

## Stoff für die Knochen

### Bier enthält Silizium – womöglich stärkt es das Skelett

Bier ist besonders reich an Silizium. Das haben Forscher um Charles Bamforth von der University of California ermittelt. Die kalifornischen Wissenschaftler verglichen den Siliziumgehalt von mehr als 100 verschiedenen Biersorten. Sie verfolgten den Brauvorgang und analysierten die einzelnen Zutaten, um zu entschlüsseln, wie das Silizium ins Bier kommt. Gerstenmalz und Hopfen erwiesen sich dabei als Hauptquellen für das Mineral (*Journal of the Science of Food and Agriculture*, online). Daher enthält Pils mehr Silizium als Weißbier.

Silizium ist vor allem als Orthokieselsäure in Bier gelöst. In dieser Form kann es sehr gut vom Körper aufgenommen

werden. Das Spurenelement ist wichtig für den Knochenaufbau. Siliziumentzug führt bei Tieren wie Ratten, Kälbern und Hühnern zu Skelettschäden. Erste Studien zeigen auch einen positiven Effekt bei Osteoporosepatienten. „Wie Silizium im Körper genau wirkt, muss aber noch geklärt werden“, sagt Helmut Radspieler vom Osteoporose-Zentrum München.

Silizium ist jedoch nur ein Bierbestandteil von mehr als 2000. Besondere Aufmerksamkeit erhält seit einigen Jahren ein Inhaltsstoff des Hopfens mit dem Namen Xanthohumol. Wissenschaftler haben einige Indizien dafür gesammelt, dass diese Substanz diverse gesundheitsfördernde Wirkungen haben könnte. für