eigenschaften bei Legeleistung und Fitness erhalten.

ENTSTEHUNG DES EIS

Wenn das Küken geschlüpft ist, steht bereits fest, wie viele Eier es legen wird. Schon zu diesem Zeitpunkt sind alle Eier im Tierkörper angelegt. Die Schalenbildung dauert 23 Stunden. Das Ei enthält Antikörper, die das Küken in den ersten Lebenstagen gegen Krankheiten schützen soll. Wenn das Ei fertig ist, presst es die Henne nach außen – sie legt das Ei.

ELTERNTIERBETRIEB

Jene Eier, aus denen die Legehennen schlüpfen, werden auf eigenen Elterntierbetrieben gelegt. Sie machen 5 % der in der heimischen Eierwirtschaft gelegten Eier aus. Der Stall ist ähnlich beschaffen wie jener von Legehennen, außer dass hier auch Hähne vorhanden sind. Auf ca. 9 Hennen kommt ein Hahn. Einmal im Jahr werden die Elterntiere durch neue ersetzt. Das Geschlecht der Küken über das Sperma des Hahns vorzubestimmen ist unmöglich, weil es erst im Körper der Henne entschieden wird.

BRÜTEREI: DER ERSTE TAG DER LEGEHENNENKÜKEN

Die Legehennen für Österreichs Bauern schlüpfen in 3 Brütereien. Nach 21 Tagen schlüpft das Küken, entweder in einer Brutmaschine oder bei der brütenden Henne. Die ungeschlüpften Küken geben in der Natur wie in der Brutmaschine Laute von sich. So stimmen sie sich ab, an welchem Tag sie schlüpfen. Daher schlüpfen fast alle Küken am selben Tag. Aus 82 % der Eier schlüpfen Küken. Die restlichen Eier werden entsorgt. Die Hälfte der Küken ist männlich, die andere Hälfte weiblich. Die Männlichen werden mit Ausnahme der für die Bio-Landwirtschaft bestimmten Küken gleich getötet. Die weiblichen Küken werden in einem klimatisierten LKW zum Junghennenaufzuchtbetrieb transportiert.

JUNGHENNENAUFZUCHT: VOM KÜKEN ZUR LEGEHENNE

An ihrem ersten Lebenstag kommen die Küken zu einem Bauern, der einen Stall für die sogenannte Junghennenaufzucht hat. In 18 Wochen wird aus einem konventionellen sowie aus einem Bio-Küken mit 40 g eine 1,5 kg schwere Legehennen. Ein konventionelles Masthuhn hat bereits nach 4 bis 5 Wochen sein Schlachtgewicht von rund 2 kg erreicht. Die Brüterei verkauft die fertigen, 18 Wochen alten Junghennen an einen Legehennenbetrieb. Dort dauert es noch rund 2 Wochen, bis die Tiere die ersten Eier legen.

LEGEHENNEN

Legehennen werden rund 1 bis 1,5 Jahre alt. Mit zunehmendem Alter der Legehennen nimmt ihre Leistung ab. Wenn ihr Futter mehr kostet als die gelegten Eier wert sind, wechselt sie der Bauer aus. Konventionelle wie biologische Legehennen werden vom Stall per Tiertransporter zum Schlachthof gefahren. In Österreich gibt es einen einzigen Betrieb, der Legehennen schlachtet. Dieser befindet sich in Weistrach (NÖ) und wird von der Erzeugergemeinschaft EZG Frischei betrieben.

Die Hygienemaßnahmen sind ähnlich wie bei Masthuhn-Schlachthöfen.

FÜTTERUNG

LEGEHENNENBETRIEBE BAUEN IHR FUTTER MEISTENS SELBST AN

Die Landwirte bewirtschaften meistens Ackerflächen, auf denen sie das Futter anbauen, welches sie anschließend an Futterwerke verkaufen. Die Futterwerke produzieren die Fertigfutter in Absprache mit den Landwirten und verkaufen dieses wieder zurück. Die Futtermischungen sind auf die Bedürfnisse der Legehennen angepasst.

FUTTERMITTEL

Eine Legehenne frisst täglich zwischen 115 bis 125 g Futter, welches in der Praxis 40 % Mais, bis zu 30 % Weizen und bis zu 20 % Soja enthält. Die Zusammensetzung des Futters, vor allem der Eiweißanteil, ist für Tiergesundheit und Legeleistung wichtig. Kalk und Aminosäuren sind wichtige Bestandteile des Futters und beeinflussen die Dotterfarbe sowie die Inhaltstoffe des Eis.

BIO-FÜTTERUNG

Das Futter muss zu 95 % aus biologischer Landwirtschaft stammen. 5 % dürfen konventionelles, gentechnikfreies Eiweißfuttermittel sein, das in der Praxis meist aus gentechnikfreiem Donausoja besteht. Der Einsatz von synthetischen Aminosäuren ist nicht erlaubt. Stattdessen werden beispielsweise Erbsen, Ackerbohnen, Triticale und Soja eingesetzt. Der Einsatz von Raufutter wie Heu und Stroh ist vorgeschrieben.

EINSATZ VON GENTECHNIKFREIEM SOJA AUS EUROPA

Zwischen 40.000 und 50.000 t Soja (in Form von Extraktionsschrot, Sojakuchen, Sojabohnen) werden jährlich an Legehennen verfüttert. In Österreich wäre der Einsatz von gentechnisch verändertem Soja aus Übersee erlaubt. Seit 2010 hat sich die heimische Eierbranche aber auf gentechnikfreie Fütterung geeinigt. In der heimischen Frischeierherstellung wird nur mehr Soja aus der Donauregion eingesetzt.

TIERGESUNDHEIT UND SALMONELLEN

FEDERNPICKEN

Das gegenseitige Picken kann in allen Haltungsformen vorkommen und wird v.a. durch Stress oder Unterversorgung verursacht. Dadurch verlieren die Hühner Federn und erleiden Verletzungen, welche zum Verenden führen können. Eine Gegenmaßnahme ist das Schnabelkürzen, das aber in Österreich nicht durchgeführt wird.

Das Picken kann verschiedene Ursachen haben. In Österreich wurden deshalb mehrere Maßnahmen zur Reduktion eingeführt, unter anderem Änderungen in der Lichteinstellung oder Einstreu als Beschäftigungsmaterial.

IMPFEN UND ANTIBIOTIKA

Sowohl in der konventionellen als auch in der biologischen Landwirtschaft wird routinemäßig geimpft, um Krankheiten vorzubeugen. Antibiotika werden nur im Erkrankungsfall eingesetzt. Der Antibiotikaeinsatz ist in den letzten Jahren kontinuierlich zurückgegangen. Das ist auf viele Gründe zurückzuführen, unter anderem Verbesserung im Management, Impfprophylaxe, Parasitenbekämpfung sowie Aus- und Weiterbildung der Landwirte. Nach jedem Antibiotikaeinsatz dürfen die Eier über eine bestimmte Zeit nicht verkauft werden, so werden Rückstände im Ei vermieden. Bio-Legehennen dürfen max. drei mal pro Jahr Antibiotika oder Medikamente bekommen, ab dem vierten Mal werden ihre Eier nicht mehr als Bio-Ware verkauft.

SALMONELLEN

In der 1. Lebenswoche werden die Küken und späteren Legehennen gegen Salmonellen geimpft. Laut Geflügelhygieneverordnung müs-

sen bei Legehennen mind. alle 15 Wochen Salmonellenproben durchgeführt werden, erstmals im Alter von 22 bis 26 Wochen. Fällt eine Probe positiv aus, werden die Eier der Herde nicht verkauft, obwohl die Salmonellendurchkochen des Eis abgetötet werden würden. Ein Großteil der professionellen Legehennenhalter sind gegen einen solchen Totalausfall versichert. Die Infektion mit für den Menschen gefährlichen Salmonellen macht den Hennen an sich nichts. Übertragen werden sie zum Beispiel über andere Vögel, Nagetiere, die Einstreu, landwirtschaftliche Geräte oder den Menschen.

ÖSTERREICHISCHE QUALITÄTSVEREINIGUNG (QGV)

Jeder Legehennenhalter, der Eier mit dem AMA-Gütesiegel vermarktet, ist Mitglied beim Österreichische Qualitätsvereinigung (QGV). Dabei handelt es sich um ein Netzwerk von Bauern, Tierärzten, Verbänden und der AMA. Der anerkannte Geflügelgesundheitsdienst organisiert die Planung und Durchführung von Maßnahmen, die der Gesundheit von Mastgeflügel und Legehennen dienen. Dazu zählen etwa Impfungen, Antibiotikabehandlungen und Salmonellenproben sowie die damit verbundenen Aufzeichnungen und eine zentrale Datenbank.

UNTERSCHIEDUNG IM REGAL UND TIPPS

KENNZEICHNUNG NACH HALTUNGSFORM UND HERKUNFT

EINZELI-KENNZEICHNUNG BEI FRISCHEIERN

Jedes einzelne Ei mit Schale, das in der EU verkauft wird, muss nach Haltungsform der Legehenne und Herkunft gekennzeichnet werden. Auf www.eierdatenbank.at kann man die Nummern und Ziffern eingeben und sieht sofort, aus welchem Land und welcher Haltungsform, optional auch von welchem Bauer, das Ei kommt. Die Eierdatenbank deckt über 90 % der in Österreich produzierten Eier ab. Bei Lebensmitteln wie Backwaren, Teigwaren und Fertigsaucen müssen Eier auf der Zutatenliste angegeben sein. Über die Haltungsform und die Herkunft müssen keine Informationen bekannt gegeben werden. Die Angabe „Hergestellt in Österreich“ sagt nicht zwingend etwas über die Herkunft der Eier in einem verarbeiteten Produkt aus.

GÜTESIEGEL UND KONTROLLZEICHEN

AMA-GÜTESIEGEL

- Legehennen in Österreich ausgebrütet, geschlüpft und aufgezogen
- Alle Frischeier im LEH tragen das AMA-Gütesiegel – jede Packstelle im Inland ist AMA-zertifiziert.
- Die Schnäbel dürfen nicht gekürzt werden.
- Max. 24.000 Hennen im Stall, pro Gruppe max. 6.000 Hennen
- Gentechnikfreies und „pastus+“- zertifiziertes Futter für eierlegende Hennen

AMA-BIOSIEGEL

- rot-weißes AMA-Biosiegel: Richtlinien des AMA-Gütesiegels und der EU-Bio-Verordnung eingehalten (Herkunft AT)
- schwarz-weißes AMA-Biosiegel: definiert die Herkunft nicht

WEITERE SIEGEL UND KONTROLLZEICHEN

- EU-Biosiegel
- Bio Austria
- Tierschutz geprüft
- Tierwohl kontrolliert
- Arge Gentechnik-frei Kontrollzeichen
- Donausoja-Zeichen

FUNKTIONEN IN DER KÜCHE

Eier spielen in vielen traditionellen Rezepten eine wichtige Rolle: Eier als Emulgator (z. B. Mayonnaise, Margarine), als Bindemittel (z. B. Speiseeis, Saucen), als Schaumbildner (z. B. Biskuitteig), als Färbemittel (Teige, Bestreichen von Strudel oder Gebäck). Eier zu ersetzen funktioniert nur beschränkt. Je nach Rezeptur können etwa folgende Zutaten 1 Ei ersetzen: eine ½ zerdrückte Banane, 80 g Apfelmus oder 1 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser.

WIE LAGERN?

Eier müssen nicht unbedingt im Kühlschrank gelagert werden. Es gilt: Wurden die Eier ungekühlt gekauft, können sie außerhalb des Kühlschranks, dennoch kühl, dunkel und trocken aufbewahrt werden. Wurden sie bereits gekühlt gekauft, sollten sie bis zur Verwendung ebenfalls im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es wird empfohlen die Eier im Kühlschrank zu lagern, allerdings nicht in der Kühlschranktür.

Eier sollten nicht unmittelbar neben stark riechenden Lebensmitteln (z. B. Käse) und mit der stumpfen Seite nach oben aufbewahrt werden.

HALTBARKEIT; MHD

Auch nach Ablauf des MHD können Eier noch genießbar sein. Man sollte sie dann aber auf jeden Fall ganz durcherhitzen. Solange das Ei keine deutlichen Geruchs- und Farbabweichungen aufweist, ist es bedenkenlos verzehrbar. Hart gekochte Eier sind im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar.

WIE KOCHEN?

Um zu verhindern, dass die Eier platzen, sollten Eier aus dem Kühlschrank vor dem Kochen einige Sekunden unter warmes Wasser gehalten werden

(Temperaturunterschied ausgleichen). Das Einstechen der runden Seite des Eis kann ein Platzen ebenso verhindern.

WIE LANGE KOCHEN?

(für Gewichtsklasse M/L; Eier ins kochende Wasser legen)

Kochzeit	Eiklar	Dotter
3 min	zur Hälfte fest	flüssig
4 min	fest	flüssig
ab 5 min	fest	im Inneren flüssig, Rand ist fest
ab 7 min	fest	im Kern leicht flüssig
10 min	schnittfest	schnittfest

EIER NICHT WASCHEN

Wasser zerstört die natürliche Schutzfunktion der Schale, dadurch können kleine Risse in der Schale entstehen und Keime eindringen.

EIER NICHT ABSCHRECKEN

Das Abschrecken bringt keinen Vorteil für die Schälbarkeit. Will man ein gekochtes Ei aufbewahren, wird es durchs Abschrecken weniger lang haltbar, da dadurch Risse in der Schale entstehen. Ältere Eier lassen sich im gekochten Zustand leichter schälen.

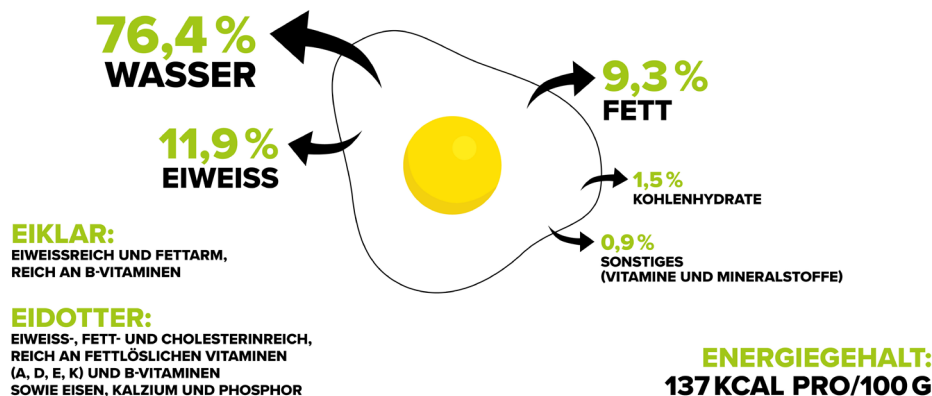
FRISCHETEST

- **Schwimm-Sink-Test:** Ob ein Ei noch bedenkenlos genießbar ist, erkennt man, indem man es in ein Glas Salzwasser gibt. Sinkt das Ei sofort nach unten, ist es frisch. Sinkt es nur leicht ab, ist es nicht mehr ganz frisch und nicht mehr lange bedenkenlos genießbar. Schwimmt das Ei oben, sollte man es zur Sicherheit entsorgen. Achtung: Nach dem Frischetest sollte man das Ei gleich verwenden, denn Wasser beschädigt die Schale (Keime können eindringen).
- **Aufschlagen:** wenn man nach dem Aufschlagen das Eiklar eindeutig abgegrenzt und formstabil rund um den Dotter vorfindet, ist das Ei frisch.

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

INHALTSSTOFFE

DAS HÜHNEREI - DAS STECKT DRIN



Infografik © Land schafft Leben 2025
*Energiegehalt in Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm (g) des verzehrbaren Anteils; Quelle: Elmadfa et al. (2024/25): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (anhand Hühnerei (Gesamthalt))

- **Eiklar und Eidotter:** Das Eiklar enthält prozentuell betrachtet weniger Eiweiß als der Dotter. Fett ist im Eiklar nicht enthalten, während der Dotter zu einem Drittel aus Fett besteht. Kohlenhydrate sind in Eiklar und Dotter nur in geringen Mengen enthalten.
- **Vitamine:** Die wasserlöslichen B-Vitamine befinden sich sowohl im Eiklar als auch im Dotter. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kommen nur im Dotter vor.

WAS MACHT DAS EI FÜR DIE ERNÄHRUNG WERTVOLL?

- **Eiweißqualität:** Hühnerei-Eiweiß besitzt eine sehr hohe biologische Wertigkeit. Es dient als Referenzwert zur Bewertung anderer Proteinquellen und hat demnach eine biologische Wertigkeit von 100. Eiweiß aus dem Ei kann dadurch besonders effizient in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Durch die Kombination mit Kartoffeln ist die Wertigkeit noch höher.

- **Omega-3-Fettsäuren:** Wichtig für die Gehirnentwicklung von Ungeborenen und Kleinkindern. Der Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen ist nicht eindeutig bewiesen. Hauptlieferanten: fettreiche Meeresfische, Eier aus Freiland- und Biohaltung.

AUSWIRKUNG DER FÜTTERUNG AUF INHALTSSTOFFE

- **Einfluss der Fütterung auf:** Fettsäuremuster, fettlösliche Vitamine, Vitamin B12, Jod, Selen, Dotterfarbe, Geschmack
- **Sehr geringer Einfluss der Fütterung auf:** Eiweißgehalt bzw. essentielle Aminosäuren, Fettgehalt, Cholesterin, Phosphor und Eisen
- **Dotterfarbe:** Gelbe Farbe durch Carotinoide

Viele Konsumenten möchten einen sattgelben Dotter. Diese Dotterfarbe wird durch einen hohen Maisanteil im Futter erzielt. Häufig werden dem Futter zusätzliche farbgebende Carotinoide beigemischt. In konventionellem Futter ist das ein Pulver aus der Tagetes-Pflanze, im Bio-Futter Paprikapulver.

VERDAULICHKEIT

Harte Eier sind etwas schwerer verdaulich (Unterschied ist nicht besonders hoch) als weich gekochte. Rohe Eier sollten nicht regelmäßig konsumiert werden, da sie die Aufnahme des Vitamins Biotin stören können, was zu Haarausfall und Hautproblemen führen kann.

MENGENEMPFEHLUNG

WIE VIELE EIER SIND GESUND?

Lange galten zu viele Eier aufgrund ihres hohen Cholesteringehalts als ungesund. Der Konsum von drei bis vier Eiern pro Woche gilt laut Österreichischer Ernährungspyramide als Orientierung. Hier werden jedoch nicht nur gesundheitliche, sondern auch ökologischen Aspekte berücksichtigt.

DAS CHOLESTERIN IM EI

Das Ei ist mit etwa 206 mg Cholesterin pro Stück cholesterinreich. Es ist ausschließlich im Dotter, nicht im Eiklar vorhanden. Das Eigelb enthält **Lecithin**, das die Cholesterinaufnahme im Darm hemmt. Der Körper kann somit das vorhandene Cholesterin nicht komplett verwerten. Der Körper produziert ca. 80 % des Cholesterins selbst.

UNERWÜNSCHTE INHALTSSTOFFE

SALMONELLEN

Salmonellen sind Bakterien, die bei Mensch und Tier Krankheiten verursachen können. Die Ansteckung erfolgt durch Aufnahme über Nahrung (v.a. Eier, Fleisch, Milch). Laut der AGES gab es 2023 in Österreich 1.278 bankbestätigte Fälle. Für Hühner gibt es eine Salmonellen-Impfung (routinemäßig bei allen Haltungsformen).

- **Symptome:** meist akute Darmentzündung mit Symptomen wie Durchfall, leichtes Fieber, Kopf- und Bauchschmerzen und manchmal Erbrechen (laut RKI)
- **Vermeidung:** Speisen gut durcherhitzen - Salmonellen werden bei Erhitzen (mind. 10 min bei > 70 °C) abgetötet; gute Küchenhygiene!

RÜCKSTÄNDE IM UND AUF DEM EI

- Alles, was das Huhn frisst, geht in das Ei über. Wenn die Hühner Medikamente bekommen, ihr Futter mit chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln gegen Schaderreger behandelt oder ihr Stall chemisch gereinigt wurde, besteht die Gefahr, dass Rückstände ins Ei gelangen. Für Rückstände gibt es gesetzliche Grenzwerte. Werden diese überschritten, dürfen die Eier nicht verkauft werden.
- Ein blauer Rand am Dotter ist bedenkenlos verzehrbar (chemische Reaktion beim Kochen).
- **Ostereier:** Farbrückstände bei gekauften Ostereiern sind bedenkenlos verzehrbar, da nur zugelassene Lebensmittelfarben verwendet werden dürfen.
- **Rote Flecken im Dotter:** Es handelt sich um kleine Bluteinlagerungen (kein Anzeichen für eine Befruchtung des Eis). Das Ei ist bedenkenlos verzehrbar.

HÜHNEREIWEISSALLERGIE

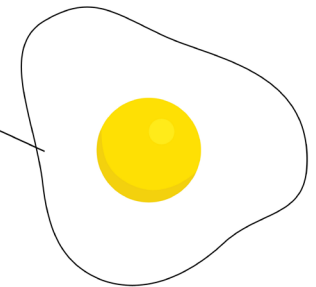
Eine der häufigsten Allergien im Säuglingsalter – es sind ca. 2 % der Säuglinge und Kleinkinder betroffen. Wächst sich bis zum Schulalter in der Regel aus. Es gibt milde bis schwere Formen.

- **Symptome:** Hautausschläge, Erbrechen, anschwellende Lippen, juckende Augen, Schnupfen, Atemnot, Kreislaufbeschwerden, Bewusstlosigkeit
- **Therapie:** konsequentes Meiden von Hühnerei (auch Spuren). Einige der Hauptallergene im Ei, auf die Allergiker*innen reagieren, werden durch Erhitzen zerstört. Daher sind gekochte Eier für manche Menschen mit Hühnereiweißallergie verträglich.

HÜHNEREIWEISSALLERGIE BEI KINDERN

**70 % DER BETROFFENEN
VERTRAGEN AUSREICHEND
ERHITZTES EI**

**30 % DER BETROFFENEN
REAGIEREN AUCH NOCH BEI
HARTEM BZW. GEBACKENEM EI**



Infografik: © Land schafft Leben 2025
Quelle: Clark et al. (2010); British Society of Allergy and Clinical Immunology; Thermo Fischer Diagnostics GmbH (o.J.): Hühnerei-Allergie.

BESONDERHEITEN UND KRITISCHE THEMEN

BESONDERHEITEN IN ÖSTERREICH

SCHNÄBEL WERDEN NICHT GEKÜRZT

Weltweit ist es üblich, die Schnäbel von Legehennen zu kürzen, damit sich die Tiere nicht gegenseitig mit den Schnabelspitzen verletzen. Die österreichische Geflügelbranche kann durch viele Maßnahmen (z. B. Lichtprogramm, richtiges Futter) auf das Schnabelkürzen verzichten. Andere Länder wollen sich Österreich als Vorbild nehmen.

MÄNNLICHE BIO-KÜKEN WERDEN NICHT GETÖTET

Die heimische Bio-Eierbranche hat sich darauf geeinigt, männliche Küken nicht mehr am 1. Lebenstag zu töten. Aus ökologischer Sicht ist das Mästen von Tieren mit Legehennen-Genetik nachteilig aufgrund von erhöhtem Futtermittelverbrauch.

GENTECHNIKFREIE FÜTTERUNG DER EIERLEGENDEN HENNEN

Ebenfalls weltweit einzigartig ist, dass sich die gesamte Eierbranche auf gentechnikfreie Fütterung der eierlegenden Hennen geeinigt hat.

DONAUSOJA STATT EIWEISSIMPORTEN AUS ÜBERSEE

Gentechnikfrei geht der heimischen Eierbranche nicht weit genug. Die Bauern verzichten zusätzlich auf billigeres Soja aus Übersee und füttern stattdessen den eierlegenden Hennen Soja aus dem erweiterten europäischen Donauraum. Der Großteil ist österreichischer Soja.

VERBOT DER KÄFIGHALTUNG

Die Haltung von Legehennen im deutschsprachigen Raum unterscheidet sich deutlich von den weltweit üblichen Haltungsbedingungen. In Österreich ist die Käfighaltung seit 2009 verboten, eine Ausnahme bilden „ausgestaltete Käfige“ mit Gruppenhaltung. Die Übergangsfrist ist mit 01.01.2020 abgelaufen.

UMFANGREICHES NETZWERK FÜR TIERGESUNDHEIT

Kaum ein Land hat ein so durchdachtes und umfassendes Geflügelgesundheitsmanagement wie Österreich. Jeder Antibiotikaeinsatz, jede Impfung und vieles mehr wird in zentralen Datenbanken erfasst. Alle Bauern, die Eier erzeugen oder Junghennen aufziehen, sind Mitglieder im Geflügelgesundheitsdienst.

BIO-BETRIEBE GRÖSSENLIMITIERT

In einem österreichischen Bio-Stall dürfen maximal 3.000 Legehennen gehalten werden.

HEISS DISKUTIERTE THEMEN IN ÖSTERREICH

ZÜCHTUNG AUF HOCHLEISTUNG UND NUTZUNGSDAUER

Weltweit werden vorrangig Legehühner aus dem Zuchtkonzern Lohmann eingesetzt. So auch in Österreich. Die große Masse der beinahe 2 Mrd. Eier, die die Österreicher im Jahr konsumieren, wird von diesen Hochleistungstieren gelegt. Das Urhuhn legte zwei mal im Jahr 10 Eier, heutige Hennen legen 290–320 Eier im Jahr.

TÖTEN ODER MÄSTEN MÄNNLICHER KÜKEN

Noch schlüpft aus jedem 2. Ei, das für die spätere Eierproduktion ausgebrütet wird, ein männliches Küken. Dieses wird weder Eier legen noch eignet es sich aufgrund seiner Genetik dafür, schnell und viel Fleisch anzusetzen. Was mit diesen nicht benötigten männlichen Küken passiert, regelt ab 2022 eine Branchenlösung, derzufolge alle Küken entweder verfüttert oder aufgezogen werden müssen. Auch die frühzeitige Geschlechtererkennung im Ei soll künftig eine Rolle spielen. Bio-Betriebe haben sich bereits 2016 verpflichtet, männliche Küken leben zu lassen und zu mästen. Kritiker verweisen darauf, dass die „Bruderhähne“ viel fressen und dabei wenig Fleisch ansetzen: In 10 Wochen Mast erreichen diese ein Gewicht von 1kg, wovon nur $\frac{1}{3}$ für den menschlichen Verzehr geeignet sind. Hierfür werden 3,7 kg Futter benötigt. Zum Vergleich: Ein Bio-Masthuhn benötigt 2,2 kg und ein konventionelles 1,6 kg Futter.

OFT UNKLARE HERKUNFT IM AUSSER-HAUS-KONSUM UND BEI FERTIGPRODUKTEN

So lückenlos in Österreich die Herkunft und Haltungsform jedes Frischeis nachvollzogen werden kann, so wenig ersichtlich ist diese oft bei verarbeiteten Produkten und im Außer-Haus-Konsum. Hier kommen unerkennbar für den Konsumenten auch wesentlich billigere Importeier aus Käfighaltung zum Zug.

FREILANDHALTUNG HAT NICHT NUR VORTEILE

Wird der Auslauf nicht so gestaltet, dass die Hühner sich sicher fühlen, dann scharen sich zu viele in unmittelbarer Nähe des Stalles oder bleiben gleich in diesem. Parasitenbefälle aufgrund der hohen Tier- und Mistkonzentration und erhöhte Nitrateinträge in den Boden können die Folge sein.

BODENHALTUNG MIT WENIG NATÜRLICHEM LICHT UND OHNE AUSLAUF

Im Stallinneren erkennt man keinen Unterschied zwischen Boden- und Freilandhaltung. Der Auslauf macht den Unterschied. Bei Bodenhaltung können die Hühner Bedürfnisse wie die Futtersuche im Freien nicht ausleben und haben viel weniger Licht. Eier aus Bodenhaltung sind dafür billiger, weil die Haltungsform ein geringerer Aufwand ist und weniger Platz erfordert. Beim Schutz vor Krankheiten kann Bodenhaltung sogar vorteilhaft sein.

SALMONELLEN

Infektionen mit Salmonellen nahmen in der Vergangenheit ab. Dennoch ist Vorsicht geboten. Es gibt in Österreich ein dichtes Salmonellenbekämpfungsprogramm. Laut der AGES gab es 2023 in Österreich 1.278 bankbestätigte Fälle. Die Aufnahme erfolgt mit der Nahrung, beispielsweise durch Eier und Eiprodukte, Geflügel, Fleisch und -produkte, Milcherzeugnisse und Speiseeis.

KEINE GENTECHNIKFREIE FÜTTERUNG KONVENTIONELLER JUNGHENNEN

Auch wenn die Eier, die sie einmal legen werden, als gentechnikfrei gekennzeichnet sind, dürfen Junghennen, die noch keine Eier legen, gentechnisch verändertes Futter zu fressen bekommen.

SCHLACHTEN NACH EINEM BIS EINEINHALB JAHREN

Wenn das Futter der Legehennen mehr kostet als ihre Eier an Erträgen bringen, wechselt sie der Bauer aus. Dann werden konventionelle wie Bio-Legehennen in einem einzigen Schlachthof in Österreich geschlachtet.

IMPFFEN UND ANTIBIOTIKA

Alle Hennen werden gegen verschiedene Krankheiten routinemäßig geimpft. Das beugt Krankheiten vor. Der Antibiotikaeinsatz ist in der Legehennenhaltung in den vergangenen Jahren rückläufig. Eine Wartezeit verhindert, dass Rückstände ins Ei und zum Konsumenten gelangen. Der Antibiotikaeinsatz bei Tausenden Tieren wird immer wieder kritisch gesehen, auch wenn Hühner in Kleingruppenhaltung mindestens genauso oft erkranken.