

Startseite » Blog » Ernährung » Lebensmittel A - Z » Kann man Eierschale essen? Vorteile & Nebenwirkungen



von Sabrina Maier, Ernährungberaterin

## Kann man Eierschale essen? Vorteile & Nebenwirkungen

17. August 2022 ⌚ 7 Minuten Lesezeit



Für die meisten Menschen ist es einfach, genügend Kalzium zu sich zu nehmen.

Andere jedoch decken ihren täglichen Bedarf nicht, weil sie sich restriktiv ernähren, wenig essen oder einen Mangel an Lebensmitteln haben. Für diese Menschen können billige Kalziumquellen wie Eierschalen nützlich sein.

Ganz abgesehen davon ist die Verwendung von Eierschalen eine hervorragende Möglichkeit, deine Küchenabfälle zu reduzieren, und sei es auch nur ein kleines bisschen.

Dieser Artikel befasst sich mit den Risiken und Vorteilen von Eierschalenergänzungen.

## Was ist eine Eierschale?

Eine Eierschale ist die harte, äußere Hülle eines Eies. Sie besteht hauptsächlich aus Kalziumkarbonat, einer häufigen Form von Kalzium. Der Rest besteht aus Eiweiß und anderen Mineralien (1).

### Starte deinen Ernährungsplan

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.



In den letzten Jahrzehnten wurde das aus Hühnereiern gewonnene Eierschalpulver als natürliches Kalziumpräparat verwendet. Eierschalen bestehen zu etwa 40% aus Kalzium, wobei jedes Gramm 381-401 mg liefert ([2](#), [3](#)).

Eine halbe Eierschale kann genug Kalzium liefern, um den Tagesbedarf für Erwachsene zu decken, der bei 1.000 mg pro Tag liegt ([2](#), [4](#)).

**Zusammenfassung** Eierschalen werden häufig als Kalziumzusatz verwendet. Schon eine halbe Eierschale kann genug Kalzium liefern, um den durchschnittlichen Tagesbedarf eines Erwachsenen zu decken.

## Eierschalpulver ist ein wirksames Kalziumpräparat

---

Eierschalen bestehen aus Kalziumkarbonat, zusammen mit kleinen Mengen an Eiweiß und anderen organischen Verbindungen.

Kalziumkarbonat ist die in der Natur am häufigsten vorkommende Form von Kalzium, aus der Muscheln, Korallenriffe und Kalkstein bestehen. Es ist auch die billigste und am häufigsten erhältliche Form von Kalzium in Nahrungsergänzungsmitteln.

Studien an Ratten und Ferkeln bestätigen, dass Eierschalen eine reichhaltige Kalziumquelle sind. Außerdem werden sie genauso effektiv aufgenommen wie reines Calciumcarbonat ([2](#), [5](#), [6](#)).

Manche behaupten sogar, dass es besser aufgenommen wird als gereinigtes Kalziumkarbonat in Nahrungsergänzungsmitteln.

Eine Studie an isolierten Zellen ergab, dass die Kalziumabsorption von Eierschalpulver im Vergleich zu reinem Kalziumkarbonat um bis zu 64% höher war. Die Forscher führten diese Effekte auf bestimmte Proteine zurück, die in Eierschalen enthalten sind ([1](#)).

Neben Kalzium und Eiweiß enthalten Eierschalen auch kleine Mengen anderer Mineralien, darunter Strontium, Fluorid, Magnesium und Selen. Genau wie Kalzium können diese Mineralien eine Rolle für die Knochengesundheit spielen ([3](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#)).

**Zusammenfassung** Einiges deutet darauf hin, dass das Kalzium in Eierschalpulver besser aufgenommen wird als reines Kalziumkarbonat, was es zu einem wirksamen Kalziumzusatz macht.

## Es kann das Risiko von Osteoporose verringern

---

Osteoporose ist ein Gesundheitszustand, der durch schwache Knochen und ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche

**Starte deinen Ernährungsplan**

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.



Wenn deine Ernährung zu wenig Kalzium enthält, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln dir helfen, deinen täglichen Bedarf zu decken. Eierschalpulver ist eine günstige Option.

Eine Studie an postmenopausalen Frauen mit Osteoporose ergab, dass die Einnahme von Eierschalpulver zusammen mit Vitamin D3 und Magnesium ihre Knochen deutlich stärkte, indem sie die Knochenmineraldichte verbesserte ([12](#)).

Eierschalpulver kann das Osteoporoserisiko sogar wirksamer senken als gereinigtes Calciumcarbonat.

Eine Studie an niederländischen Frauen nach der Menopause ergab, dass Eierschalpulver die Knochenmineraldichte im Nackenbereich im Vergleich zu einem Placebo verbesserte. Im Gegensatz dazu verbesserte gereinigtes Kalziumkarbonat diese nicht signifikant ([13](#)).

**Zusammenfassung** Die Einnahme von Eierschalpulver kann die Knochenstärke bei Menschen mit Osteoporose verbessern. Eine Studie deutet darauf hin, dass es wirksamer sein könnte als reine Kalziumkarbonatpräparate.

## Nahrungsergänzungsmittel aus Eierschalen können der Gelenkgesundheit zugute kommen

---

Die Eierschalenmembran befindet sich zwischen der Eierschale und dem Eiweiß. Sie ist leicht zu erkennen, wenn du ein gekochtes Ei schälst.

Obwohl sie technisch gesehen nicht Teil der Eierschale ist, ist sie normalerweise mit ihr verbunden. Wenn du zu Hause Eierschalpulver herstellst, musst du die Membran nicht entfernen.

Die Eierschalenmembran besteht hauptsächlich aus Eiweiß in Form von Kollagen. Sie enthält auch kleine Mengen an Chondroitinsulfat, Glucosamin und anderen Nährstoffen.

Es ist unwahrscheinlich, dass die Spuren dieser nützlichen Verbindungen in der Eierschalenmembran nennenswerte Auswirkungen auf deine Gesundheit haben.

Einige Studien zeigen jedoch, dass die regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln aus Eierschalenmembran sich positiv auf deine Gelenke auswirken kann. Weitere Studien sind nötig, um ihre potenzielle Wirksamkeit zu bestätigen ([14](#), [15](#), [16](#), [17](#)).

**Zusammenfassung** Die Eierschalenmembran trennt die Eierschale vom Eiweiß. Nahrungsergänzungsmittel, die aus Eierschalenmembranen hergestellt werden, liefern Nährstoffe, die die Gesundheit der Gelenke verbessern können.

## Risiken beim Verzehr von Eierschalen

### Starte deinen Ernährungsplan

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.



Erstens solltest du nicht versuchen, große Eierschalensplitter zu schlucken, da sie deinen Rachen und deine Speiseröhre verletzen könnten. Im nächsten Kapitel findest du ein paar Tipps, wie du Eierschalen zu Pulver mahlen kannst.

Zweitens können Eierschalen mit Bakterien kontaminiert sein, z. B. mit *Salmonella enteritidis*. Um das Risiko einer Lebensmittelvergiftung zu vermeiden, solltest du Eier vor dem Verzehr ihrer Schale kochen ([18](#), [19](#)).

Schließlich können natürliche Kalziumpräparate relativ hohe Mengen an toxischen Metallen enthalten, darunter Blei, Aluminium, Cadmium und Quecksilber ([20](#)).

Die Mengen dieser toxischen Elemente in Eierschalen sind jedoch tendenziell geringer als in anderen natürlichen Kalziumquellen, wie z. B. Austernschalen, und stellen im Allgemeinen kein Problem dar ([3](#), [21](#)).

**Zusammenfassung** Um das Risiko von Verletzungen oder Infektionen zu vermeiden, sollten Eierschalen gekocht und zu Pulver gemahlen werden, bevor du sie isst.

## Wie man mit Eierschalen ergänzt

---

Du kannst entweder zu Hause deine eigenen Eierschalenpräparate herstellen oder fertiges Eierschalenspulver in Reformhäusern kaufen.

Eierschalenspulver kann zu Hause mit einem Stößel und Mörser hergestellt werden. Andere haben berichtet, dass sie ein Nudelholz oder einen Mixer und ein Sieb verwenden, um größere Partikel herauszusieben.

Achte nur darauf, dass du die Eierschalen zu Pulver oder sehr kleinen Bruchstücken zermahlst, bevor du sie isst.

Wenn du das Pulver für den späteren Gebrauch aufbewahren willst, ist es eine gute Idee, die Schalen zu trocknen, bevor du sie zerkleinerst.

Du kannst das Pulver dann zu Lebensmitteln geben oder es mit Wasser oder Saft mischen. Eine Studie kam zu dem Schluss, dass Brot, Spaghetti, Pizza und paniertes, gebratenes Fleisch zu den besten Lebensmitteln gehören, denen man Eierschalenspulver beimischen kann ([2](#)).

Ungefähr 2,5 Gramm Eierschalen sollten ausreichen, um den täglichen Kalziumbedarf eines Erwachsenen zu decken.

Um auf der sicheren Seite zu sein, solltest du deine Aufnahme mäßigen und keine Kalziumpräparate einnehmen, es sei denn, ein Arzt oder eine Ärztin empfiehlt sie.

Einige Experten raten von der regelmäßigen Einnahme von Kalziumpräparaten ab und bezweifeln deren Nutzen für die Knochengesundheit.

Sie befürchten auch, dass eine übermäßige Kalziumzufuhr gesundheitliche Probleme wie Nierensteine verursachen und möglicherweise das Risiko für Herzkrankungen erhöhen könnte ([22](#)).

### Starte deinen Ernährungsplan

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.



# Die Quintessenz

---

Eierschalen sind nicht nur eine der günstigsten Kalziumquellen – sie scheinen auch eine der effektivsten zu sein.

Wenn es dir schwerfällt, deinen Kalziumbedarf zu decken oder wenn du an Osteoporose leidest, ist selbstgemachtes Eierschalpulver eine wirksame und kostengünstige Alternative zu kommerziellen Nahrungsergänzungsmitteln.

Studien haben gezeigt, dass Kalzium aus der Eierschale gut aufgenommen wird und die Knochen von Menschen mit Osteoporose stärken kann.

Die Zubereitung von Eierschalpulver zu Hause ist einfach. Nachdem du die Schalen gekocht und getrocknet hast, kannst du sie mit einem Stößel und Mörser zerstoßen und das Pulver mit Wasser mischen oder ins Essen geben.

## Mehr zum Thema:

- [Kann man Enteneier essen? Vorteile und Nebenwirkungen](#)
- [Kann man Brokkoli roh essen? Vorteile und Nachteile](#)
- [Kann man verschimmelten Käse essen?](#)
- [Muskelaufbau Ernährungsplan mit 2000 Kalorien](#)



---

◀ VORHERIGER ARTIKEL

Ist Pasta gesund oder ungesund?

NÄCHSTER ARTIKEL ▶

Sind frittierte Lebensmittel ungesund? Vorteile & Risiken

---



Sabrina Maier, Ernährungsberaterin



Nutritastic hat eine Mission: durch eine bessere Ernährung möglichst vielen Menschen zu einem gesünderen Leben zu verhelfen! Mit Tausenden von Nutzern sind wir bereits auf einem guten Weg, dies zu erreichen.

## MEHR ZUM THEMA

---

### Starte deinen Ernährungsplan

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.





19. Dezember 2022

### Kann man Ananasblätter essen? Mögliche Vorteile und Gefahren

🕒 6 Minuten Lesezeit



29. Juni 2022

### Kann man Zucchini roh essen?

🕒 5 Minuten Lesezeit



#### Starte deinen Ernährungsplan

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.





14. Juni 2022

### Kann man Rindfleisch roh essen?

🕒 5 Minuten Lesezeit



9. Juni 2022

### Kann man Enteneier essen? Vorteile und Nebenwirkungen

🕒 8 Minuten Lesezeit



### Starte deinen Ernährungsplan

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.





19. April 2022 — Aktualisiert: 18. Mai 2022

### Kann man Brokkoli roh essen? Vorteile und Nachteile

🕒 5 Minuten Lesezeit



19. April 2022 — Aktualisiert: 4. August 2022

### Kann man verschimmelten Käse essen?

🕒 6 Minuten Lesezeit

[SCHREIBE EINEN KOMMENTAR](#)

**Starte deinen Ernährungsplan**

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.



Ernährungspläne	Mein 8 Wochen Programm – Woche 1	Abnehmen Allergien Appetit
Vegetarischer Ernährungsplan zum Abnehmen & Muskelaufbau: Anleitung	Ernährungsplan zum Abnehmen: Die Einkaufsliste	Beine Brust Chiasamen
16/8 Intervallfasten Ernährungsplan zum Abnehmen & Muskelaufbau: Anleitung	Unausgeschlafen? Wie du besser schläfst & mehr Energie bekommst	Diabetes Diäten Eisen
Low Carb Ernährungsplan zum Abnehmen & Muskelaufbau: Anleitung	Diese 5 Lebensmittel machen deinen Bauch in wenigen Stunden flacher	Eiweiß Ernährung
Slow Carb Ernährungsplan zum Abnehmen & Muskelaufbau: Anleitung	Was genau ist eigentlich dieses CrossFit Training?   Vorteile & Anfängerworkout	Ernährungsplan Fett
Keto Ernährungsplan zum Abnehmen & Muskelaufbau: Anleitung	Die besten Fitness-Snacks für den Urlaub oder fürs Freibad	Gemüse Gesunde Ernährung
Veganer Ernährungsplan zum Abnehmen & Muskelaufbau: Anleitung	Muss ich nach dem Training unbedingt Kohlenhydrate zuführen?	Gluten Haferflocken Ingwer
Paleo Ernährungsplan zum Abnehmen & Muskelaufbau: Anleitung	Die 5 besten Grapefruitkernextrakte im Vergleich	Kalorien Kalzium Keto
Ernährungsplan 3000 Kalorien – Abnehmen & Muskelaufbau	Das Fitteste Paar der Welt: Simeon Panda & Chanel Brown	Kohlenhydrate Krafttraining
Ernährungsplan 2500 Kalorien – Abnehmen & Muskelaufbau	Wie ist der Weg der Unfruchtbarkeit für nicht schwangere Partner?	Lebensmittel Leinsamen
Ernährungsplan 2000 Kalorien – Abnehmen & Muskelaufbau	Wie du dich auf nicht-genitale STIs testen lassen kannst und warum du das solltest	Low Carb Magnesium
Ernährungsplan 1800 Kalorien – Abnehmen & Muskelaufbau	8 Körperkissen zum Einrollen	Muskelaufbau Natrium Obst
Ernährungsplan 1500 Kalorien – Abnehmen & Muskelaufbau	Die 6 besten Altra Laufschuhe für 2022	Quinoa Rücken
Archiv	Die 8 besten Rudergeräte, die es derzeit auf dem Markt gibt	Schnell abnehmen Smoothie
Kalorienbedarf Berechnen	Die 10 besten Ellipsentrainer des Jahres 2022	Training Vegan Vegetarisch
Alle Artikel		Vitamin A Vitamin B
Allgemeine Geschäftsbedingungen		Vitamin C Vitamin D
		Vitamine Vitamin E
		Vitamin K Zink

### Starte deinen Ernährungsplan

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.



[Kontakt](#)

Zink-Ergänzungen: Vorteile,  
Dosierung und Nebenwirkungen

Die 11 besten Matratzen für  
schwere Menschen

Sole Treadmills Testberichte  
2022: Ein Modellvergleich



[DATENSCHUTZERKLÄRUNG](#)

[ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN](#)

[IMPRESSUM](#)

[LOGIN](#)

© 2023 Nutritastic.

**Starte deinen Ernährungsplan**

5 Zutaten, ohne Kochen. Spare Zeit und Geld.

