

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 6

Artikel: Das Bier : ein gesundes Getränk?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969726>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

und allerlei Fettprodukten. Es handelt sich also praktisch genommen um das, was wir täglich am meisten zu uns nehmen.

Selen kommt hingegen reichlich vor im Vollgetreide, vor allem im Hartweizen, Roggen, Haferkern, auch in Erzeugnissen, die aus Vollgetreide hergestellt werden. Wir finden dieses Spurenelement in den äusseren Schichten des Getreides, welche auch sonst die meisten Vitalstoffe beherbergen. Vergessen wir auch nicht den Knoblauch und Meerrettich, die als Lieferanten dieses kostbaren Spurenelements in Frage kommen. Ausserdem haben wir auch in den Speisepilzen etwas Selen, in der Biohefe und in bescheidenen Mengen auch in den Bananen.

Kein Selenmangel bei Naturvölkern

Wie können wir nun den schlimmen Folgen und Krankheitsscheinungen, die ein Selenmangel mit sich bringen kann, aus dem Wege gehen? Im Grunde genommen ist dies ganz einfach. Wenn dem nicht so wäre, würden alle Naturvölker, die weder Chemie noch Biologie kennen, noch irgendwie etwas über Spurenelemente wissen, in einer sehr unglücklichen Lage sein. Wir finden jedoch bei den Indianern, bei den Berbern im Atlasgebirge – und noch bei vielen Naturvölkern rund um die Erde – keine Schädigungen durch Selenmangel, noch durch den Mangel an Germanium oder einem anderen Spurenelement. Dies ist aus dem sehr einfachen Grunde klarlich: Alle Menschen, die nach den gegebenen Naturgesetzen leben, ihre Ernährung immer noch nach dem richten, was uraltes Erfahrungsgut, von den Vorfahren übernommene Traditionen, übermittelt, leiden keinen

derartigen Mangel, weil in der natürlichen Ernährung alles enthalten ist, was der Mensch zum Leben nötig hat. Sie kennen also keine denaturierten Nahrungsmittel, keinen Weisszucker und kein Weissmehl. Sie verwenden die Getreidesorten als Ganzes, sowohl Kleie als auch den Keimling, so wie es uns die Natur anbietet. Auch die Früchte geniessen sie so, dass sie alle essbaren Teile davon verwenden, wie die Natur ihnen das zur Verfügung stellt. Diese Menschen, die noch naturverbunden sind und ihre Lebensgewohnheiten nach dem richten, was der Schöpfer ihnen zur Verfügung gestellt hat, haben weder mit einer Avitaminose noch mit einem Mangel an irgendinem Spurenelement zu tun.

Auf biologisches Nahrungsgleichgewicht achten

Wir müssen also, wie wir es seit Jahrzehnten immer wieder vor Augen führen, die säureüberschüssige, eiweissreiche Nahrung, vor allem Fleisch, Eier und Käse, reduzieren. Und zwar wie die Erfahrung gelehrt hat, mindestens um die Hälfte. Auf der anderen Seite müssen wir darauf achten, basenüberschüssige Nahrung, seien es Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, an erste Stelle zu setzen. Dann ist in unserem Körper stets ein biologisches Gleichgewicht vorhanden und wir haben uns nicht mit Avitaminosen herumzuplagen.

Der zivilisierte Mensch, wenn man ihn so bezeichnen kann, hat sich sehr von den vom Schöpfer gegebenen Richtlinien entfernt und muss nun lernen, den Weg zurück zur Natur zu finden, damit er sich wieder im natürlichen, biologisch ausgeglichenen Verhältnis wohlfühlen kann.

Das Bier – ein gesundes Getränk?

Mit der warmen Jahreszeit, den Wanderungen in freier Natur über Wiesen und Felder, stellt sich in der Hitze eines Sommertages auch der Durst ein und es tut gut, in einer ländlichen Wirtschaft, im Schatten eines alten Kastanienbaumes, zu entspannen und den Durst mit einem kühlen,

schäumenden Bier zu stillen. Ah, der erste Schluck, wie erfrischend belebt er den ermüdeten und durstigen Körper!

Vorsicht bei kalten Getränken

Und schon sind wir beim ersten Gebot, das leider zu häufig und leichtfertig übergangen

wird. Wer nach einer Wanderung erhitzt ist und das kalte Bier hastig trinkt, der läuft Gefahr, die zarten Schleimhäute des Kehlkopfes, der Speiseröhre und des Magens zu unterkühlen. Zumindest werden wir uns dann für die nächsten Tage mit unserem Magenkatarrh beschäftigen müssen. Früher gab es klugerweise die sogenannten Bierwärmer, das waren metallene Röhrchen, die man mit heissem Wasser füllte und ins Bierglas stellte. Wer traut sich denn Heute schon in der Gaststätte so ein altmodisches Ding zu verlangen? Vielleicht gibt es diese Bierwärmer schon längst nicht mehr. Das instinktmässige Gespür dafür, was der Gesundheit zuträglich ist, geht leider immer mehr verloren.

Die geteilte Meinung

Bier ist gesund, behaupten die einen, die sogar ihr hohes Alter diesem Gerstentrunk zuschreiben, während andere das Bier samt seinem Alkohol aufs Schlimmste verunglimpfen, ganz zu schweigen von einem Bierbauch, den man sich im Laufe der Jahre antrinken kann. Vielleicht lassen sich diese beiden extremen Standpunkte ohne Emotionen auf eine der Realität entsprechende Basis koordinieren.

Die Vorteile der Reinheitsgesetze

Seit Menschengedenken wird Bier gebraut und nicht einmal das schlechteste. Im Mittelalter wurden strenge Vorschriften an die Bierbrauer gestellt und jede Übertretung mit drastischen Strafen belegt. In verschiedenen Regionen haben diese strengen Bestimmungen noch immer ihre volle Gültigkeit. Als grobe Verletzung des Reinheitsgrades betrachtet man beispielsweise das Zusetzen künstlicher Bitterstoffe statt des natürlichen Hopfens. Schon das deutsche Reinheitsgebot von 1516 schrieb vor, dass Bier nur aus vermälzter Gerste, Hopfen, Hefe und Wasser hergestellt werden dürfe.

Die Wasserqualität – Eine Voraussetzung für gutes Bier

Seit jeher besitzt fast jede Brauerei ihre eigene Wasserquelle, von deren Qualität auch weitgehend die Güte des Bieres ab-

hängig ist. Diese Quellen liegen meistens in Naturschutzgebieten und werden von den Brauereien wie ein kostbarer Schatz gehütet, den man unter keinen Umständen verunreinigen darf. Diese Tatsache ist natürlich für den Verbraucher von grossem Vorteil, da er mit jedem Schluck ein Getränk von erstklassiger Wasserqualität zu sich nimmt.

Warum das Bier bitter schmeckt

Die Würze des Bieres ist der Hopfen. In Anbaugebieten sieht man ganze Felder mit sehr hohen und mit Drähten verbundenen Stangen, an denen sich die grünen Pflanzen emporranken. Der sehr aromatische Hopfen hat ausserdem eine leicht konservierende Wirkung.

Der Hopfen als Tee zubereitet wird im Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor» zusammen mit Melisse als ein gutes Schlafmittel empfohlen, denn sein beruhigender Effekt entspannt die Nerven und fördert die Schlafbereitschaft. Durch die Bitterstoffe des Hopfens werden auch die Verdauungssäfte angeregt.

Das Malz hat es in sich!

Als Dritter im Bunde ist das Malz zu nennen, welches die für die alkoholische Gärung nötigen Kohlenhydrate und somit auch Kalorien liefert. Deshalb wird das Bier auch als «flüssiges Brot» bezeichnet. Trinkt man es mit Vernunft und massvoll, dann darf das Bier als ernährungsphysiologisch wertvolles Naturprodukt bezeichnet werden. So reiht Professor Werner Kollath das Bier unter die vollwertigen Lebensmittel ein. Doch nicht nur von den hochprozentigen, scharfen Sachen kann jemand zum Alkoholiker werden, sondern auch vom «harmlosen» Bier, wenn er sich der Gefahr nicht bewusst ist. Immerhin hat normales, helles Bier 3,5 bis 5 Prozent Alkoholgehalt und die Festtagsbiere, die zu besonderen Anlässen gebraut werden, bis zirka 8 Prozent.

Ohne Hefe kein Bier

Erst durch Zusatz und Einwirkung von speziell ausgewählten Hefearten wird der

aus dem Malz kommende Zucker zu Alkohol und Kohlensäure abgebaut.

Wieviel Bier verträgt der Mensch?

Auf keinen Fall wäre es sinnvoll, eine bestimmte Menge Alkohol oder so und so viele Gläser Bier anzugeben, die jemand noch trinken darf, um an einem Gesundheitsschaden vorbeizukommen. Ob nun die Leber gesund ist oder von geschwächter Funktion, abbauen muss sie den Alkohol auf alle Fälle, und daran kommt niemand vorbei! Nicht allen ist bekannt, dass auch die Bauchspeicheldrüse von Alkohol betroffen wird.

Ist das «leichte» Bier verträglicher?

Sicherlich aus gesundheitlichen Überlegungen und den Autofahrern zuliebe ist man dazu übergegangen, alkoholarmes Bier, das sogenannte «Light Bier» zu brauen. Immerhin konnte man den Alkohol auf zwischen 1,5 und 2,5 Prozent reduzieren. Wenn Sie dies wissen, werden Sie sich durch diese Bezeichnung nicht zum Mehrtrinken verleiten lassen.

Auch das Diätbier gibt zu Missverständnissen Anlass. Obwohl das Wort «Diät» auf etwas Gesundes und Bekömmliches hinweist, ist dieses Bier genauso hochprozentig wie normales Bier und hat nur mit Rücksicht auf die schlanke Linie seiner Verbraucher weniger Kalorien. Diätbiere dürfen nur sehr wenig Zucker enthalten. Sie werden deshalb möglichst vollständig vergoren. Diätbiere enthalten deswegen in der Regel nicht weniger Alkohol als ein normales Bier.

Alkoholarme und «alkoholfreie» Biere

Der nächste – für die Brauereien zunächst etwas riskante – Weg war das alkoholfreie Bier. Echte Biertrinker schauten mitleidig auf ihre alkoholfrei trinkenden Genossen, denn wer so ein Gebräu trinkt, ist ja in ihren Augen kein richtiger Biertrinker. Entgegen der anfänglichen Skepsis und zur Überraschung der Bierbrauer ist inzwischen ein wahrer Boom des alkoholfreien Bieres

ausgebrochen. Immer mehr Brauereien gehen dazu über, das alkoholfreie Bier in verschiedenen Geschmacksrichtungen zu brauen. Ein weiterer Vorteil liegt auch im niedrigen Kaloriengehalt.

Alkoholfrei ist nicht ganz alkoholfrei!

Leider ist das alkoholfreie Bier nie ganz alkoholfrei. Es ist technologisch gar nicht möglich, ein Bier mit 0 Prozent Alkohol herzustellen, da der Alkohol nicht 100-prozentig entfernt werden kann. Offiziell dürfen heute Biere mit weniger als 1,5 Prozent Alkohol als alkoholarm und solche mit einem Alkoholgehalt von unter 0,5 Prozent als alkoholfrei bezeichnet werden. Wer ganz trocken bleiben muss, beispielsweise ehemalige Alkoholkrank, für den gilt nach wie vor die 0,0 Prozentgrenze. Er darf also auch das alkoholfreie Bier nicht trinken. Ärzte warnen davor!

Die Entscheidung liegt bei Ihnen

Was die Zusammensetzung und die strengen Vorschriften betrifft, nach denen der Gerstensaft gebraut wird, so ist nun sicherlich von diesem Standpunkt aus gesehen das Bier ein gesundes Getränk, entschieden besser als mit einer ganzen Menge weissem Zucker gesüßte, künstliche Limonaden oder Colagetränke. Die Kehrseite der Medaille ist natürlich der Alkohol, und hier müssen Sie entscheiden, wie Sie sich dazu stellen und damit umgehen.

Was uns die Erfahrung lehrt

Wer aber einen wirklichen Durst hat, der trinkt, so simpel es auch klingen mag, Wasser. Ich kann mich an eine anstrengende Bergtour erinnern. Sie Sonne brannte im Fels, Stunde um Stunde sind wir durchs Geröll gegangen und unsere Trinkvorräte waren längst ausgegangen. Ermüdet und durstig im Tal angekommen, stand uns der Sinn nicht nach einem Bier oder einem Süßgetränk. Wasser, direkt aus dem Brunnen, dieses klare, kühle Nass, das war eine Köstlichkeit und ein Erlebnis, an das wir uns immer wieder erinnern werden. W.G.