

# VORWORT DER DEUTSCH- SPRACHIGEN HERAUSGEBER

Das deutsche Biergesetz und der österreichische Lebensmittelcodex definieren Bier als „ein aus Zerealien, Hopfen und Wasser durch Maischen und Kochen hergestelltes, durch Hefe vergorenes, alkohol- und kohlenstoffhaltiges Getränk“. Diese rein technische Beschreibung fasst – juristisch trocken und korrekt – alle Zutaten und Verarbeitungsschritte zusammen, um aus natürlichen Zutaten ein erfrischendes Getränk zu erzeugen. Aber ist Bier nicht viel mehr, nämlich ein Kulturgetränk, das die Menschheit seit Jahrtausenden begleitet? Und hat Bier nicht neben der erfrischenden, durststillenden Komponente nicht auch positive gesundheitliche Auswirkungen? Und wie sieht es mit dem Alkohol aus, der notwendigerweise beim Bierbrauen entsteht?

Ein internationales Forscherteam hat sich diesen Fragen gestellt und zahlreiche Studien über die gesundheitlichen Aspekte eines mäßigen Biergenusses einem Faktencheck unterzogen. Sinn und Zweck einer solchen Zusammenstellung ist es, auf wissenschaftlicher Basis vorhandene Ergebnisse zu überprüfen, um diese dann evidenzbasiert bewerten zu können. In der Wissenschaft gelten Forschungsergebnisse so lange als akzeptiert, bis sie durch neue Studienergebnisse reproduzierbar widerlegt werden können. Das erklärt, warum es zu einem Untersuchungsbereich so viele unterschiedliche Meinungen gibt. Man braucht aber Evidenzen, um auf Basis dieser Ergebnisse einen breiten Diskurs über Vor- und Nachteile eines Untersuchungsbereichs führen zu können.

Beim Bier – das möchten wir nicht verschweigen – gehört der Alkoholanteil zu den eher „unerwünschten“ Nebenwirkungen. Unbestritten ist, dass Alkohol ein Nervengift ist, das ein hohes Sucht- und Abhängigkeitspotential hat und bei exzessiver Einnahme massive und irreversible Schäden an Organen wie Leber und Gehirn hervorruft. Schon der große Arzt und Naturwissenschaftler Paracelsus (1493–1541), eigentlich Theophrastus Bombast von Hohenberg, wusste, dass „die Dosis das Gift macht“ und sich positive Wirkungen aller Substanzen bei übermäßigem Gebrauch sehr rasch ins Gegenteil verwandeln können. Für die einen ist Alkohol ein Gift, dessen Einnahme auf jeden Fall reglementiert gehört, für andere wiederum sind Bier und alkoholische Getränke Genussmittel und legalisierte Drogen. Gesellschaftlich akzeptiert schaffen sie Arbeitsplätze und sichern dem Gemeinwesen Einnahmen über Steuern und Abgaben. Die Wahrheit liegt wahrscheinlich – wie so oft – irgendwo in der Mitte.

Jeder Mensch ist individuell und reagiert auf Lebensmittel und alkoholische Getränke anders. Bei einem Mann – keine Machoaussage – mit angenommen 90 Kilogramm Körpergewicht wirkt sich ein Glas Bier weniger stark aus als bei einer Frau mit knapp 50 Kilogramm. Das kann man leicht mit Vortestgeräten, wie sie die Exekutive verwendet, messen und feststellen. Genauso wirkt sich aus, ob Bier zum Essen oder auf nüchternen Magen getrunken wird. Ganz zu schweigen vom Umfeld, in dem Bier genossen wird, ob in entspannter Atmosphäre zum Tagesausklang oder unter Hektik im Alltag.

Der Großteil der Forschung über die gesundheitlichen Auswirkungen eines moderaten Alkoholkonsums konzentriert sich auf die allgemeine Gesundheit von Frauen und Männern in unterschiedlichen Altersgruppen. Einige Studien befassen sich zudem mit den Auswirkungen auf Menschen mit bereits bestehenden Erkrankungen wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck.

Dass Alkoholranke jeden Tropfen Alkohol meiden sollten, um nicht rückfällig zu werden, versteht sich von selbst. Leider sind hier alkoholfreie Biere nicht immer eine Alternative, da diese produktionsbedingt noch immer geringe Prozentanteile Alkohol enthalten können.

Dieses kleine Buch soll keine Anleitung sein, um mit dem Biertrinken zu beginnen, damit sich positive gesundheitliche Effekte einstellen. Mäßiger Biergenuss kann aber durchaus positive Wirkungen auf unsere Gesundheit haben. Wir glauben daher, dass mit dieser Zusammenstellung von Fakten die Basis für eine befruchtende Diskussionskultur geschaffen wurde. Aussagen wie „Teufelszeug und Gift“ auf der einen Seite sowie „Allheilmittel“ auf der anderen sind nicht die Basis für wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse. „Die Wahrheit ist den Menschen zumutbar“, postulierte schon die große österreichische Schriftstellerin Ingeborg Bachmann (1926–1973). Faktum ist: Bier enthält Alkohol. Mäßig getrunken überwiegen aber seine positiven gesundheitlichen Aspekte.

Darum wünschen wir Ihnen mit dem Gruß der Brauer „Hopfen und Malz, Gott erhalt's“ eine erbauliche Lektüre.

# KERNBOTSCHAFTEN

- ⬡ Bier ist ein vielseitiges Getränk mit relativ geringem Alkoholgehalt, das, sofern es in Maßen getrunken wird, Teil eines gesunden Lebensstils für Erwachsene sein kann.
- ⬡ Aufgrund des Alkoholgehalts ist der Bierkonsum ein zweiseitiges Schwert. Es besteht kein Zweifel daran, dass ein übermäßiger Konsum kurz- und langfristig zu Schäden führen kann. Andererseits kann jedoch ein maßvoller Konsum positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.
- ⬡ Den Menschen, die keine alkoholischen Getränke zu sich nehmen, wird nicht empfohlen, aus gesundheitlichen Gründen damit zu beginnen (auch nicht in Maßen). Alkoholgenuss kann in manchen Fällen zu Missbrauch und Suchtverhalten führen, was gesundheitsschädlich ist.
- ⬡ Den Menschen, die Bier oder andere alkoholische Getränke zu sich nehmen, wird empfohlen, dies maßvoll als Teil eines gesunden Lebensstils zu tun.
- ⬡ Für manche Gruppen und unter gewissen Umständen, z.B. für Menschen unter der gesetzlichen Altersgrenze für den Kauf von alkoholischen Getränken, beim Fahren, dem Bedienen von Maschinen, vor körperlicher Betätigung wie z.B. Sport, bei Einnahme bestimmter Medikamente, für Frauen während der Schwangerschaft oder mit Kinderwunsch, stillende Mütter, Patienten mit früherer Alkoholabhängigkeit oder Erkrankungen der Leber, des Verdauungstraktes oder der Bauchspeicheldrüse ist es besser, gar keine alkoholischen Getränke zu sich zu nehmen.
- ⬡ Die jahrelange einschlägige wissenschaftliche Forschung auf der ganzen Welt legt nahe, dass ein regelmäßiger Konsum von bis zu zwei Bier pro Tag für erwachsene Männer und bis zu einem Bier pro Tag für erwachsene Frauen positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Dies geht einher mit einem geringeren Gesamtsterblichkeitsrisiko, vor allem aufgrund eines geringeren Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und vermutlich Demenz (siehe Kapitel 5, 6, 8 und 10). Dennoch sollte ein maßvoller Alkoholgenuss stets als Ergänzung und nicht als Alternative zu anderen Elementen eines gesunden Lebensstils gesehen werden, die die Risiken für chronische Erkrankungen wie die koronare Herzerkrankung und Typ-2-Diabetes senken.

- ⬡ Der Genuss von allen alkoholischen Getränken, darunter auch Bier, kann zu einem erhöhten Krebsrisiko an Brust, Dickdarm, Kopf und Hals, Leber und Speiseröhre führen, manchmal zu geringgradigen Tumoren (siehe Kapitel 7). Daher sollten Konsumenten mit einer bereits erhöhten Wahrscheinlichkeit, an solchen Tumoren zu erkranken, ihren Alkoholkonsum senken.
- ⬡ Da es kein typisches „Standardgetränk“ gibt, wird in dieser Broschüre „ein Getränk“ als die Menge definiert, die 10 g Alkohol enthält, was z.B. 250 ml an 5 %-igem Bier entspricht (siehe Kapitel 1).
- ⬡ Bier wird aus natürlichen Zutaten hergestellt: Wasser, Getreide, Hopfen und Hefe. Bier enthält in der Regel Alkohol und geringe Mengen an Vitamin B, Mineralien, Polyphenolen und Ballaststoffen (siehe Kapitel 2).
- ⬡ Das Verhältnis zwischen Körpergewicht und Bierkonsum ist komplex. Es sieht aber danach aus, dass eine Gewichtszunahme mit einem höheren Konsum alkoholischer Getränke, darunter auch Bier, assoziiert ist (siehe Kapitel 3).
- ⬡ Alkoholfreies Bier kann eine gute Alternative sein. Einige Studien haben vorwiegend positive Auswirkungen von alkoholfreiem Bier auf den Wasserhaushalt, das Stillen, bei Unruhe, auf den Schlaf und die Herz-Kreislauf-Biomarker gezeigt; weitere Forschungen hierzu sind jedoch erforderlich (siehe Kapitel 4).