

## Gerstensaft Bier:

### Kühles Blondes als Heilmittel?

Das Deutsche Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V. (DKGD) setzt sich für eine gesundheitsförderliche Lebensweise ein. Dazu kann maßvoller Bierkonsum gehören: Das DKGD hat Bier und Bierhefe unter die wissenschaftliche Lupe genommen.



Bier gehört wie Mineralwasser und Kaffee zu den beliebtesten Getränken. Aber Bier ist nicht nur Genussmittel, sondern in moderaten Mengen auch ein Heilmittel. Bier ist durch seinen Hefe- und Malzgehalt ein effektiver Vitaminlieferant - es enthält große Konzentrationen der wichtigsten B-Vitamine sowie mehr als 30 Mineralstoffe und Spurenelemente. Ein Liter alkoholfreies Bier deckt die Hälfte des täglichen Magnesiumbedarfs, zwei Drittel des Niacin-Bedarfs, 20% des Kalium-Tagesbedarfs eines Erwachsenen und ein Drittel des täglichen Folsäure-Bedarfs. Gesundheitsbewusste trinken Bier grundsätzlich in moderater Menge zum Abendessen.

#### Alkohol und Kalorien

Definitionsgemäß ist Bier ein kohlen säure- und alkoholhaltiges Getränk mit einem durchschnittlichen Alkoholgehalt von 4,5 bis 6 Prozent, der Kaloriengehalt liegt bei durchschnittlich 48 Kcal pro 100 Milliliter. Bier besteht aus Wasser, Hopfen, Malz und Hefe. Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien belegt die gesundheitsförderlichen Effekte maßvollen Bierkonsums. Aber auch Bier mit normalem Alkoholgehalt ist vergleichsweise kalorienarm: Wein hat zB. 75% mehr Kalorien.

#### Moderater Biergenuss steigert Lebenserwartung

Saufen und regelmäßiger moderater Bierkonsum haben nichts miteinander zu tun. Während ersteres zu Abhängigkeit und Krankheiten führen kann, ist der moderate Bierkonsum von einem Glas täglich gesundheitsförderlich. Bei Männern kann es auch mal ein zweites Glas sein, da Männer mehr Alkohol und damit auch Bier vertragen können als Frauen. Schon durch ein Glas Bier täglich steigt die Lebenserwartung: Moderat Bier trinken heißt, länger leben. Grundsätzlich zeigen Studien, dass moderate Biertrinker länger leben als Abstinenzler oder Säufer.

Weniger Nierensteine: Es muss kein Altbier sein, um das Nierensteinrisiko zu vermindern. Untersuchungen zeigen, dass durch moderaten Bierkonsum das Nieren-

steinrisiko um 40 Prozent sinkt.

Von wegen Bierbauch - Bier kann beim Abnehmen helfen: Mit Bier abzunehmen ist wohl der Traum vieler Bierfans. Der dicke Bauch von Biertrinkern wird oft als Bierbauch verunglimpft, jedoch: Einen solchen gibt es überhaupt nicht, denn der



Bierbauch ist ein Fettbauch, der durch eine kalorienreiche Ernährungsweise und mangelnde Bewegung zustande kommt. Bier ist im Vergleich zu Kaffee und Mineralwasser nicht kalorienarm, aber moderater Bierkonsum hilft sogar beim Abnehmen, wie Studien beweisen. Geradezu kalorienarm ist alkoholfreies Bier (nur 24 Kcal, während Limonade mit 84 Kcal zu B(a)uche schlägt).

Alkoholfreies Bier ist auch gut für Sportler und stillende Frauen: Alkoholfreies Bier erleichtert Studien zufolge das Stillen, da es die Muttermilchproduktion anregt. Für Sportler ist alkoholfreies Weizenbier (Weißbier) besonders gut, da es ein optimales isotones Sportgetränk ist.

#### **Vitaminbombe Bier und Bierhefe**

Bier ist durch die enthaltene Bierhefe eine echte Vitaminbombe. Besonders die B-Vitamine Riboflavin, Pyridoxin, Biotin, Folsäure, Pantothensäure und Niacin kommen reichlich darin vor. Das kühle Blonde ist aber auch reich an Kalium und Magnesium und liefert sogar beachtliche Mengen an Kalzium und Zink. Wer auf eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährungsweise Wert legt, sollte seine Kost mit Bierhefe ergänzen. Die in Bier und Bierhefe enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind insbesondere für schwangere und stillende Frauen sowie Menschen, die unter einer mangelhaften Versorgung mit dem Vitamin-B-Komplex leiden, wichtig.

**Bier stärkt auch das Gedächtnis und beugt der Altersdemenz vor. Es schützt auch vor Gallensteinleiden und hemmt das Risiko einer Helicobakter Pylori-Infektion des Magens, die zu Magenschleimhaut-Entzündungen führen kann.**

#### **Bier sogar gesünder als Wein?**

Einige Forscherteams kommen sogar zu dem Ergebnis, dass Bier für die Gesundheit besser sei als Wein. In jedem Falle enthält Bier deutlich weniger Alkohol, aber mehr Vitamine und Mineralstoffe als Wein. Die Bierhefe ist ein ideales Nahrungsergänzungsmittel und sorgt für gesunde Haare, Haut und Fingernägel. Menschen, die auf ihre Schönheit achten, sollten täglich Bierhefe einnehmen. Sie gibt es preiswert in Drogerien, Reformhäusern und Supermärkten in Form von Bierhefe-Tabletten und Bierhefe-Flocken. Da ungefiltertes Bier mehr Bierhefe enthält, sollten es gesundheitsbewusste Biertrinker/innen bevorzugt trinken.

Für Gicht-Patient/innen ist Bier schlecht, da es Purine enthält und die Harnsäure-Ausscheidung hemmt. Auch Menschen, die unter Zöliakie und Sprue leiden, dürfen kein Bier trinken, da es Gluten enthält.

Bier ist fettfrei und enthält kein Cholesterin. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass moderater Bierkonsum vor Krankheiten schützen kann - insbesondere

vor Diabetes mellitus Typ 2 und auch Osteoporose. Darüber hinaus sind Bier und Bierextrakte wie Bierhefe entzündungshemmend. Mit Beta-Glukan angereicherte Bierhefe stärkt das Immunsystem und beugt Erkältungskrankheiten vor.

### Gesundbrunnen Bier

Moderater Bierkonsum senkt den Blutdruck und wirkt sich positiv auf die Funktion der Nieren aus. Außerdem wirken die Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe) antioxidativ und fangen freie Radikale ab. Der Gerstensaft hemmt die Arteriosklerose und schützt vor Herz-Kreislauf-erkrankungen. Bier senkt das böse (LDL) und steigert das gute Cholesterin (HDL). Maßvolle Biertrinker haben ein um ein Drittel reduziertes Herzinfarkt-Risiko.

### Tipps für gesunden Biergenuss

Anti-Alkoholiker leben nach einer Vielzahl von Studien kürzer als Menschen, die moderat Alkohol aufnehmen. Der maßvolle Bierkonsum hat entscheidende gesundheitliche Vorteile - nur wer oft große Mengen Bier trinkt, muss Fettleber und Leberzirrhose fürchten. Die vorliegenden Studien sind keine Begründung für hemmungsloses Saufen, sondern vielmehr für das Genuss-Bierchen. Wer Alkohol meiden will, greift auf alkoholfreies Bier zurück (Bildquelle: [www.bier-fibel.de](http://www.bier-fibel.de)).



### Quellen:

- 1) Vliegenthart, R. et al.: Alcohol Consumption and Coronary Calcification in a General Population. Arch Intern Med. (2004). 164, 2355-2360.
- 2) Burger, M. et al.: Alcohol consumption and its relation to cardiovascular risk factors in Germany. European Journal of Clinical Nutrition (2004). 58, 605-614.
- 3) Roles of drinking pattern and type of alcohol consumed in coronary heart disease in men. New England Journal of Medicine. Vol. 348, 02/2003.
- 4) Bobak, M. et al.: Effect of beer drinking on risk of myocardial infarction population based case - control study. British Medical Journal (2009). 320, 1378-1379.
- 5) Schaeffner et al.: Alcohol Consumption and the Risk of Renal Dysfunction in Apparently Healthy Men. Arch Intern Med. (2005). 165, 1048-1053.
- 6) Brenner H.: Der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Infektionen mit Helicobacter pylori. American Journal of Epidemiology (1999). 149(6), 571-6.
- 7) Bobak et al.: Beer and Obesity: A cross-sectional Study, European Journal of Clinical Nutrition (2003). 57, 1250-1253.
- 8) Koppes et al.: Moderate Alcohol Consumption Lowers the Risk of Type 2 Diabetes. Diabetes Care (2005). 28, 719-725.
- 9) Bergmann, R.L. et al.: Nikotin und Alkohol in der Stillzeit. Gynäkologische Praxis (2002). 26, 431-436.
- 10) Koletzko, B. et al.: Beer and Breastfeeding. Adv Exp Med Biol (2000). 478, 23-28.
- 11) Stampfer, M.J. et al.: Effects of Moderate Alcohol Consumption of Cognitive Function in Women. The New England Journal of Medicine (2005). 352, 245-253.

**Kontakt: Sven-David Müller**

Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.  
50679 Köln, [kompetenzzentrum@email.de](mailto:kompetenzzentrum@email.de)

**(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)**