



Von Martina Trottmann

DIE „WELLNESS-FAKTOREN“ VON BIER

Teil II: Wasser, Kohlenhydrate & Proteine

Bier ist mein Wellness-Getränk Nummer 1. Das geht sogar soweit, dass ich es gezielt einsetze, um mein Wohlbefinden zu beeinflussen. Je nach Situation, Begleitung, Essen ... ich wähle ein passendes Bier. Es ist in der Lage meine gute Stimmung noch zu verstärken, aus einem leckeren Essen ein Gedicht zu machen, mich für einen anstrengenden Tag zu belohnen oder einen Schreibstau zu lockern. Nun, das ist nichts Aussergewöhnliches, die meisten Bierkenner verhalten sich ähnlich, niemals würden sie ein mit Herzblut Gebrautes wahllos in sich hineinschütten. Und wenn keine passende Flasche auf Lager ist, dann wird verzichtet, notgedrungen. Lieber kein Bier, als ein schlechtes Bier! Wobei, selbst ein Bier das nicht schmeckt, hat Inhaltsstoffe, die sich positiv auf den Körper auswirken.

Der anteilmässig wichtigste Inhaltsstoff ist Wasser. Wir brauchen genügend Wasser damit es uns gut geht. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 4 % des Körpergewichtes hat einen negativen Einfluss auf das geistige und körperliche Wohlbefinden, ab 20 % droht der Tod durch Verdursten. Bier hat einen durchschnittlichen Wassergehalt von 90 %, dadurch ist der Einfluss auf das Wohlfühlen des Biertrinkers nicht zu unterschätzen. Wasser ist der „Wellness-Stoff“ schlechthin, ohne Wasser gibt es kein Leben. Unser Körper besteht zu 60 - 70 % aus Wasser, das Hirn sogar zu 85 %, womit es ungefähr dem Wassergehalt von Maische gleich kommt. Der Gehalt an osmotisch wirksamen Teilchen im Blut entspricht ziemlich genau dem eines (alkoholfreien) Bieres. Diese isotonische Wirkung schätzen viele Sportler, weil sie hilft den Wasserhaushalt nach schweisstreibendem Training wieder ins Lot zu bringen. Wasser ist aber mehr als „nur“ ein Braurohstoff. Die Bedeutung zeigt sich schon darin, dass nur das qualitativ beste Wasser gut genug ist, um damit Bier zu brauen. Die Eigenschaften des Wassers prägen den Biercharakter entscheidend mit. Wasser ist das Medium, welches alle anderen Inhaltsstoffe in sich trägt, sie löst, vereint und ihnen einen Rahmen gibt. Es ist keine Diva, die sich nach vorne drängt, sondern gibt den anderen Hauptdarstellern eine Bühne, damit sie sich optimal präsentieren können.

Solche weiteren Hauptdarsteller sind die Kohlenhydrate. Der Anteil macht pro Liter Vollbier rund 28 g aus und die Bandbreite reicht von verschiedenen Einfachzuckern wie Glucose über Zweifachzucker wie Saccharose bis zu Mehrfachzuckern in Form von Dextrinen und Glukanen. Somit liefert Bier nicht nur schnelle und leicht verdaubare Energie, sondern auch lösliche Nahrungsfasern, deren gesundheitlich positive Effekte bei Ernährungsfachleuten seit Jahren bekannt sind. Aber es kommt noch besser, denn Bier enthält auch Aminosäuren, Eiweissbausteine welche im Körper unentbehrlich für vielfältigste Funktionen sind. Dazu hat Prof. Anton Piendl zahlreiche Informationen zusammengetragen^[1].

Ein wahrer Zaubertrank also ...? Ich persönlich kann diese Frage klar beantworten. Ja, ein sorgfältig und liebevoll gebrautes Bier besitzt einen Funken Magie, der über die rein wissenschaftlich positiven Aspekte hinaus geht. Wie sonst könnte es dieses Glitzern in die Augen eines Bierkenner zaubern? Das ist pure Wellness!

Quelle:^[1] Prof. Anton Piendl: Physiologische Bedeutung der Eigenschaften des Bieres, Fachverlag Hans Carl, Nürnberg



*Pure
Energy*

*Der Anteil an
Kohlehydraten macht pro
Liter Vollbier rund
28 g aus!*