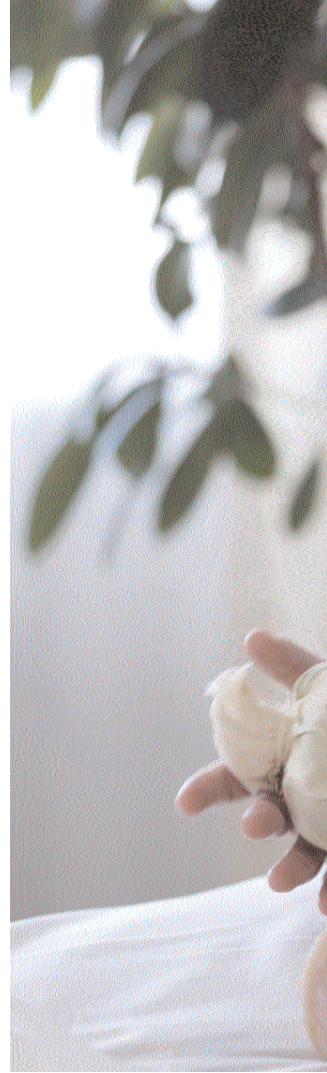




Bier ist für die meisten bloss ein alkoholischer Durstlöscher. In der Volksmedizin hat der Gerstensaft jedoch seit Jahrtausenden eine wichtige Funktion. Nun liefern Wissenschaftler die Beweise für seine gesundheitsfördernde Wirkung und lassen alte Traditionen wieder aufleben.



## Altes Heilmittel neu entdeckt

# Bier ist besser als sein Ruf

VON ANGELA FÄSSLER

Susanne Haymoz geniesst ihr Körperpeeling mit Malzschrot, Treber und Pfefferminz-Weizenkeimöl. Sie wird von Kopf bis Fuss geschrubbt, bis ihre Haut rosig schimmert. Dann gehts ins 37 Grad Celsius warme Massagebad mit zwei Litern frischer Bierhefe. «Bin ich danach beduselt?», erkundigt sie sich ängstlich. Gesundheitsmasseurin Melanie Gähler, 30, beruhigt sie. Die Appenzeller Ninkasi-Bio-Bierkur hat mit einem Saufgelage nicht das Geringste zu tun. Da wird in erster Linie gerubbelt, gebadet und geknetet.

**EIN FINDIGER APPENZELLER** Braumeister kam vor drei Jahren auf die Idee mit der Bierkur. Karl Locher, 47, recherchierte in alten Schriften und liess passend zur Kur Bierkosmetik entwickeln. «Ich habe nichts Neues erfunden», sagt er, «mir geht es nur darum, 6000 Jahre altes Wissen über das älteste Genussmittel der Menschheit zu erhalten.»

Bier war seit jeher auch Heil- und Schönheitsmittel. Schon Kleopatra soll in Bier gebadet haben. Die österreichische Kaiserin Sissi ihrerseits schwor auf das Gebräu als Getränk und als Jungbrunnen. Bis in die Neuzeit mischten ihm Ärzte allerlei Kräuter bei: Salbei bei Magenbeschwerden, Beifuss bei Frauenleiden und Melisse gegen Melancholie. Noch unsere Urgrossmütter stärkten ihr Haar mit Bierspülungen oder bekämpften mit Hefe hartnäckige Pickel.

Denn Bierhefe enthält neben 16 Aminosäuren, 15 Mineralien (vor allem Kalium, Phosphorsäure, Magnesium) und Spurenelementen (Zink, Chrom, Selen, Eisen, Kupfer) mehr Vitamine der B-Gruppe als jedes andere natürliche Nahrungsmittel. Dazu zählt auch die wertvolle Folsäure. Hopfen seinerseits ist mit seinen beruhigenden ätherischen Ölen, keimtötenden Bitterstoffen, gesundheitsfördernden Polyphenolen und Phyto-Östrogenen eine der wichtigsten Heilpflanzen.

«Die Brauereien waren früher die Apotheken der armen Leute», weiss Locher. Seine Appenzeller Brauerei stellt rund 16 Biersorten her, die sogar nach Taiwan exportiert werden. Die Grundzutaten sind immer gleich: Wasser, Gersten- oder Weizenmalz, Hopfen und Hefe. Um einen Liter Bier herzustellen, braucht es ein paar hundert keimfähige Getreidekörner, jedoch 60 Milliarden Hefezellen. «Wir Brauer sind die Geburtshelfer, alles andere macht die Hefe», so Locher, der in seinem Labor ständig an neuen Ideen tüftelt. Bier ist für ihn eine der faszinierendsten Erfindungen. «Wenn ein Produkt 6000 Jahre überlebt, dann muss es etwas Besonderes sein.»

**DAS BIERPHÄNOMEN** hat in den letzten 15 Jahren auch die Neugier der Forscher geweckt. Bereits existieren über 3500 wissenschaftliche Publikationen zum Thema Bier und Gesundheit. Es ist dokumentiert, dass >



**BERUHIGEND.**  
Die warme Hopfenstempel-Massage (Bild o.) dient dazu, die Körperbalance wieder herzustellen und zu entspannen.



**PRICKELND.**  
Das Massagebad hat eine erfrischende, belebende Wirkung. Bierhefe klärt und verfeinert das Hautbild.



**REINIGEND.**  
Als erstes rubbelt Melanie Gähler den Körper von Susanne Haymoz ab mit Malzschrot, Treber und Weizenkeimöl.



**BIERTÜFTLER.**  
**Karl Locher**  
**kontrolliert im**  
**Labor seiner**  
**Brauerei täglich**  
**die Zellkulturen**  
**seiner Bierhefe.**

Immer mehr Wissenschaftler und Mediziner plädieren deshalb dafür, aufgrund dieser Daten Bier nicht mehr nur unter dem Aspekt des Alkoholmissbrauchs zu verpönnen, sondern auch seiner positiven Wirkung auf unsere Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Der Österreicher Bierexperte Prof. Manfred Walzl aus Graz ist überzeugt: «Bier kann sich bei massvollem Genuss als wahrer Jungbrunnen erweisen.»

**SUSANNE HAYMOZ HAT ES SICH** wieder auf ihrer Massageliege im Gesundheitszentrum des Appenzeller Hotels Hof Weissbad bequem gemacht. «In letzter Zeit hatte ich Stress, und dazu auch noch eine hartnäckige Erkältung», erzählt sie. «Jetzt fühle ich mich wie neugeboren.» Ein intensiver Hopfenduft und sphärische Klänge einer Enya-CD schweben durch den Raum, während sich Melanie Gähler wieder an die Arbeit macht. Susanne Haymoz bekommt ihre entspannende Hopfenstempel-Massage nur noch unbewusst mit, sie ist eingeschlafen.

Bier gefässerweiternd wirkt und die Cholesterinwerte günstig beeinflusst. Es verhindert Ablagerungen an den Arterien und schützt vor Herzinfarkt. Bei moderatem Biergenuss soll es sogar das Risiko senken, an Altersdiabetes zu erkranken. Und Urologen schwören auf das Malzgetränk, weil es Nierensteine verhindern kann.

**BRITISCHE WISSENSCHAFTER** fanden heraus, dass Bier vor Osteoporose schützen kann. Sie wiesen nach, dass das im Bier enthaltene Silizium vom Körper besonders gut aufgenommen wird. Silizium ist für die Knochenbildung wichtig. Es macht sie nicht nur

stabiler, sondern gleichzeitig auch elastischer – und beugt somit Brüchen vor.

Auf weltweites Interesse stösst der Hopfen-Inhaltsstoff Xanthohumol. In experimentellen Tests in den USA, Kanada und am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg stellte sich heraus, dass er in die Krebsentstehung eingreifen und diese blockieren kann. Die schützende Wirkung des Hopfens lag teilweise um das Hundertfache über den Werten anderer Lebensmittel mit bekannten Schutzstoffen wie Rotwein, grünem Tee oder Soja. Studien weisen auch darauf hin, dass Biertrinker weniger unter Prostatakrebs, Blasen- und Lungenkarzinomen leiden.

**INFORMATIONEN**

- > Brauerei Locher, Appenzell: [www.appenzellerbier.ch](http://www.appenzellerbier.ch)
- > Hotel Hof Weissbad: [www.hofweissbad.ch](http://www.hofweissbad.ch)
- Ninkasi Appenzeller Bio-Bierkur: Ab 1274 Franken p.P. inkl. vier Übernachtungen im Hotel Hof Weissbad, Halbpension, diverse Behandlungen.
- Auskunft: Tel. 071 798 80 80
- > Schweizer Brauerei-Verband: [www.bier.ch](http://www.bier.ch)

**BÜCHERTIPPS**

- «Jungbrunnen Bier», Prof. Manfred Walzl, Michael Hlatky, 2004, Verlagshaus der Ärzte, Wien
- «Arzneipflanze Hopfen», Dr. Martin Biendl, Dr. Christoph Pinzl, 2007, Deutsches Hopfenmuseum Wolnzach

**Das Märchen vom Bierbauch und weitere Fakten**

> Die älteste Darstellung des Bierbrauens ist auf sumerischen Tontafeln um 4000 vor Christus. Die Biergöttin der Sumerer hiess Ninkasi.

> In der Gilgamesch-Sage um 3000 vor Christus verwandelt sich das Wesen Enkidu erst durch den Genuss von Bier in einen richtigen Mensch.

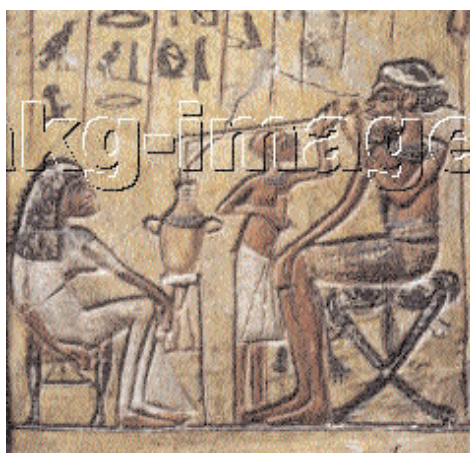
**> Die Ägypter kannten mehr als 20 verschiedene Biersorten. Bier war ein angesehenes Grundnahrungsmittel (Bild r.)**

> Hippokrates (460–377 v. Chr.) verschrieb Bier bei Fieber, Nierenleiden und zur Entwässerung.

> Irische Mönche gründeten um 650 n. Chr. in St. Gallen und im bayrischen Ettal die ersten Klosterbrauereien im Alpenraum.

> Kelten und Germanen verwendeten als Bitterstoffe für ihre Biere Eichenrinde und Hanf. Im Mittelalter verbot die katholische Kirche, die heidnische Bräuche zurückdrängen wollte, den Hanf. Seither nimmt man nur noch Hopfen.

> Ab 1516 regelte das bayrische Reinheitsgebot die Inhaltsstoffe für Bier. Es ist das älteste Lebensmittelgesetz der Welt und ist in Deutschland heute noch in Kraft.



> Bier ist kein Dickmacher: Zwei Deziliter schlagen mit nur 88 Kalorien zu Buche. Dieselbe Menge Orangensaft bringt es auf 96 Kalorien, Sekt auf 170, Wein auf 155, Fruchtojoghurt auf 150 und eine Scheibe Roggenbrot auf 193 Kalorien.

> Forscher aus Italien, Grossbritannien und Tschechien haben den Beweis erbracht, auf den

viele Männer gehofft haben: Ein Bauchansatz ist nicht allein von der Menge des Bierkonsums abhängig, sondern vor allem von einem genetischen Defekt in Teilen des Blutdruck-Regulationssystems. Wer das sogenannte DD-Gen hat, dessen Wahrscheinlichkeit für einen «Bierbauch» steigt um rund 200 Prozent.

> Bier besteht zu 92 Prozent aus Wasser. Ein Liter enthält rund zwei Gramm Mineralstoffe.

> Ohne Hopfen hätte Bier nicht seinen typischen Bittergeschmack. Die Wirkstoffe des Hopfens sind die Lupulinkörner, die in den unbestäubten Blütenstängeln der weiblichen Pflanze vorkommen.

> Bier kann zu Alkoholmissbrauch führen: Von einem risikoreichen Alkoholkonsum spricht das Bundesamt für Gesundheit bei Frauen ab einer Menge von 20 Gramm reinen Alkohols pro Tag, bei Männern ist es das Doppelte. Mit drei bis vier Stangen Bier pro Tag sind die 40 Gramm bereits erreicht. Vollbier enthält rund 5,5 Prozent Alkohol, alkoholfreies Bier hat immer noch rund 0,5 Prozent Alkohol.