

Geringeres Risiko für Nierensteine

Urologen vom alten Schlag wussten es seit eh und je, für *Martin Luther* war es Heilmittel schlechthin, deutliche Hinweise gab es insgesamt seit längerer Zeit, jetzt kam aus Finnland die offizielle wissenschaftliche Bestätigung: Bier reduziert die Gefahr, an Nierensteinen zu leiden, ganz erheblich.

Eine Wissenschaftlergruppe am Nationalen Gesundheitsinstitut von Helsinki hatte fünf Jahre lang nicht weniger als 27.000 Finnen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren untersucht, die zunächst keine Nierensteine hatten. Über 300 von ihnen litten jedoch einige Zeit später an dieser äußerst schmerzhaften Steinbildung. Die Teilnehmer der Studie waren Raucher und hatten sich an einem Lungen-Vorsorgeprogramm beteiligt. In einer umfangreichen Analyse wurden die Daten schließlich ausgewertet, die für Biertrinker einen durchaus angenehmen Effekt haben. „Jede Flasche Bier, die pro Tag konsumiert wird, reduziert das Nierensteinrisiko um 40 Prozent“, folgerten die Wissenschaftler in ihrer veröffentlichten Arbeit. Eine ähnliche Beobachtung hatte zuvor schon eine Forschergruppe der Universität von Padua in Italien gemacht.

Eine Ärztegruppe aus Mailand rät sogar zum „Bier als kostengünstigste Vorsorgemaßnahme bei Nierensteinen“.

Bier auf Rezept? Bier mittels Krankenschein also? Keine Utopie mehr! Denn zwei europäische Länder geben Bier bereits „auf Rezept“ ab. Wer in Polen oder Tschechien an Nierensteinen leidet, hat Anspruch auf krankenkassenfinanziertes Bier!

Das ideale Getränk für den Sportler

Emil Zatopek, der legendäre tschechische Marathonläufer, hat es uns bereits vorgemacht: Keine Langstrecke ohne Bier! Viel belächelt hat man die Marotte des Spitzensportlers zur Kenntnis genommen. *Zatopek* war dabei seiner Zeit – nicht nur seinen Konkurrenten – weit voraus; und zugleich hintennach. Denn Bier war schon beinahe 2500 Jahre vor *Zatopek* ein Sportgetränk. *Homer* beispielsweise bezieht sich

auf den in Griechenland zubereiteten Gerstenbrei *Poltos* (aus dem Lateinischen *Polenta*), der angegoren zu einem bierartigen Trunk verarbeitet wurde. Wofür die Griechen einen klingenden Namen hatten: „Mark der Männer“.

Sie tranken das „Mark“ – so wird in den Schriften berichtet – vor allem zu festlichen Anlässen, wie etwa während der Olympischen Spiele! Für heutige Geschmäcker in freilich etwas eigenartiger Form, nämlich mit Obst aufgeschwemmt und über einen Strohhalm konsumiert, damit das umherschwimmende Getreide nicht auch in die Kehle geriet. Was damals besonders geschätzt wurde? Der bittere Nachgeschmack, der dem Getränk seine typische Note verlieh und der bis heute so beliebt ist.

Was offenbar auch *Dionysos*, den trinkfreudigen Gott der Ekstase und Fruchtbarkeit, dazu veranlasste, nicht nur seinem geliebten Wein zu fröhnen. So wird berichtet, der Gott habe „in seiner Weinseligkeit in Rührung und Mitleid auch jener

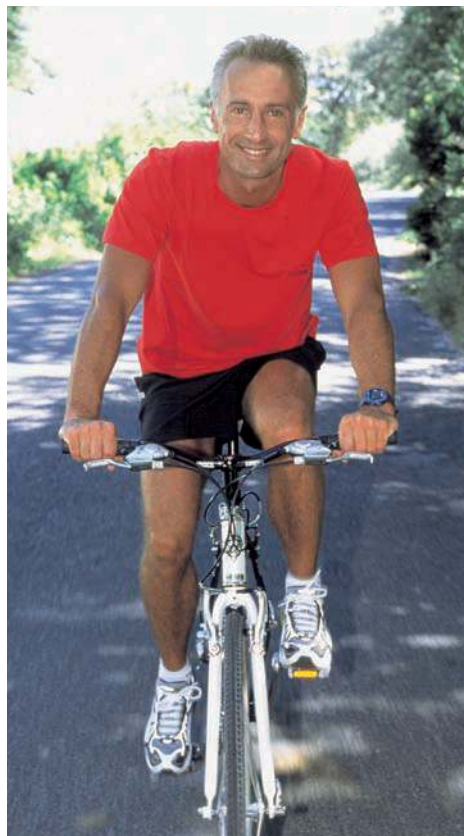


Menschen gedacht, denen der Trank der Reben verwehrt war, weil sie in Ländern leben müssen, in denen Klima und Boden den Anbau des Rebstocks nicht zulassen“. Folglich lehrte er sie, „die Ackerfrüchte zu nutzen und aus der Gerste Bier zu bereiten. Einen Trank, der dem Wein an Geschmack kaum nachsteht ...“.

Es wundert nicht, dass auch Sportprofis und Amateure unserer Tage darauf schwören. Bier und Sport vertragen sich ausgezeichnet. In einer repräsentativen Befragung des Grandseigneurs der deutschen Bierforschung, Prof. *Anton Piendl* (TU München), gaben 92 Prozent der 360 interviewten Spitzensportler an, dass sie Bier vor oder nach sportlicher Betätigung bevorzugen würden. 63 Prozent trinken Bier am Abend vor dem Wettkampf, um

Schlaf zu finden, 41 Prozent wegen dessen entspannender Wirkung. Mindestens jeder zweite Sportler sieht im Bier den idealen Durstlöcher – im Zeitalter der „Power- und Isodrinks“ ein höchst bemerkenswertes Ergebnis! Bier wird von den sportlich Aktiven vor allem aber auch wegen der Erfrischung und seiner Reinheit genossen.

Und tatsächlich: Mit seinem hohen Wasseranteil (bei relativ geringem Alkoholgehalt) hat Bier als Getränk einen Startvorteil. Durch seinen einzigartigen Geschmack macht es Bier zweifellos möglich, größere Mengen an Flüssigkeit aufzunehmen, als es bei reinem Wasser der Fall wäre. Für Sportler besonders wichtig, denn sie benötigen an heißen Tagen schon zwischen fünf und sieben Liter Flüssigkeit.



Wer viel schwitzt, sollte vor allem isotonische Getränke konsumieren. Und wieder ein Pluspunkt für das goldgelbe Getränk. Bier ist mit seinem hohen Gehalt an Mineralstoffen (Kalium, Magnesium etc.), aber auch Vitaminen eben isoton und ersetzt verlorene Flüssigkeit ideal.

Bier hat ein hervorragendes Verhältnis von Kohlenhydraten und Gesamtkalorien. Die leicht aufzuschließenden Kohlenhydrate machen rund zwei Drittel der Bierkalorien aus. Dies entspricht genau jenem Verhältnis, das Ernährungswissenschaftler für eine gesunde Ernährung empfehlen. Denn die Kohlenhydrate sind ein bedeutender Bestandteil unserer Ernährung. Die Muskelzellen sind auf diesen Energielieferanten angewiesen. Bei einem Mangel lässt aber auch die Hirnleistung nach, das Reaktionsvermögen sinkt, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und die Steuerung der Muskulatur wird beeinträchtigt.

Bier kann Sportlern helfen, denn es ist ein bekömmlicher, leicht verdaulicher und vor allem schneller Energiespender.

Dieser Nachweis ist erst kürzlich dem Grazer Stressforscher Prof. *Sepp Porta* in einem gezielten Experiment gelungen. Nachdem der Wissenschaftler eine große Zahl von Versuchspersonen auf dem Fahrradergometer mit 100 Watt belastet hatte, bemerkte man einen Anstieg der Stresshormone bei gleichzeitigem Abfall von Zucker und Fettsäuren in deren Blut. Beides benötigt jedoch die Muskulatur, um sich nach körperlichem Stress wieder rasch erholen zu können. *Portas* beeindruckender Versuch: Er bot den Versuchspersonen entweder 0,25 Liter Mineralwasser oder die gleiche Menge Bier an. Siehe da: Während sich in der Mineralwasser-Gruppe keine Veränderungen zeigten, stiegen Zucker und Fettsäure in der Bier-Gruppe – trotz der geringen konsumierten Menge – wieder rasch an.

Fazit: Unter Biergenuss kam es zu einer wesentlich rascheren Erholung der einzelnen Muskeln.