

Bier hält gesund, macht intelligent und schön

Bier auf Krankenschein wird wohl eher ein Wunschtraum vieler Stammtischhocker bleiben. Auch wenn Professor Manfred Walzl von der Landesnervenklinik in Graz nach 3000 Studien über Bier überzeugt ist, dass der Gerstensaft - bei moderatem Konsum - eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat.

Bier macht aber auch gescheit. „Bei einer Studie unter männlichen und weiblichen Personen steigerte sich die Intelligenz nach dem Biergenuss bei Männern um 3,3, bei Frauen um 2,5 Prozentpunkte“, sagt Walzl.

Sportmediziner sind zu dem Ergebnis gekommen, dass ein Liter Bier pro Tag Leistung, Konzentration und Reaktion der Sportler steigert und die Muskeln stärkt. Außerdem forciert das Getränk die Lungentätigkeit - Sauerstoff wird rascher aufgenommen.

Dass der Durstlöscher für den so genannten Bierbauch ausschlaggebend sein soll, widerlegt Walzl: „Der Body Mass Index liegt bei Weintrinkern und Abstinenzlern wesentlich höher“. Bier hat erstaunlich wenig Kalorien (0,2l haben 88 kcal, die gleiche Menge Wein 155 kcal).

Auch die positiven Wirkungen des Bieres bei Nierensteinen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose und Osteoporose sind wissenschaftlich belegt. Die Vitamine und Spurenelemente im Bier, vor allem die B-Vitamine, leisten - ebenso wie der hohe Wasseranteil - einen wichtigen Beitrag zur ausgeglichenen Ernährung.

Als Methode zur Schönheitspflege entdeckte schon Königin Kleopatra das Bierbad, Hopfen entspannt, baut Stress ab und Hefe macht die Haut samtig und weich.

1 Liter Bier enthält:

Magnesium	ca. 45% des Tagesbedarfs
Kalium	ca. 20% des Tagesbedarfs
Kohlenhydrate	leicht verdauliche, schnelle Energiespender
Vitamine	vor allem B-Vitamine und Niacin

Buchtipp: Manfred Walzl, Michael Hlatky, „Jungbrunnen Bier, Gesunder Genuss“.