

Der Genuss

Bier in der Diskussion!

Bier wird aus gesunden und natürlichen Rohstoffen hergestellt: aus Hopfen, Hefe, Wasser und Malz. Alles Stoffe, die zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung beitragen. Bier besteht zu rund 93 Prozent aus Wasser und ist damit eine angenehme Form, diesen wichtigen Stoff zu sich zu nehmen. Bier ist ein durststillendes Getränk mit einem vergleichsweise niedrigen Alkoholgehalt. Bier kann zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen, da es wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefert. Vor allem enthält es ein gesundes Gleichgewicht an Mineralstoffen.

Bier macht auch nicht dick, es hat deutlich weniger Kalorien als Cola, Säfte oder Wein – nur der Hopfen im Bier macht Appetit. Wer also Bier trinkt, sollte nicht zuviel essen, dann nimmt er auch nicht zu.

Mehr als Hopfen, Malz und Wasser: Bier in Maßen ist gesund

Bier in vernünftigen Mengen genossen ist gesund. Dies belegen Untersuchungen von Wissenschaftlern am Wissenschaftszentrum Weihenstephan. Im Bier findet sich ein ausgewogenes Spektrum an wertvollen antioxidativen und antiradikalischen Inhaltsstoffen, sagt Prof. Dr. Werner Back vom Lehrstuhl für Technik der Brauerei I der Technischen Universität München.

Hopfen schlägt Helicobacter

Die physiologische Bedeutung der Polyphenole und Hopfenbitterstoffe im Bier untersucht Prof. Dr. Anton Piendl, Lehrstuhl für Technologie der Brauerei II an der TU Weihenstephan. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken zum einen antikanzerogen (also gegen Krebs) und gefäßschützend, zum anderen gegen Mikroben. Sie hemmen laut Prof. Piendl Entzündungen, Zahnkaries, Leukämiezellen und Helicobacter pylori (einen Organismus, der Magengeschwüre verursacht und als Risikofaktor für Magenkrebs gilt). Eine herausragende Bedeutung hat Xanthohumol, ein Hopfeninhaltsstoff, der Osteoporose und der Arteriosklerose entgegenwirkt.

Wie viel Alkohol ist denn im Bier?

Ein halber Liter Bier hat im Schnitt 5 Volumenprozent Alkohol (das steht auf jeder Flasche drauf!). Teilt man diese "Vol.-%" durch den Faktor 2,52, dann ergibt sich die reine Alkoholmenge, und das ergibt somit für einen halben Liter Pils, Helles oder Weißbier rund 20 Gramm Alkohol. Langjährige, weltweite Studien belegen, dass die regelmäßige (also tägliche) Aufnahme von 20 Gramm Reinalkohol für Frauen und 40 Gramm bei Männern gesundheitlich unbedenklich ist. Eine Halbe Bier pro Tag für die Damen, eine Maß für die Männer schaden der Gesundheit folglich nicht! Neueste Untersuchungen belegen sogar, dass der regelmäßige Konsum von 140 Gramm Alkohol wöchentlich – das entspricht etwa 3,5 Litern Bier – die ideale Menge ist, um das Risiko eines altersbedingten Verlustes des Gehörs in hohen und tiefen Frequenzen um fast 40 Prozent zu senken.

Prof. Dr. Hans Hoffmeister von der Freien Universität Berlin unterstützt: "Moderater Bierkonsum hat einen positiven Einfluss auf verschiedene Gesundheitsrisiken, insbesondere auf Herz und Kreislauf".