

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 7-8: Verstopfung : muss das sein?  
  
**Artikel:** Goldgelbe Gesundheitsquelle  
**Autor:** Zeller, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552575>

### **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:** 24.02.2026

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



# Goldgelbe Gesundheitsquelle

Um die angeblich positive Wirkung von Bier auf die Gesundheit ranken sich zahlreiche Geschichten. Ist an ihnen etwas dran?

Siegeshungrige Sportlerinnen und Sportler sollten mehr Bier trinken, wird an Stammtischen erzählt. Der typische Bierbauch stehe mit dem weiblichen Hormon Östrogen im Zusammenhang, heisst es weiter in den feucht-fröhlichen Runden. In der Bierhochburg Bayern, am Wissenschaftszentrum für Ernährung, Landnutzung und Umwelt in Weihenstephan, wollte man genauer wissen, was in Bezug auf die gesundheitliche Wirkung von Gerstensaft Dichtung und was Wahrheit ist. «Bier, mit Mass genossen, ist gesund», bringt eine Medienmitteilung der Technischen Universität München, der das Weihenstephaner Zentrum angeschlossen ist, die Analyse auf den Punkt.

## Sportlergetränk Bier

Seit Jahren fordert das kühle Blonde Forscherinnen und Forscher heraus; international liegen bisher über 2700 Studien über den Zusammenhang von Bier und Gesundheit vor.

Die Neugier der Wissenschaft erstaunt wenig, denn Bier ist in verschiedener Hinsicht ein sehr interessantes Getränk. Es enthält die fast unglaubliche Menge von 8000 Inhaltsstoffen. Zum Vergleich: Im Kaffee, ebenfalls einem Naturprodukt, lassen sich rund 800 Substanzen nachweisen.

«Von besonderer Bedeutung für den Gesundheitswert des Bieres ist die Vielfalt von positiven Substanzen und deren ausgewogene Konzentration», betont die TU München. Im Getränk, das übli-

cherweise aus Gerste, Hefe, Hopfen und Wasser hergestellt wird, sind unter anderem Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Harze, ungesättigte Fettsäuren, sekundäre Pflanzenschutzstoffe sowie Kohlenhydrate enthalten.

Die Sporthochschule in Köln zählt alkoholfreies Bier zusammen mit Apfelschorle und Himbeersaft zu den besonders hochwertigen isotonischen (d. h. organismusverträglichen) Getränken. In einer Befragung von 360 Sporttreibenden gaben 92 Prozent an, sie würden sich vor oder nach einem Wettkampf einen (meistens alkoholfreien) Schluck Bier gönnen.







«Rein pflanzlich»: Hopfen (*Humulus lupulus*, oben) und Gerste (*Hordeum vulgare*, rechts unten) geben Bier den Geschmack.

Damit führen sie sich eine Extraportion Kalium und Magnesium sowie Kohlenhydrate zu, die für die optimale Muskeltätigkeit wichtig sind.

### Mit Verstand trinken

Manche Sportler greifen schon am Abend vor dem Wettkampf zum Glas, um ihre Anspannung zu dämpfen. Insbesondere die sekundären Pflanzenschutzstoffe Lupulon und Humulon wirken stressabbauend. Sie gelangen via Hopfen ins Bier. Dieser gibt dem Getränk sein charakteristisches herbes Aroma und trägt auch zur Haltbarmachung des Naturprodukts bei.

Für manche Männer gehört nach einem anstrengenden Arbeitstag ein Feierabend-Bier in der Kollegenrunde ganz

einfach dazu. Bei einem gemeinsamen Glas wurde schon manche zwischenmenschliche Unstimmigkeit aus der Welt geschaffen. Hintergrund dieser Förderung der Harmonie und des Zusammengehörigkeitsgefühls bilden ebenfalls Inhaltsstoffe des Hopfens, die entspannend auf die Psyche wirken. Unterstützt wird dieser Effekt durch das einander Zuprosten. Als fixes Ritual trägt es zusätzlich zum Konfliktabbau bei und ist symbolischer Ausdruck dafür, dass die Trinkenden keine feindseligen Absichten hegen. Wenn sie allerdings einige Gläser über den Durst zu sich genommen haben, tun sich zwischen ihnen bisweilen auch gefährliche Gräben auf; auf Volksfesten wie dem Münchner Oktoberfest muss die Polizei immer wieder gewalttätige Streithähne trennen.

Neben seinen positiven Eigenschaften kann der Konsum von Gerstensaft, wie der anderer alkoholhaltiger Getränke, heimtückische Folgen haben. Übermäßiger Alkoholkonsum über einen längeren Zeitraum richtet bleibende Schäden an verschiedenen Organen an. Viele Suchtkranke trinken Bier nicht um des Genusses willen, sondern weil Alkohol in dieser Form besonders preisgünstig ist.

### Bier fördert körperliche Passivität

Manche Menschen genießen vor dem zu Bett gehen ein Glas lauwarmes Bier, in dem ein Löffel Honig verrührt wurde. Diese Mischung gilt als zuverlässiger Schlummertrunk auf natürlicher Basis. Die Naturheilkunde setzt schon seit Jahrhunderten auf die beruhigende Wirkung weiblicher Hopfenblüten und setzt sie bei verschiedenen nervösen Leiden ein. Diese sind möglicherweise auch für die Entstehung des Bierbauchs mitverantwortlich. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist Bierkonsum – sofern er mässig bleibt – kaum unmittelbar für eine erhebliche Gewichtszunahme ver-



## Bier im Dienst der Schönheitspflege

Mattes Haar erhält durch eine Bierkur neuen Glanz.

Dazu werden 1 TL Bier und 1 Eigelb mit 1 EL eines milden Shampoos verrührt. Anschließend wird die Masse ins Haar einmassiert und nach fünfminütiger Einwirkungszeit ausgespült.

Eine weniger aufwändige Alternative: 1 Flasche Weizenbier in blondes Haar, 1 Flasche dunkles Bier in braune Haare einmassieren. Rückstände nicht ausspülen, der Geruch verfliegt nach kurzer Zeit.

Abgespannte, müde Haut bekommt ein frisches Aussehen durch ein biergetränktes Tuch, das 15 Minuten aufs Gesicht gelegt wird.

antwortlich. Ein Glas Wein enthält rund 150 Kalorien, ein kleines Glas Bier dagegen nur etwa 90. Durch seine entspannende Wirkung fördert der Gerstensaft jedoch den Bewegungsmangel und lässt so die Formen anschwellen.

Über den Hopfen gelangt auch ein östrogenartiges Hormon in das goldgelbe bis bernsteinfarbene Getränk. Ob dieses allerdings tatsächlich für die Bildung eines Bierbauchs mitverantwortlich ist, wie immer wieder behauptet wird, ist unter den Forschern umstritten. Einige Experten gehen davon aus, dass die verschwindend kleine Dosis unmöglich körperliche Auswirkungen haben kann. Diese Annahme gilt allerdings vor allem dann, wenn die konsumierte Menge im vernünftigen Rahmen bleibt. Als Faustregel empfehlen Fachleute, höchstens einen halben Liter Bier pro Tag zu trinken. Idealerweise sollte dieser über den Tag verteilt werden.

Bereits ab einem täglichen Liter Gerstensaft kehren sich viele der gesundheitlich positiven Wirkungen in ihr Gegenteil um, unter anderem kann der Blutdruck in gefährliche Höhen steigen. Durch den Alkohol nimmt das Sturzrisiko zu, und das Reaktionstempo verlangsamt sich; besonders im Strassenverkehr kann das lebensgefährliche Folgen haben.

### Die Menge ist entscheidend

Bier enthält eine Reihe von Substanzen, die den so genannten oxidativen Stress im Körper verringern. Bestimmte aggressive Atomverbindungen beschleunigen den Zell-Alterungsprozess. Gleichzeitig erhöhen sie das Risiko, von Krankheiten wie Tumoren, Schlaganfall oder grauem Star betroffen zu werden.

Im Bier sind unter anderem die Hopfenbitterstoffe sowie die Polyphenole dafür verantwortlich, dass diese Gefahren





Alkoholische Getränke können die Wirkung von Medikamenten – auch von solchen auf pflanzlicher Basis – ungünstig beeinflussen. Sie sollten deshalb nicht gleichzeitig eingenommen werden.

reduziert werden. Aber auch hier kann sich die positive Wirkung ins Gegenteil verkehren: Hoher Alkoholkonsum fördert die Bildung schädlicher freier Radikale massiv. Weitere im Bier enthaltene Substanzen schützen bei massvollem Trinkverhalten die Gefässwände, sie senken den Cholesterinspiegel und fördern die Fließeigenschaften des Blutes. Selbst die Tendenz zu Bluthochdruck wird reduziert. Die B-Vitamine unterstützen das Nervensystem sowie die Qualität von Haut und Haaren. Selbst das Risiko der Bildung von Nieren-, Gallen- und Blasensteinen wird durch Bier reduziert. Sind die Fremdkörper in den Nieren

bereits vorhanden, empfehlen manche Urologen den betroffenen Patienten als erstes, sich in ein warmes Bad zu legen und einen halben Liter Bier zu trinken. Diese unspektakuläre Methode hat im wahrsten Sinne manche Operation «überflüssig» gemacht: Bei einigen Menschen zerfallen die Steine dank Bier von selbst und werden als Gries mit dem Urin ausgeschwemmt. Vor Experimenten sei allerdings gewarnt: bei Koliken, wie sie durch Steine ausgelöst werden können, ist immer eine Ärztin oder ein Arzt beizuziehen. Bier ist zwar ein höchst erstaunliches Getränk, doch Wunder kann es nicht vollbringen. • Adrian Zeller

## Vom Wasserkrug zum Reinheitsgebot

Bier ist im heutigen Irak erfunden worden. Der Legende nach fiel einem sumerischen Bäcker versehentlich ein Stück Brot in einen Krug mit Wasser. Nach einigen Tagen stellte er fest, dass sich beides zusammen in eine berauschende Substanz verwandelt hatte. Aus der Zufallsentdeckung wurde eine Erfolgsgeschichte: Das



neuartige Getränk fand bei verschiedenen Völkern grossen Anklang. Die Babylonier kannten bereits 20 verschiedene Biersorten. In 320 Paragraphen regelten sie die Qualitätsnormen und auch den Bierpreis. Die Bestimmungen sahen unter anderem vor, dass ein Panscher in seinem wässrigen Gesöff ertränkt werden sollte. Auch die Ägypter kannten die Vorzüge des so genannten «flüssigen Brotes» und entlohnten ihre Pyramidenbauer mit Bier. Auch in Mitteleuropa, in China und in Süd-

amerika wurde schon in alter Zeit Bier gebraut. Einer Schlaumeierei ist es zu verdanken, dass Bier im Mittelalter zünftig an Qualität zulegte: nun interessierten sich Mönche für die Bierherstellung, weil in der Fastenzeit nur flüssige Nahrung erlaubt war. Die Gottesmänner systematisierten den Brauvorgang, denn für die Güte eines Bieres ist die Qualität der Ingredienzien sowie die präzise Steuerung des temperaturabhängigen Brauvorgangs entscheidend. Die Qualitätssteigerung machte sich im wahrsten Sinne des Wortes bezahlt, verschiedene Mönchsgemeinschaften verdankten ihren materiellen Reichtum unter anderem ihren Klosterschenken.

Buch zum Thema:  
Michael Hlatky &  
Manfred Walzl,  
«Jungbrunnen Bier».  
Verlagshaus der Ärzte  
ISBN 3-901488-42-1  
CHF 26.80, Euro 14.90