

Was wir so über Bier wissen sollten ...

So gesund kann Bier sein

Durchschnittlich 107,2 Liter Bier trinkt der Deutsche pro Jahr. In erster Linie, weil es einfach schmeckt und gut erfrischt. Übrigens, der Tag des Deutschen Bieres ist am 23. April. Wir wollen Ihnen den Gerstensaft noch etwas schmackhafter machen - mit diesen Gründen, warum Biertrinken gut für Sie ist.

Bier als Allheilmittel? Nein, so weit wollen wir nicht gehen. Aber Bier hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften, für die auch der Hopfen verantwortlich ist, der 2007 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt wurde. Zudem enthält der Gerstensaft wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Das bedeutet aber nicht, dass Sie jetzt den ganzen Tag nur noch ein Pils nach dem anderen kippen sollen. Im Gegenteil: Nur wer Bier in Maßen genießt, kann auch auf seine positiven Effekte für den Körper hoffen.

Biertrinker leben länger

Wie gesund Bier wirklich ist, wurde bis heute noch nicht komplett erfasst. Forscher sind noch immer dabei, die Auswirkungen der über 1000 Inhaltsstoffe auf den Körper zu untersuchen. Das Highlight für jeden Bierliebhaber: Eine dänische Forschungsgruppe des Nationalen Gesundheitsinstituts in Kopenhagen stellte in einer Studie 2008 fest, dass regelmäßiger Biergenuss die Lebenserwartung deutlich erhöhen kann.

Sofern man es mit der Menge nicht übertreibt. Männer sollen demnach nicht mehr als einen Liter am Tag trinken, Frauen müssen hingegen mit der Hälfte zurechtkommen.

Bier fürs Herz

Vor allem das Risiko auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen soll durch Hopfen und Malz stark gesenkt werden, da Bier die Zellen und Gefäße vor gefährlichen Fettablagerungen schützt und das Blut im Fluss hält.

Laut einer Studie der Universität Münster von 2011 erleiden Biertrinker nur halb so viele Herzinfarkte im Vergleich zu Abstinenzlern. Der Gerstensaft kann auch begünstigend auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie den Cholesterinspiegel wirken.

Zudem ist Bier stark darin, Entzündungen zu hemmen. Die vor allem im Hefe-Weizenbier enthaltene Hopfensubstanz "Xanthohumol" zeigte sich im Labor sogar als wirksam bei der Bekämpfung von Krebs.

Gegen Stress und andere Leiden

Nach einem stressreichen Arbeitstag ist ein kühles Pils eine echt gute Wahl, um sich zu entspannen. Denn diese Biersorte enthält die größte Menge an beruhigenden Bitterstoffen und dem Anti-Stress-Mineral Magnesium. Kein Wunder also, dass Ihnen das Feierabend-Bierchen mit Ihren Kollegen immer am besten schmeckt. Zum Einschlafen sollten Sie hingegen lieber darauf verzichten. Zwar nicken Sie mit einem Glas Bier am Abend leichter weg, die wichtige REM-Schlafphase wird durch den Alkohol jedoch verkürzt.

Auch wenn es nicht sonderlich gut schmeckt: Plagt Sie ein übersäuerter Magen, helfen ein paar wenige Schlückchen warmes Bier dabei, den Säuregehalt wieder auf das richtige Niveau zu senken. Wichtig: Das Bier nicht kochen, sondern nur erwärmen, da bei mehr als 40 Grad Celsius die wertvollen Inhaltsstoffe verlorengehen. Was Oma schon wusste: Auch bei einer Erkältung hilft warmes Bier. Die Bitterstoffe darin wirken antibakteriell und bekämpfen Krankheitserreger im Körper. Nur sollten Sie sich auch hier nicht zu viel davon gönnen, denn der Alkohol schwächt wiederum das Immunsystem.

Bier als Sportgetränk

Alkoholfreies Bier eignet sich hervorragend als isotonisches Getränk für Sportler, das wusste schon Läufer-Legende Emil Zátopek in den 50er Jahren. Die "tschechische Lokomotive" zischte gerne mal während des Laufens ein schnelles Helles. Es löscht während des Sports nicht nur effektiv den Durst, sondern geht auch rasch ins Blut und versorgt den Körper durch die vielen Kohlenhydrate und Mineralstoffe mit frischer Energie.

Quelle: Benedikt Sauer, wanted.de