



Gut für Haut, Herz und Bauch

9 Gründe, warum Bier gesünder ist, als du denkst

06.07.2014, Aktualisiert 07.07.2014 1'350 Reax

Von wegen Bierbauch! Im Bier sind viele Inhaltsstoffe drin, die unsere Gesundheit fördern. Hier sind 9 Argumente für das nächste Glas Bier.



1. Bier ist gut zum Abnehmen!

Ja, ganz recht. Laut Studien sind nämlich Menschen, die Bier in Massen geniessen, weniger übergewichtig als Menschen, die auf Bier verzichten. Bier regt nämlich den Stoffwechsel an.



Hat weniger Kalorien als Apfelsaft (45kcal/100ml): Bier (38 kcal/100ml). (REUTERS/Arnd Wiegmann)

2. Bier ist gut für dein Hirn!

Auch wenn Bier uns oft Kopfschmerzen bereiten kann, zeigen Studien, dass Bier das Risiko einer Demenzerkrankung um die Hälfte senken kann. Zu diesem Schluss kam eine Untersuchung der Erasmus-Universität in Rotterdam. Fast 5'500 Personen wurden für diese Studie untersucht.



Zur Eröffnung der Curling-WM 2012 in Basel gibts Bier: Da genehmigt sich auch Bundesrat Ueli Maurer ein Glas. (KEYSTONE/Georgios Kefalas)

3. Bier steckt voller Vitamine!

Bier hat viele Inhaltsstoffe, darunter auch die Vitamine A, B1, B2, B6, D, E, H und Biotin. Ein Liter Bier deckt alleine 35% des Tagesbedarfs an Vitamin B6. Insgesamt 210 mg Vitamine sind in einem Liter Bier enthalten.

4. Bier ist gut gegen Diabetes!

Regelmässige Biertrinker haben, mit einem gesunden Lebensstil, kaum eine Chance an Diabetes zu erkranken. Bier fördert nämlich die Verwertung von Insulin, welches den Blutzucker senkt. Allerdings gilt diese Regel nur bei einer ausgewogenen Ernährung, einem normalen Gewicht und bei regelmässigem Sport.



Auch im Königshaus trinkt man gerne Bier: Prinz Charles und Camilla beim Besuch eines Pubs in Südengland. (REUTERS/Arthur Edwards)

5. Bier ist gut für die Haut!

Das im Bier enthaltene Vitamin B fördert das Zellwachstum und die Zellneubildung der Haut. Ausserdem haben die Inhaltsstoffe vom Hopfen eine antibakterielle und reinigende Wirkung. Somit ist Bier gut für unser Hautbild.



Auch die deutsche Bundeskanzlerin steht auf Bier! Angela Merkel an einer Wahlkampfveranstaltung im letzten Jahr. (REUTERS/Michael Dalder)

6. Bier ist gut fürs Haar!

Eine Bierspülung gilt als optimal für das Haar. Klar, Bierliebhaber mögen jetzt wohl von Lebensmittelverschwendung reden, aber Bier stärkt feines Haar und gibt ihm mehr Volumen.

7. Bier schützt vor Herzinfarkt!

Das berühmte Glas Wein fürs Herz lässt sich auch aufs Bier übertragen. Biertrinker haben laut Untersuchungen ein 40 bis 60 Prozent geringeres Herzinfarkt-Risiko. Aber auch hier gilt: Alles im Mass.





Wer will schon ein Smoothie, wenn man Bier haben kann? Diese Frau greift am Oktoberfest nach der ersten Mass. (REUTERS/Michael Dalder)

8. Bier stärkt die Knochen!

Forscher der University of California fanden heraus, dass Bier die Knochendichte erhöht. Das hohe Siliziumgehalt ist dafür verantwortlich. So wird auch Osteoporose vorgebeugt. Am meisten Silizium ist übrigens in hellem Bier enthalten.



Auch Sportler wie Philipp Lahm dürfen mal zum Bierglas greifen: Hier beim Meistersieg des FC Bayern München. (REUTERS/Michaela Rehle)

9. Bier ist ein Stress-Killer!

Forscher der Universität Montreal kamen zum Schluss, dass Berufstätige, die sich manchmal ein Bier genehmigen, weniger an Stress leiden, als ihre abstinenten Kollegen. Die Studie ergab, dass moderate Trinker 25% weniger an Stress bei der Arbeit litten als Abstinenzler. Dafür leiden starke Trinker 75% mehr unter der Belastung auf der Arbeit.



Gesünder als man denkt: Ein Glas Bier. (KEYSTONE/Alexandra Wey)

Wie findest du den Artikel?



Alle Kommentare (1)

Gerry Kuster

"Artikel" sponsored by Schweizer Bierbrauer.

07.07.2014 · 29 · 54