

**Im Gegensatz zum Wein wird Bier nur geringe Aufmerksamkeit geschenkt. Zu Unrecht: Bier in Massen genossen ist nicht nur bekömmlich, sondern hat auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Ein internationales Symposium brachte zum Thema «Bier und Gesundheit» Erstaunliches zu Tage.**

MARTINA GRADMANN

Ein Glas Wein pro Tag kann vor Herz-Kreislauferkrankungen schützen. Diese Tatsache ist schon lange bekannt, hat aber nicht allein mit dem Wein zu tun. Denn es ist nicht der Wein, sondern der Alkohol, der die Schutzwirkung ausübt. Und dieser ist beispielsweise auch im Bier enthalten. Im Vergleich zu Abstinenzlern und schweren Trinkern reduziert mässiger Bierkonsum sowohl die Gefahr auf eine Herz- oder Gefässkrankheit als auch die Gefahr auf einen herz- oder gefässbedingten Todesfall. Das haben einige Dutzend Studien gezeigt, an denen sich einige Hunderttausend Bürgerinnen und Bürger beteiligt haben. Nimmt man Bier etwas näher unter die Lupe, so enthält ein Liter helles Lagerbier 92,4 Prozent Wasser, 3,8 Prozent Alkohol, 3,3 Prozent unvergorenes Extrakt und 0,5 Prozent Kohlensäure. Im Extrakt enthalten sind Kohlenhydrate, stickstoffhaltige Substanzen wie Eiweiss, Mineralsalze, hopfenbitterhaltige Substanzen, Gerbstoffe und die Spurenvitamine B1, B2, B6. Bier ist also nicht nur ein leichtverdauliches, sondern auch ein gesundes Genussmittel.

#### «Bierbauch» kommt nicht vom Bier

Noch immer hält sich die Meinung, dass Bier ein Dickmacher sei. Argu-



Bier ist anscheinend gesünder und weniger dick machend als angenommen.

mentiert wird mit dem «Bierbauch», den es laut George Philliskirk von der Beer Academy überhaupt nicht gibt. So ging aus einer Studie mit mehr als 2300 Biertrinkern in Tschechien hervor, dass ihr Bauchumfang nicht grösser als bei Nichttrinkern ist. Schuld an dieser Volksmeinung ist vielmehr der Lebensstil vieler Biertrinker und die fetten Snacks, die oft abends dazu gegessen werden. Ein Glas Bier enthält dagegen weniger Kalorien als ein entsprechendes Glas Wein und auch weniger Kalorien als Milch oder Obstsaft. «Bier macht dick, müde und gibt Gicht – es sind diese landläufigen Meinungen die sich hartnäckig halten», sagt Professor Dr. Manfred Walzl von der Landesnervenklinik Graz, «und alle haben nichts mit der Realität zu tun». Laut dem Wissenschaftler gibt es kein einziges konkretes Anzeichen, dass der menschliche Körper dazu imstande ist, Alkohol umzuwandeln. Gerade für Frauen wäre es jedoch

sinnvoll, vermehrt ein Bier zu trinken. Denn Bier enthält nicht nur die für Frauen wichtige Folsäure, Bier hat auch im Bezug auf Osteoporose eine gewisse Schutzwirkung. «In experimentellen Testreihen zeigten sich Inhaltsstoffe des Bieres als wirksam gegen bestimmte Krebsarten oder Osteoporose», erklärt Walzl. Bier könne sich – mässig genossen – somit als wahrer Jungbrunnen präsentieren.

#### Bier – mehr als nur ein Getränk?

Wie gesund Bier sein kann, darüber hat auch der österreichische Professor am 27. April anlässlich eines Symposiums, neben vielen anerkannten Medizinern, referiert. Dass Bier eine gesundheitsfördernde Wirkung habe, darauf sei man eigentlich durch einen Zufall gestossen, sagt Walzl. Noch sei dies in der Bevölkerung aber zu wenig bekannt, und es gebe auch kaum Literatur darüber. Dass man beim Wein eine gesund-

heitsfördernde Wirkung kenne, habe vor allem damit zu tun, dass der Wein einfach die besseren Marketingleute habe.

Einzigartig im Bier sind die Vitamine und Folsäure. Caroline Walker von der Brewing Research International in Nutfield (UK) erklärt dazu: «Vitamine kommen durch die Gerste, dem Hauptbestandteil von Bier, in das Getränk. Im Gegensatz zu heute betrachteten frühere Generationen Bier als flüssiges Brot denn ihnen war noch bewusst, dass Bier aus Vollwertgetreide hergestellt wird. Wie Bier und Sport zusammen passen, darüber referierte Professor Dr. Oswald Oelz vom Stadtspital Triemli in Zürich. Oelz erklärte den Anwesenden, dass Bier nach vollbrachter Leistung der ideale Flüssigkeitsersatz sei. Weiter zur Sprache kam das Thema «Kann Bier vor Krebs schützen?» Noch sind die Auswirkungen von Alkohol, insbesondere von Bier, auf die Entstehung von Krebszellen nicht eindeutig untersucht worden. Neuere Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass andere Komponenten als Alkohol, wie die im Bier enthaltenen Phyto-Östrogene, auf eine Schutzwirkung hinweisen. Dr. Norbert Frank vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg ging detailliert auf dieses Thema ein (mehr dazu in einer der nächsten Ausgaben). Das internationale Symposium stand unter dem Patronat des Schweizer Brauerei-Verbandes.

Weitere Informationen:  
[www.bierundgesundheit.de](http://www.bierundgesundheit.de)  
[www.bierig.ch](http://www.bierig.ch)

#### Argumente für den Bier-Verkauf

- leichtverdauliches Getränk
- weniger Alkoholgehalt als beispielsweise Wein (Promillegrenze)
- kann vor Nierensteinen schützen
- schützt vor Herz-Kreislauferkrankungen
- enthält Vitamine und Folsäure
- hat weniger Kalorien als Milch oder Obstsaft