

Bier besteht seit dem deutschen Reinheitsgebot von 1516 aus Hopfen, gekeimter Gerste (Malz), Hefe und zu 93 Prozent aus Wasser.

Flüssige Arznei

Wohl bekomms: Wer ein, zwei Gläser Bier am Tag trinkt, **erhöht seine Lebenserwartung**. Wer tiefer ins Glas schaut, bei dem ist schnell mal Hopfen und Malz verloren.

Text **Nicole Tabanyi**

Wer ein Glas Bier trinkt, darf von dem Getränk, das schon die Sumerer kannten, ähnliche Wirkungen wie bei einem Heilmittel erwarten. Auch geht es bei seiner Herstellung so sorgfältig zu wie in einer Apotheke. Doch wie der Arzt Paracelsus (1493 bis 1541) schon sagte: «Allein die Dosis macht das Gift» – oder eben die Arznei.

Noch heute sind sich viele Ärzte und Wissenschaftler einig: Wer täglich eine Stange Bier trinkt (für Männer dürfen es auch zwei sein), tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Bei übermässigem Bierkonsum hingegen vergiftet man sich. Wenn auch nicht so schnell wie beim Trinken von Rotwein.

Ein helles Bier hat zwischen 4,5 und 6 Prozent Alkohol und besteht zu 93 Prozent aus Wasser – den Rest machen der Hopfen, die gekeimte Gerste (Malz) und die Hefe aus. Denn seit dem deutschen Reinheitsgebot von 1516 sind keine anderen Zutaten erlaubt. Doch gerade diese Substanzen haben es in sich.

«Der Hopfen in Verbindung mit Alkohol hat eine sedative Wirkung», sagt Peter Ballmer, Direktor der Medizinischen Klinik am Kantonsspital Winterthur. Das heisst: Bier entspannt und fördert den Schlaf. Damit ist die flüssige Arznei auch hilfreich bei stressbedingten und nervösen Leiden. «Trotzdem ist Bier nicht als Schlafmittel geeignet», gibt Peter Ballmer zu bedenken. Allerdings

macht der Hopfen nicht nur schläfrig, sondern er liefert auch ganz bestimmte Polyphenole. Diese Pflanzenstoffe schonen das Herz und den Kreislauf. Dieselben Polyphenole finden sich auch im Rotwein. Sie stammen aus der Traubenhaut und den Kernen, der sogenannten Maische, in welcher der frisch gepresste Traubensaft zum Wein herangärt.

Weniger Arterienverkalkungen

«Ein regelmässiger, aber ganz geringer Alkoholkonsum beugt Herz- und Kreislaufkrankungen vor», meint Peter Ballmer aufgrund der wissenschaftlichen Literatur. «Denn sowohl Bier als auch Rotwein führen zu einem Anstieg des gesunden HDL-Cholesterins im Blut. Damit sinkt das Risiko für eine Arterienverkalkung, die zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.»



Auch der US-amerikanische Internist Margo Denke von der University of Texas teilt diese Meinung. Er betont, dass Bier und Rotwein im vorbeugenden Kampf gegen Krankheiten wie Arteriosklerose und Krebs eine wichtige Rolle spielen.

Konkrete Zahlen dazu liefert der deutsche Arzt Hans Hoffmeister. Soeben hat er ausgerechnet, dass bei einem Totalverzicht auf Bier in Europa die durchschnittliche Lebenserwartung um zwei Jahre sänke. «Im Vergleich zu Nichttrinkern haben Menschen, die sich pro Tag ein Glas Bier genehmigen, ein statistisch leicht niedrigeres Todesrisiko», sagt auch Peter Ballmer. Allerdings nur, wenn sie sich strikt an ein Idealmaß halten. «Für Frauen ist das eine Stange Bier pro Tag und für Männer sind das maximal zwei Stangen», meint Ballmer.

Cleopatra im Bierbad

Dass Bier ein wirksamer Heiltrunk und nicht nur eine ideale Nahrung ist, wussten schon die Sumerer und die alten Ägypter. Auch Cleopatra hatte zunächst in Eselsmilch gebadet, dann stieg sie ins Bierbad um. Schon damals wussten die Ärzte, dass das Gebräu gut für die Haut und für die Haare ist.

Im Mittelalter schätzten die Mönche und Nonnen den Gerstensaft als Trunk, der heiter macht, und als Arznei. «Bier ist eine göttliche Medizin», soll Paracelsus gesagt haben und für Hildegard von Bingen war das Bier «die schmackhafteste unter den Arzneien» überhaupt (siehe Kasten rechts).

Dass das Trinken von Alkohol auch schädlich sein kann, ist heute beinahe jedem Menschen bekannt. Doch die Wis-

Kult- und Heilgetränk

Das erste Bier brauten die Sumerer vor etwa 6000 Jahren im Zweistromland, dem heutigen Irak. Das Wort Bier tauchte damals bereits im Zusammenhang mit der Medizin auf. Überliefert sind 15 sumerische Rezepte für ein gesundes Leben, 10 davon beinhalten Bier, hauptsächlich um die herben Pflanzenextrakte zu verdünnen. Denn Pillen gabs noch keine.

Zur selben Zeit entwickelte sich in Ägypten die Bierbraukunst. Das berauschende Getränk gehörte am Nil zum Alltag und war neben Brot das Grundnahrungsmittel. Als Existenzminimum erhielten Sklaven zwei Krüge Bier am Tag. In ägyptischen Skeletten fanden Wissenschaftler das Antibiotikum Tetrazyklin. Über Bierhefen war es in das Bier gelangt und hatte in der Bevölkerung für niedrige Infektionsraten gesorgt.

Auch bei Griechen und Römern war das Bier (biber lat. Trank) ein Kult- und Heilgetränk. Hippokrates benutzte das Bier als Mittel, um die Harnausscheidung anzuregen und um Fieber zu senken. Römische Ärzte empfahlen es bei Zuckerkrankheit und bei Migräne.

Im Mittelalter verstanden die Nonnen ebenso viel vom Bierbrauen wie die Mönche. Das germanische Äl (engl. ale) war damals die Bezeichnung für den Gerstensaft. Das Biertrinken machte ihnen die Fastenzeit erträglicher und heiterte sie auf. Ausserdem lieferte ihnen der Trunk wertvolle Inhaltsstoffe, die die Gallenausschüttung und die Fettverbrennung anregen. Auch war das Bier im Gegensatz zum Wasser keimfrei.

Der Arzt Paracelsus (1493 bis 1541) meinte, dass das Bier eine göttliche Medizin sei, und setzte den



Bierbraukunst im Jahr 1496 – kolorierte Zeichnung aus Nürnberg (D).

Trunk gegen manche Krankheit ein. Seinen Patienten verschrieb er über 20 verschiedene Heilbiere.

Erstmals wissenschaftlich untersucht wurde das Bier von Louis Pasteur (1822 bis 1895), dem Begründer der Mikrobiologie. Er entdeckte, dass die Hefe für die Gärung verantwortlich ist, und lieferte die Grundlage für die moderne Brautechnik.

senschaft liefert immer mehr Beweise dafür, dass ein Gläschen in Ehren, niemand soll verwehren. Denn Bier senkt den Blutzucker, den Blutdruck und stimuliert die Magensaft.

Tauschen Sie mit anderen Lesern Ihre Erfahrungen mit Ärzten, Heilern und Medikamenten aus. Im Gesundheitsforum auf www.schweizerfamilie.ch/foren

Auch soll der Trunk zu einer Verbesserung der Darmflora führen, ähnlich wie die klassischen Probiotika Joghurt und Kefir.

Viel Gutes steckt also im Bier. Doch darf die Medizin auch «Wohl bekomms» rufen? «Da sind wir sehr vorsichtig», meint Peter Ballmer. «Wer täglich sein Bierchen trinkt, den können wir beruhigen und ihm sagen: Wahrscheinlich tun Sie für Ihr Wohl etwas Gutes.» ■

ANZEIGE

Rostwasser?

Sanieren

der Leitungen statt ersetzen
Günstig. Sauber. Schnell.
Seit 1987 über 20 Jahre Erfahrung

www.liningtech.ch



Und Trinkwasser hat weder seinen Namen verdient!



Lining Tech AG
8807 Freienbach SZ
Tel. 044 787 51 51
Büro Visp: Tel. 027 946 56 58



Lining Tech
Die Nr. 1
für Rohr-Innensanierung