



## BIER – Ist das Grundnahrungsmittel der Bayern geeignet für Sport? Teil 2

2. April 2012 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Kohlenhydrate](#)

Gefällt mir

17 Personen gefällt das.

3



Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, Liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

in meinem Blog [BIER – Ist das Grundnahrungsmittel der Bayern geeignet für Sport? – Teil 1](#) habe ich versucht, die Herstellung von Bier vereinfacht darzustellen. Ich finde, es für das Grundverständnis wichtig zu wissen, aus welchen Zutaten ein Lebensmittel besteht und wie es zubereitet wird. Auch die Nährstoffe in Bier habe ich unter die Lupe genommen und anhand eines Vergleichs aufgezeigt, welche Unterschiede es bei verschiedenen Sorten gibt.

In Teil 2 soll es heute um den gesundheitlichen Nutzen von **Bier** gehen. Generell hat Bier was dies anbelangt eher einen schlechten Ruf. Dies gilt es jedoch kritisch zu hinterfragen. Abschließend möchte ich mich noch mit Bier in Verbindung mit Sport befassen, um Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein für alle Mal die Frage zu beantworten, ob man sich nun auch als Sportler das ein oder andere Bier zu Gemüte führen darf oder nicht.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen.

### Bier und Gesundheit

Interessant:

**Aktuell ist es Brauereien untersagt, mit gesundheitsfördernden Wirkungen von Bier zu werben. Es laufen hierzu aktuell gerichtliche Verfahren!**

Interessant:

**Als vermeintlich „sicher“ gilt beim Mann die Aufnahme von 30ml (25g) Alkohol pro Tag. Dies entspricht in etwa 0,7l Vollbier. Für Frauen wird diese Empfehlung noch um 20% reduziert.**

### Herzgesundheit

Eine dänische Forschergruppe des nationalen Gesundheitsinstituts in Kopenhagen untersuchte die Auswirkungen von Bier auf die Gesundheit. Sie stellte fest, dass besonders Hopfen und Malz das Herzinfarkt-Risiko halbieren können, indem Bestandteile aus diesen Bierkomponenten Zellen und Gefäße vor Fettablagerungen schützen und für eine Erhöhung der Werte an HDL sorgen. Ein Glas Bier pro Tag vermag den HDL-Wert durchschnittlich um bis zu 4% zu steigern. Auch Polyphenole in Bier mit deren antioxidativer Wirkung sind an der Herzgesundheit beteiligt.

**Interessant:**

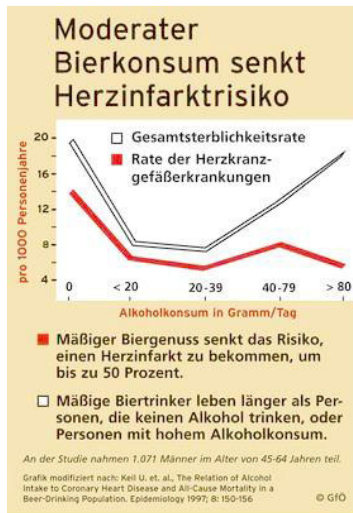
Die Substanz Xanthohumol in Hopfen zeigte im Labor 100x stärkere antioxidative Eigenschaften als vergleichbare Stoffe in Rotwein.

**Interessant:**

Der Anstieg an Polyphenolen im Blut ist bei alkoholhaltigem Bier größer als bei alkoholfreiem Bier.

Entzündungshemmende Substanzen in Bier können die Wirkung von Interferon-Gamma (einem wichtigen Botenstoff für die Entstehung von Entzündungsreaktionen) beeinflussen und somit womöglich das Risiko für koronare Herzerkrankungen herabsetzen.

Expertenmeinungen gehen dazu über, einen Bierkonsum von 0,5l/Tag zum Erhalt der Herzgesundheit zu empfehlen.



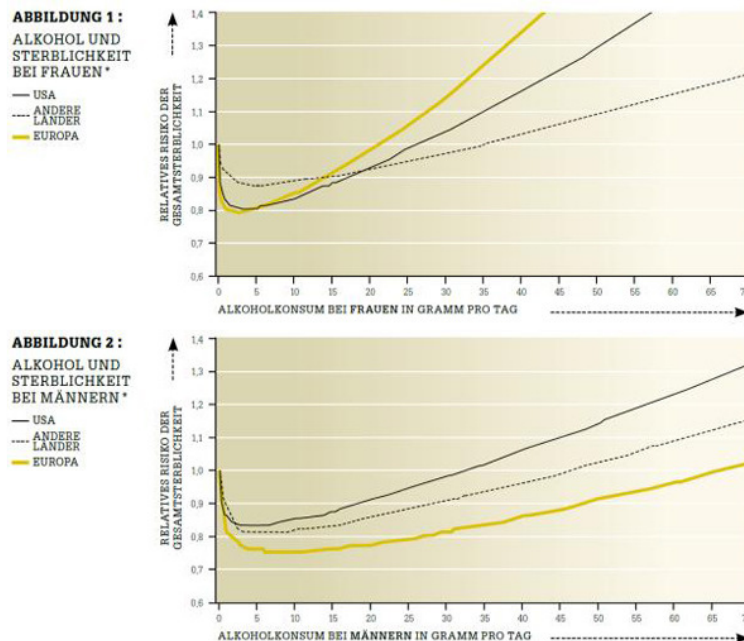
**Fazit:**

Bier scheint, in einer bestimmten Menge aufgenommen, die Herzgesundheit zu verbessern.

**Sterblichkeit**

Wie oben dargestellte Abbildung bereits aufzeigt, scheint eine gewisse Menge über Bier aufgenommenen Alkohols einen positiven Einfluss auf die Sterblichkeit zu haben.

Auch folgende Schaubilder geben dies wieder:



Anscheinend existiert ein Bereich einer regelmäßigen Alkoholaufnahme, bei dem von einer höheren Lebenserwartung auszugehen ist. Über dieser Aufnahmemenge erhöht sich das Sterblichkeitsrisiko jedoch drastisch und das bei allen Altersstufen. Eine Metaanalyse aus 34 Studien ergab unlängst, dass sich bei Männern bis zu einer Aufnahme von 40gAlkohol/Tag und bei Frauen bis 20g/Tag eine im Gegensatz zu völliger Abstinenz oder höherem Alkoholkonsum eine um 18% niedrigere Wahrscheinlichkeit eines frühzeitigen Todes einstellt. Bei Frauen konnten sogar noch etwas bessere Wirkungen als bei Männern festgestellt werden.

Andere Studien zeigen, dass sich Menschen, die im Laufe ihres Lebens Alkohol in Maßen aufgenommen haben, länger fit fühlen und sie länger unabhängig sind. Es geht dabei wohl um eine Reihe von Faktoren die mit dem Konsum von **Alkohol** (Bier) in Zusammenhang gebracht werden, aber auch um andere Faktoren wie z.B. Geselligkeit oder sozialer Anschluss oder Kommunikation, welche die Menschen eher jung halten.

**Interessant:**

**„Sich etwas oder jemand schön trinken“ funktioniert laut einer schottischen Studie tatsächlich! Hierfür ist allerdings nicht Hopfen und Malz sondern Alkohol verantwortlich.**

**Interessant:**

**Auch der Freisinger Professor Anton Piendl empfahl in der Zeitschrift Mens Health (Ausgabe 6/08) bereits eine maßvolle Aufnahme von Bier von maximal 1l pro Tag bei Männern und 500ml/Tag bei Frauen zur gesundheitlichen Prävention und Verbesserung der Lebenserwartung.**

**Fazit:**

**Alkohol (Bier) scheint sich, in der richtigen Dosierung aufgenommen, positiv auf die Sterblichkeit auszuwirken.**



## **Knochen**

Bier enthält kein Calcium und auch kein **Vitamin D**. Dennoch wird behauptet, dass Bier den Knochenaufbau fördert und Osteoporose verhindert. Der Grund dafür ist, dass in Bier hohe Mengen des für den Knochenaufbau wichtigen Siliziums enthalten sind (40mg/Liter).

*Kritik*

*Ich persönlich sehe aus Gründen der Osteoporose-Prophylaxe keine Veranlassung zur Aufnahme von Bier. Silizium nehmen wir über eine Reihe anderer Lebensmittel auf. Zudem stört mich die Behauptung, da wie bereits angeführt, keine signifikanten Mengen Vitamin D oder Calcium in Bier enthalten sind.*

**Fazit:**

**Es gibt bessere Lebensmittel als Bier, um seine Knochen stark zu halten.**



## **Diabetes**

Eine Auswertung von 15 internationalen Diabetes-Studien mit insgesamt 370.000 Teilnehmern ergab, dass mäßiger Alkoholkonsum das Risiko einer Erkrankung mit Diabetes Typ II um 30% zu senken vermag. Die besten Ergebnisse wurden mit einer täglichen Aufnahme von 6-48g

Alkohol/Tag erzielt. Eine niedrigere oder auch höhere Alkoholaufnahmemenge erhöhte das Diabetes Typ II Risiko. Offenbar hat Bier einen positiven Einfluss auf den Blutdruck, die Sensibilität der Zellen auf Insulin und chronische Entzündungen. Ebenfalls kommt hier wieder der HDL-steigernde Effekt zu Gute.

**Fazit:**

**Gut dosiert kann Bier das Diabetes-Typ II-Risiko senken.**

## **Schwangerschaft**

Um es vorweg zu nehmen: Bier ist für aufgrund des Alkoholgehalts für Schwangere tabu!! Auch stillende Mütter sollten von Alkohol jeglicher Art Abstand nehmen.

Alkoholfreies Bier erhöht jedoch einer Studie der Universität München zur Folge die Milchproduktion beim Stillen. Dies ist möglich, da Gerste einen stimulierenden Einfluss auf die Produktion von Prolactin besitzt und der Hopfenanteil für Ruhe und Gelassenheit bei stillenden Müttern sorgt.

**Fazit:**

**Alkoholfreies Bier kann stillenden Müttern eine Hilfe sein! Eine andere Alternative bietet Malzbier.**

## **Adipositas**

### Zuviel Bier macht dick

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass übermäßiger Alkoholkonsum einen Risikofaktor für die Entstehung von Adipositas darstellt. Neben der Aufnahmemenge ist auch das Trinkverhalten entscheidend am Ausbilden dieses Krankheitsbildes in Verbindung mit Alkohol beteiligt. Anscheinend ist der exzessive Alkoholkonsum an einigen Tagen der Woche gefährlicher als der regelmäßig mäßige Konsum.

### Bier und BMI

Einige Studien wie beispielsweise die des Londoner University College untersuchten bereits die Unterschiede im BMI und dem WHI (Taille-Hüft-Quotient) zwischen Personen, die dem Alkohol abschworen und Personen, die ausschließlich Bier und sonst keinen weiteren Alkohol tranken (Männer 3,1l/Woche, Frauen 0,3l/Woche). Es konnte herausgefunden werden, dass BMI und Körperumfang in keinem direkten Zusammenhang mit dem Bierkonsum stehen. Frauen, die Bier in der angegebenen Menge trinken, sind sogar etwas schlanker

**Fazit:**

**Ein „Bierbauch“ kommt nicht zwangsläufig von Bier!**

### Bier gegen Adipositas?

Zwar konnte, wie oben dargestellt, keine Verbindung zwischen einer niedrigen Menge Bier und dem BMI gefunden werden, man muss sich aber bewusst machen, dass wir Bier nicht trinken, um unseren Kalorienbedarf zu decken oder um Fett zu verbrennen. Wir trinken Bier auch nicht alleine, ohne die gleichzeitige Aufnahme anderer Lebensmittel. Bier wird in geselliger Runde zum Essen getrunken und da bleibt es dann meist auch nicht bei der Aufnahme einer „gesunden“ Menge. Es ist also weniger das Lebensmittel selbst als viel mehr das Konsumverhalten, das dafür sorgt, dass Bier auf indirekte Weise doch dick macht. Bitterstoffe im Hopfen, Alkohol und Kohlensäure werden zudem appetitanregende Wirkungen nachgesagt.

**Fazit:**

**Wer Adipositas vermeiden möchte, ist OHNE Bier auf der sichereren Seite.**

## **Demenz**

Was sich in Verbindung mit Alkohol und der Sterblichkeit als J- und U-förmige Kurve dargestellt hat, gilt womöglich auch für Demenzerkrankungen. Es gibt Untersuchungen, die mäßigen Alkoholkonsum im mittleren bis späten Lebensalter mit verbesserten kognitiven Leistungen und weniger Gedächtnisverlust im Gegensatz zu kompletter Abstinenz in Verbindung bringen. Studien zeigen Risikoreduzierungen von bis zu 25%. Als mögliche Ursachen werden eine Vermeidung von Gefäßverengungen im Gehirn, das verringerte Diabetesrisiko oder auch die psychologischen Vorteile des Bierkonsums angesehen.

An der Universität Rotterdam stellte man beispielsweise beim regelmäßigen Verzehr von 1-3 Gläser Bier am Tag (300-900ml) einen Rückgang bei der Entstehung von Altersdemenz fest. Die Universität Tokio stellte bei IQ-Tests von Biertrinkern während einer Untersuchung einen Anstieg um bis zu 3,3 IQ Punkte fest, während sich der IQ einer bierfreien Kontrollgruppe nicht veränderte.

**Fazit:**

**Bier scheint geistig fit zu halten.**

## Gluten

Personen die von einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) betroffen sind, müssen auf konventionell hergestelltes Bier aus Gerste und/oder Weizen gänzlich verzichten. Glutenfreie Biere bestehen aus Mais, Reis, Hirse, Buchweizen und Sorghuhn, sind jedoch eher selten und müssen auch hinsichtlich ihrer Eigenschaften anders angesehen werden.

### Fazit:

**Gewöhnliches Bier ist nicht für jedermann geeignet.**

*Das große ABER zum Schluss*

*Mir ist wichtig bei der Betrachtung von Bier für die Gesundheit anzumerken, dass es ein Spiel mit dem Feuer ist, regelmäßig Alkohol (Bier) zu konsumieren. Die Zahl der Alkoholiker wäre nicht derart hoch, wäre es so einfach, den Konsum von Alkohol immer 100% kontrollieren zu können. Die genannten Wirkungen mögen bis zu einer bestimmten Aufnahmemenge eintreten, dennoch darf man das Thema Alkohol aus gesundheitlicher Sicht NIE aus den Augen lassen und muss sich bzgl. des Konsumverhaltens ständig kontrollieren oder besser noch kontrollieren lassen.*

## Bier und Sport

### Einleitung

Die hinreichend negativen Eigenschaften von Alkohol in Verbindung mit Sport habe ich bereits ausführlich in meinem BLOG zum Thema behandelt.

Fest steht, dass sich Alkohol und Sport generell nicht vertragen. Hier geht es nun aber spezifisch um Bier und seine Eigenschaften als ganzheitliches Lebensmittel.

### Wieviel Alkohol verträgt Sport? Eine kritische Betrachtung der Volksdroge Nr.1

### Energie-Resynthese

Es gibt Untersuchungen der Universität Granada mit 25 Sportlern, welche aufzeigen, dass Bier offensichtlich das beste Getränk sei, um nach sportlicher Betätigung die verbrauchten Energiereserven wieder aufzufüllen. Dies liegt angeblich an der Zusammensetzung aus Kohlenhydraten, Protein, B-Vitaminen und Mineralien. Die Studie empfahl jedoch die Aufnahme von ALKOHOLFREIEM Bier, da so kein vermehrtes Wasserlassen stattfindet und auch die sonstigen negativen Auswirkungen Alkohol ausgeschlossen werden können.

### Fazit:

**Bier ist nach dem Training TABU. Alkoholfreie Varianten können jedoch regenerationsfördernd wirken.**



### Wasserhaushalt

Was den Wasserhaushalt angeht, ist die Aufnahme von Alkohol als kontraproduktiv zu bewerten. Durch die Unterdrückung der Sekretion von Vasopressin wird beispielsweise die zelluläre Hydratation verschlechtert. Je nach Aufnahmemenge kommt es zu Flüssigkeitsverarmung der Zellen.

### Fazit :

**Bier sorgt aufgrund seines Alkoholgehalts eher für Dehydratation als für effektiven Flüssigkeitsausgleich.**

## Muskelaufbau

Unbedingt zu vermeiden ist die Aufnahme von Bier während und auch nach einem Krafttraining. Laut dem Institut für **Sporternährung** in Bad Nauheim kann der im Bier enthaltene Alkohol Trainingseffekte besonders hinsichtlich Muskelaufbau schmälern, da Alkohol bestimmte Enzymaktivitäten hemmt, die zum Muskelaufbau benötigt werden. Auch zu Rehydrationszwecken nach dem Krafttraining ist Bier mit Alkohol nicht geeignet. Testosteronsenkende Eigenschaften und weitere negative Auswirkungen hinsichtlich Muskelaufbaus sind in meinem oben bereits genannten BLOG ausführlich beschrieben.

Alkoholfreies Bier hingegen kann sich aufgrund seiner Inhaltsstoffe durchaus günstig auf Nerven, Muskelkraft sowie den Elektrolythaushalt, die Aktivierung von Enzymen und die Hormonsteuerung auswirken, so lautet eine Aussage der TU-München.

### **Fazit:**

**Zum Krafttraining ist die Aufnahme von Bier tunlichst zu vermeiden! Auch nach dem Krafttraining ist Bier aufgrund seines Alkoholgehalts tabu. Alkoholfreie Varianten können dem Muskelaufbau förderlich sein.**

## **Be-MaGIC – Die Weißbierstudie**

Zur Verwendung von Bier im Sport existiert eine umfassende Untersuchung von Forschern der TU-München und des Lehrstuhls für präventive und rehabilitative Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar. Der Leiter Dr. Johannes Scherr begleitete 277 Probanden 3 Wochen vor und 2 Wochen nach dem „München-Marathon“ 2009.

Es sollte untersucht werden, wie sich die Aufnahme von Bier auf gesundheitliche Risiken in Verbindung mit einer Marathonteilnahme auswirkt. Langstreckenläufer haben nach einem Lauf oftmals mit verstärkter Entzündungsreaktion und einem schwachen Immunsystem zu kämpfen. Sie sind anfälliger für Infekte besonders der oberen Atemwege. Die Bezeichnung für dieses Phänomen lautet „Open-Window“.

Die Forscher vermuteten, dass sich derartige Erscheinungen durch den hohen Polyphenolgehalt in Bier mindern lassen und verabreichten den Läufern zu diesem Zweck täglich 1,5 l ALKOHOLFREIES Weißbier. Die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo-Getränk ohne Polyphenole. Bei Polyphenolen handelt es sich um aromatische Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen. Sie besitzen unter anderem entzündungshemmendes Potential.

Im Ergebnis konnten mehrere interessante Beobachtungen aufgezeigt werden:

### Entzündungsreaktion

Das am Leukozytenaufkommen bemessene Auftreten von Entzündungen konnte durch die Weißbieraufnahme deutlich reduziert werden. Direkt und auch 24 Stunden nach dem Wettkampf wurden 20% niedrigere Werte als bei der Placebogruppe festgestellt. Auch der Werte des Entzündungsmarkers Interleukin-6 war in der Weißbiergruppe signifikant niedriger.

### Immunsystem

Im Klartext bedeutet dies, dass sich die Polyphenole in Weißbier ausgleichend auf das Immunsystem auswirken und überschießende Reaktionen vermieden werden. Ein durch körperlichen Stress beanspruchtes Immunsystem wird gestärkt.

### Erkältungen

Bei regelmäßiger Aufnahme von 1-1,5l alkoholfreiem, polyphenolhaltigem Bier pro Tag sind signifikant weniger Infekte der oberen Atemwege zu erwarten. Das Risiko einer Erkältungserkrankung senkt sich um 66%. Tritt dennoch eine Erkältungskrankheit auf, so verläuft diese milder und ist auch schneller wieder ausgeheilt.

Anscheinend scheint die Mixtur in Weißbier genau die richtige Zusammenstellung für all die genannten Vorteile zu sein. Bei Aufnahme einzelner Polyphenole ist eine derartige Wirkung nicht zu erwarten, da hier Synergieeffekte fehlen. Hilfreich bei Weißbier ist auch, dass die enthaltenen Inhaltsstoffe vom Körper etwas langsamer abgebaut und so besser aufgenommen werden.

### *ABER – Alkoholhaltiges Bier und Polyphenole*

*Die Kritiker des alkoholfreien Bieres werden nun schnell mit der Theorie aufwarten, dass sich in alkoholhaltigem Bier mehr Polyphenole befinden als in alkoholfreien Varianten. Diese These ist sogar wahr, dennoch würden bei der Aufnahme von 1,5l Bier pro Tag die Nachteile des Alkohols gegenüber der Vorteile aus dem erhöhten Polyphenolgehalt überwiegen.*

### **Fazit:**

**Mit der Aufnahme von alkoholfreiem Weißbier konnten erstaunliche Vorteile bei Langstreckenläufern beobachtet werden.**

## **Zusammenfassung**

Bei Bier handelt es sich in jedem Falle um eine bemerkenswerte Schöpfung des Menschen. Bier zu brauen ist eine Ware Kunst und das Ergebnis aus dieser Kunst ist ein Getränk, dessen Eigenschaften man über die gewählten Zutaten und das Herstellungsverfahren genau steuern kann. Bier enthält in der Regel Alkohol, welcher aus Gärungsprozessen entsteht. Neben Malz werden noch Hopfen, Hefe und Wasser als Hauptzutaten benötigt.

Bier ist eigentlich ein reiner Lieferant für Kohlenhydrate und Alkohol. Aufgrund seines verhältnismäßig niedrigen Energiegehalts hat Bier zwar einen hohen glykämischen Index, die Aufnahme einer üblichen „Portion“ wird trotzdem keine starke Insulinausschüttung zur Folge haben, sofern man Bier ALLEINE konsumiert. In Bier befinden sich einige Mineralstoffe und nur sehr wenige Vitamine (B-Vitamine).

Was den gesundheitlichen Standpunkt von Bier anbelangt muss man Bier einige positive Eigenschaften zugestehen, die jedoch alle nur bei gemäßigter Aufnahme eintreten. Einige dieser Vorteile sind auf die Aufnahme von Alkohol zurückzuführen, andere wiederum auf die in Bier enthaltenen Polyphenole und sonstige Substanzen.

Was den sog. „Bierbauch“ anbelangt, muss gesagt werden, dass dieser nicht von Bier selbst auftritt. Es ist vielmehr das Konsumverhalten und die Aufnahmegewohnheit, die Bier zu einem gefährlichen Lebensmittel hinsichtlich der Entstehung von Adipositas macht, obwohl es keine direkte Parallele zwischen dem BMI und einem gemäßigten Bierkonsum gibt.

Was aus gesundheitlicher Sicht hinsichtlich der Aufnahmemenge etwas differenziert betrachtet werden muss, gestaltet sich bei einer sportlichen Betrachtungsweise etwas einfacher. Bier mit Alkohol ist hier durchweg als kontraproduktiv zu bezeichnen. Es verspricht keinerlei leistungssteigernden, regenerationsfördernden Nutzen. Völlig anders gestaltet sich die Aussage jedoch wieder bei alkoholfreiem Bier. Hier lassen sich durchaus einige Vorzüge erkennen, interessanterweise sogar sportartübergreifend, d.h. dass sich durch die Aufnahme von alkoholfreiem, aber polyphenolhaltigem Bier Vorteile sowohl im Ausdauer- als auch im Kraftsport ergeben können.

Abschließend muss ich an alle leidenschaftlichen Sportler appellieren, sich künftig an alkoholfreies Bier zu halten. Wer keine sportlichen Ziele verfolgt und sein Konsumverhalten im Griff hat, kann von einer gemäßigten Aufnahme Bier aus gesundheitlicher Sicht sogar leicht profitieren.

**In diesem Sinne hoch die Krüge und PROST!**



**Sportliche Grüße**

**Ihr**

**Holger Gugg**

**[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)**

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6



**[Print](#)**



**[PDF](#)**



**[Drucken](#)**

**Tags: [Alkohol](#), [alkoholfreies Bier](#), [Bier](#), [Hefe](#)**

## **Schreibe einen Kommentar**

Du musst **[eingeloggat sein](#)** um einen Kommentar zu schreiben