



# Auf Ihr Wohl!

Maßvoller Biergenuss:  
köstlich & gesund





## Ein Prosit auf Ihre Gesundheit



Das wussten schon die alten Ägypter: Bier löscht nicht nur den Durst – Bier ist auch nahrhaft und gesund, und schön macht es außerdem. Heute, fünf Jahrtausende später, ist das vielfach wissenschaftlich belegt. Unzählige Forscher haben sich mit der gesundheitsfördernden Wirkung von Bier beschäftigt und festgestellt: Die Ägypter hatten Recht.



Bier ist durch seine natürlichen Inhaltsstoffe Wasser, Malz, Hopfen und Hefe ein Nahrungsmittel mit vielen wertvollen Eigenschaften für Körper und Geist. Und das mit rein natürlichen Zutaten, ohne chemische Zusatzstoffe.

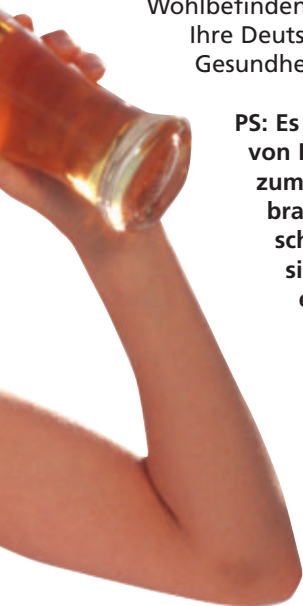
Bier ist reich an Vitaminen und arm an Kalorien, es regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an, stärkt die Knochen und mindert das Herzinfarktrisiko. Manchen Inhaltsstoffen des Hopfens wird sogar nachgesagt, sie könnten das Krebsrisiko mindern. Und das ist nur ein kleiner Ausschnitt von dem, was Bier alles kann.

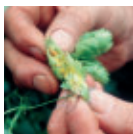
Wer also sein Bier regelmäßig und mit Vernunft genießt, kann dies ohne schlechtes Gewissen – und mit Genuss – weiterhin tun! (Wer bisher kein Bier getrunken hat, sollte jedoch nicht aus gesundheitlichen Gründen damit anfangen.)

In dieser Broschüre erfahren Sie mehr über die vielen Vorteile eines moderaten Biergenusses. Auf dass Sie bei Ihrem nächsten Glas Bier wissen, dass Sie nicht einfach nur Ihren Durst löschen. Sie tun auch eine Menge für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Ihre Deutschen Brauer wünschen gute Gesundheit und sagen: Auf Ihr Wohl!

**PS: Es geht hier um maßvollen Genuss von Bier. Zu viel Bier oder ein Glas zum falschen Zeitpunkt ist Missbrauch und kann die Gesundheit schädigen. Deshalb engagieren sich die Deutschen Brauer für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie ruhig Ihren Arzt.**





## Die Fantastischen Vier



Es dürfen nur vier Zutaten im deutschen Bier enthalten sein, dem Reinheitsgebot sei Dank: Wasser, Malz, Hopfen und Hefe. Alle vier tragen zur gesunden Wirkung des Bieres bei.

Das Brauwasser enthält wertvolle Mineralien und wird von den meisten Brauereien aus eigenen Brunnen und Quellen gewonnen. Es ist deshalb oft reiner als Leitungswasser.

Das Malz liefert die leicht verdaulichen Kohlehydrate, die der Körper schnell in Energie umwandelt. Ebenso Eiweiße, Mineralien und die B-Vitamine: Sie sind nicht nur wichtig für Haut und Haare, sondern auch für den Stoffwechsel, für Nerven, Immunsystem, Blutbildung und das Sehvermögen.

Der Hopfen verleiht dem Bier die Würze. Seine Bitterstoffe regen den Appetit an und wirken entspannend und beruhigend.

Bleibt die Hefe. Sie steuert weitere Vitamine bei, und ihr ist auch zu verdanken, dass Bier prickelt und sich Alkohol bildet. Und der kann vieles: Alkohol erweitert u.a. die Blutgefäße, so dass die Organe stärker durchblutet werden und besser funktionieren.









## Lange jung und lebenslustig

Menschen, die in Maßen Alkohol genießen, bleiben im Alter länger aktiv und führen ein unabhängigeres Leben. Amerikanische Forscher<sup>1</sup> haben herausgefunden: Die Verschlechterung des körperlichen und geistigen Zustandes scheint bei Menschen, die in Maßen Alkohol trinken, langsamer voranzuschreiten. Sie haben es leichter, und im täglichen Leben klagen sie über weniger körperliche Handicaps.

Für die Forscher ist moderater Alkoholkonsum einer von vielen Faktoren, warum Menschen im Alter länger vital bleiben.

### Ein Liter Bier enthält:



-  **Vitamine**  
vor allem B-Vitamine  
und Niacin
-  **Kalium**  
ca. 20 % des Tages-  
bedarfs eines Erwachsenen
-  **Magnesium**  
ca. 45 % des Tagesbedarfs  
eines Erwachsenen
-  **Kohlehydrate**  
leicht verdauliche  
schnelle Energiespender



## In guter Gesellschaft

Menschen, die moderat Alkohol trinken, fühlen sich gesünder und haben mehr Lebensfreude. Gesundheit ist schließlich nicht nur das, was wissenschaftlich nachgewiesen werden kann – Gesundheit ist auch ein subjektives Gefühl. Das leuchtet ein, denn Biertrinken bedeutet Geselligkeit und Kommunikation. Erforscht und herausgefunden hat das eine groß angelegte Studie an der Freien Universität Berlin unter der Leitung von Prof. Dr. Hoffmeister.<sup>2</sup>



Demnach sind maßvolle Biertrinker insgesamt zufriedener mit ihrem Berufs- und Familienleben. Sie äußern sich positiver über ihre Beziehungen zu Freunden, Nachbarn und Bekannten und über ihre Freizeitgestaltung.

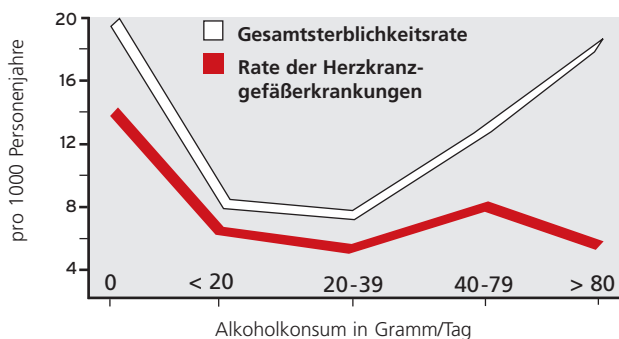
Hinzu kommt: Maßvoller Alkoholenuss verringert Stress und Anspannung, und das erhöht bekanntlich das Wohlfühl. Das Glas Bier ist also nicht nur die Folge von Zufriedenheit, sondern auch eine ihrer Ursachen.

# Bier lässt Herzen höher schlagen

In vielen wissenschaftlichen Untersuchungen<sup>3/4</sup> wurde nachgewiesen, dass Bier (maßvoll genossen) das Herzinfarktrisiko senkt. Beim Vergleich von Abstinenzlern mit Biertrinkern stellte sich heraus: Biertrinker erleiden nur halb so oft einen Herzinfarkt. Außerdem gibt es Hinweise, dass leichter bis mäßiger Alkoholenuss auch gegen andere Herz/Kreislauf-Erkrankungen und gegen einen Schlaganfall vorbeugen kann.

Hauptursache ist die Erhöhung des „guten Fettes“ (HDL-Cholesterin) im Blut, das die Arterienverkalkung mindert. Der Alkohol spült überschüssiges Cholesterin aus den Zellen und Blutgefäßen und vermindert damit die Gefahr von Bluthochdruck und die Bildung von Blutgerinnseln. Schon ein Glas Bier täglich steigert den HDL-Wert um bis zu 4 Prozent.

## Moderater Bierkonsum senkt Herzinfarktrisiko



- Mäßiger Biergenuss senkt das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, um bis zu 50 Prozent.
- Mäßige Biertrinker leben länger als Personen, die keinen Alkohol trinken, oder Personen mit hohem Alkoholkonsum.

An der Studie nahmen 1.071 Männer von 45-64 Jahren teil.  
Grafik modifiziert nach U. Keil u.a.





## Wer hören will ...

Wer in jüngeren Jahren mäßig aber regelmäßig Alkohol konsumiert, hört im Alter besser.<sup>5</sup> 140 Gramm Alkohol wöchentlich – das entspricht etwa 3,5 Litern Bier, auf die Woche verteilt – ist die ideale Menge, um das Risiko eines altersbedingten Verlustes des Gehörs in hohen und tiefen Frequenzen um fast 40 Prozent zu senken.



Ursache für diesen Schutz vor Schwerhörigkeit ist: Alkohol verbessert die Durchblutung im gesamten Körper und hält so auch das Gehör länger jung. Das Hörvermögen wächst allerdings nicht mit der Menge des Alkohols: Höherer Alkoholkonsum kann das Ohr schädigen.



## Bier für starke Knochen

Eine simple Möglichkeit, die Knochen zu stärken und zu erhalten, ist: Jeden Tag ein Glas Bier trinken.<sup>6</sup> Denn Bier ist das natürlichste Lebensmittel, mit dem das für den Knochenaufbau notwendige Silizium in hoher Konzentration aufgenommen werden kann. Ein Liter Bier enthält bis zu 40 Milligramm Silizium (Tagesbedarf 50 Milligramm). Das ist viel mehr als etwa in Bananen enthalten ist, die man bisher für besonders siliziumreich gehalten hat.<sup>7</sup>

Das ist vor allem für Frauen interessant: Osteoporose, einer Schwächung des Knochenbaus, von der verstärkt Frauen in den Wechseljahren betroffen sind, kann durch Bier vorgebeugt werden.

Verantwortlich für diese Wirkung des Bieres ist die Gerste, in der das mineralische Silizium enthalten ist.



## Nahrung für die grauen Zellen



Wer moderat Alkohol genießt, ist im Alter weniger gefährdet, an Demenz (Geistesschwäche) zu erkranken. Auch das ist vielfach wissenschaftlich erforscht.<sup>8</sup> Zwei Gründe sind maßgeblich: Die Risikofaktoren für Herzerkrankungen werden durch moderaten Bierkonsum gemindert. Außerdem scheint Alkohol das Gewebshormon Acetylcholin positiv zu beeinflussen, das für die Gedächtnisleistung zuständig ist. Maßvoller Alkoholgenuss senkt das Demenzrisiko erkennbar – und zwar nicht erst dann, wenn es so weit ist. Mit der Vorbeugung sollte schon früher begonnen werden ...



## Leib & Magen freuen sich

Menschen, die mäßig Bier trinken, haben weniger Probleme mit Magen, Nieren und Galle. Der Grund: Bier enthält wenig Kalzium und viel Magnesium, und das kann der Bildung von Gallen- und Nierensteinen vorbeugen. 75 Gramm Alkohol wöchentlich (das entspricht knapp zwei Litern Bier, auf die Woche verteilt) reichen aus, um das Risiko etwa um ein Drittel zu senken.<sup>9</sup>

Auch der Magenkeim *Helicobacter pylori* fühlt sich bei Biertrinkern nicht wohl – ganz im Gegenteil: Am liebsten nisten sich die Bakterien bei Menschen ein, die gar keinen Alkohol trinken.

In Polen und Tschechien (beides Länder, in denen Bier zu den beliebtesten alkoholischen Getränken zählt) gilt Bier übrigens als Heilmittel gegen Nierensteine, und Krankenkassen beteiligen sich entsprechend an den Kosten.

## Mit Bier läuft's besser

Alkoholfreies Bier ist das ideale Getränk für Sportler. Bier ist isotonisch, das heißt: Es hat dieselbe Konzentration gelöster Stoffe wie unser Blut. Das ist für Sportler besonders wichtig, denn das Getränk, das man nach dem Schwitzen zu sich nimmt, muss vom Körper so rasch wie möglich verwertet werden – und das gelingt mit isotonischen Getränken am besten. Jeder Sportler weiß, wie wichtig der Flüssigkeitsausgleich nach vollbrachter Leistung ist.

Auch nicht unwichtig: Bier ist kalorienärmer als andere Getränke (wie z.B. Apfelsaft), und es enthält, im Gegensatz zu den meisten Sportlergetränken, kaum Zucker.



## Ein Schlückchen in Ehren ...



Es ist ein Ammenmärchen, dass stillende Mütter auch kein alkoholfreies Bier trinken dürfen.<sup>10</sup> Richtig ist vielmehr das Gegenteil: Alkoholfreies Bier regt die Milchproduktion an. Die beiden Inhaltsstoffe Hopfen und Gerste machen's aus. Der Hopfen sorgt für Ruhe und Entspannung. Die Gerste fördert die Produktion des Hormons Prolactin, das die Milchbildung anregt.



Hinzu kommen weitere gesunde Inhaltsstoffe: Kohlehydrate, Mineralien und Vitamine sind ein idealer Nährstofflieferant für Mütter. Und nicht zu vergessen: (Alkoholfreies) Bier ist ein absolutes Naturprodukt ohne chemische Zusatzstoffe – und das erfreut nicht nur die Mütter.

## Zur Krebs-Vorbeugung

Den im Hopfen enthaltenen Isoflavonoiden wird zugeschrieben, vor Krebs zu schützen. Und da Bier das einzige alkoholische Getränk ist, in dem Hopfen enthalten ist, kann moderater Biergenuss zum Schutz vor Krebs beitragen. Die Isoflavonoide bremsen das Wuchern von Krebszellen und blockieren deren Bindung an die DNA. Besonders dem im Hopfen enthaltenen Wirkstoff Xanthohumol wird eine krebshemmende Wirkung zugeschrieben.

# Bier macht nicht dick

Die Legende vom Bierbauch hält sich hartnäckig, ist aber falsch. Richtig ist vielmehr das glatte Gegenteil: Bier enthält weniger Kalorien als Apfelsaft und weniger als Rotwein sowieso. Bier regt stattdessen den Stoffwechsel an und enthält auch kaum Zucker.

Bei der Figur kommt es auf die Ernährung an, auf Abwechslung und Ausgewogenheit, auf ein vernünftiges Essverhalten. Wer das berücksichtigt, bei dem hat auch ein Bauch keine Chance.

## So kalorienarm ist Bier



1 Scheibe Roggenbrot  
mit Butter und Mortadella  
357 kcal



200 ml  
Fruchtjoghurt  
164 kcal



200 ml  
Apfelsaft  
96 kcal



200 ml Rotwein  
148 kcal



200 ml Bier  
87 kcal



200 ml Milch  
136 kcal

kcal = Kilokalorien



## Man kann es nicht nur trinken ...

... man kann die gesunden Inhaltsstoffe des Bieres auch auf andere Weise zu sich nehmen. Hier einige ausgewählte Rezepte, wie Sie mit Bier gesünder und noch schöner werden.



- **Bier-Creme für gesunde Haut**

2 EL Jojobaöl  
1 TL Apfelessig  
1/2 TL Weißbier

*Alle Zutaten sorgfältig mischen. Diese Biercreme pflegt die Haut, lässt sie strahlen und schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen.*

- **Bier-Heilerdemaske gegen fettige Haut**

2 EL Heilerde (aus dem Reformhaus)  
1 kleine Tasse Bier  
1 TL Apfelessig

*Bier und Essig erwärmen, Heilerde einrühren, bis ein geschmeidiger Brei entstanden ist. Auf Gesicht und Hals auftragen, etwa 15 Minuten trocknen lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen. Am besten einmal wöchentlich anwenden.*

- **Bierlotion für feste, schöne Fingernägel**

2 EL Kieselsäure-Gel (aus dem Reformhaus)  
1 TL Bier

*Beide Zutaten mischen. Die Lotion mit einem Schwamm oder Pinsel dünn auf die Nägel auftragen, mindestens fünf Minuten einwirken lassen.*

- **Bier-Ei-Shampoo für glänzendes Haar**

1 Eigelb  
1 TL Haarshampoo  
1 TL Bier

*Alle Zutaten mischen. Das Shampoo soll mindestens fünf Minuten im Haar wirken, danach ausspülen.*

- **Bier-Joghurt-Drink gegen Erkältung**

1/8 l Bier  
1/2 Becher Joghurt (125 g)  
2 TL Honig  
Saft von 1 Zitrone

*Alle Zutaten mit dem Schneebesen durchschlagen. Wohltuend bei Erkältung; am besten vorbeugend trinken, spätestens dann, wenn Sie schon schniefen.*



# Anmerkungen und Studien

## Alkoholgehalt von Bier und anderen Getränken

	Vol %*	Menge/Alkohol
Bier (z.B. Pils)	4,8 %	1 l = 40 g
Wein	11 %	0,44 l = 40 g
Spirituosen	33 %	0,15 l = 40 g

\*Volumen % = Volumenanteil des Alkohols

## „Maßvoller“ Biergenuss

Für Männer bedeutet „maßvoller Biergenuss“ 1 Liter Bier täglich, für Frauen 1/2 Liter (denn Frauen bauen Alkohol langsamer ab).

## Untersuchungen über die Wirkung von Bier auf die Gesundheit

- 1 Wang L; van Belle G; Kukull WB; Larson EB: Predictors of functional change: A longitudinal study of nondemented people aged 65 and older, Journal of the American Geriatrics Society, Vol 50, No 9, 2002, pp 1525-1534 [47986]
- 2 Prof. Hoffmeister, H., u.a.: Alkoholkonsum in Deutschland und seine gesundheitlichen Aspekte, Berlin 1999
- 3 Di Castelnuovo, Augusto: Meta-analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk. Circulation 105 (2002) 2836-2844. Dr. Zairis, Michael: Generation-Studie, 2002, Tzania Hospital, Piräus/Griechenland
- 4 Keil, U. u.a.: The Relation of Alcohol Intake to Coronary Heart Disease and All-Cause Mortality in a Beer-Drinking Population. Epidemiology 1997;8: 150-156
- 5 Popelka, M.M., u.a.: Moderate Alcohol consumption and Hearing Loss: A Protective Effect, American Geriatrics Society, 2000
- 6 Tucker KL; Chen H; Hannan MT; Cupples LA; Wilson PWF; Felson D; Kiel DP: Bone mineral density and dietary patterns in older adults: the Framingham Osteoporosis Study, American Journal of clinical Nutrition, Vol. 76, No. 1, 2002, pp245-252 [47083]. Edmonton Journal, 20. October 2002, Autor: L. Fraser
- 7 Prof. Walzl, M.; Hlatky, M.: Jungbrunnen Bier, Verlagshaus der Ärzte, Wien 2004
- 8 Ruitenbergh, Annemieke et al.: Alcohol consumption and risk of dementia: The Rotterdam Study. Lancet 2002; 359:281-286
- 9 Prof. Brenner, H.: Am J. Epidemiol, American journal of epidemiology, 15.03.1999, 149(6):571-6
- 10 Koletzko, B., Lehner, F., Universität München: Beer and Breastfeeding, Adv Exp Med Biol 2000; 478:23-28



Herausgeber:

**Die deutschen Brauer**

Deutscher Brauer-Bund e. V.

Neustädtische Kirchstraße 7A · 10117 Berlin

Tel. 030 209167-0 · Fax 030 209167-99

info@brauer-bund.de · www.deutsches-bier.net

Gestaltung: signum [ kom, Köln