



Bier: Wir stehen voll auf seine inneren Werte!

Bier ist wahrscheinlich nicht das erste Getränk, das uns in den Sinn kommt, wenn wir uns abends oder nach dem Sport ein Gläschen bestellen. Wir Frauen trinken Bier gern als Aperitif vor dem Essen oder als alkoholfreien Durstlöcher nach dem Sport. Ob Bier gesund ist und woraus es eigentlich besteht, beantwortet *Land schafft Leben* mit gewohnt kritischem Blick auf die Inhaltsstoffe und die gesundheitliche Wirkung und zeigt erstmals ganzheitlich die spannende Welt der Bierproduktion in Österreich.

Wer hätte das gedacht? Bei bewusstem und moderatem Konsum liefert Bier uns positive Inhaltsstoffe, wie wertvolle B-Vitamine, Kalium, Magnesium und Antioxidantien. Diese kommen aus den vier Zutaten des Brau-Getränks – lediglich Wasser, gekeimtes Getreide, Hopfen und Hefe braucht das Produkt, das ganz ohne künstliche Zusatzstoffe auskommt, wenn es hier bei uns gebraut wird.

Für Sportlerinnen und Sportler ist alkoholfreies Bier aufgrund seines hohen Wasseranteils, seines hohen Gehalts an Mineralstoffen und Vitaminen sowie seiner schnell verfügbaren Kohlenhydrate sogar ein idealer isotonischer Durstlöcher. Nach dem Sport kann sich so der Körper die verbrauchten Nährstoffe schnell wieder zuführen. Einzig das Salz fehlt dem Bier für die ideale isotonische Mischung. Wir können also einfach etwas Salziges dazu essen und schaffen so eine gute Regenerationsbasis. Dabei sollten wir darauf achten, ein unfiltriertes, alkoholfreies Bier zu trinken. Auch wenn die meisten von uns glasklares Bier am liebsten mögen, ist aus gesundheitlicher Perspektive das unfiltrierte Bier am besten für uns, da beim Filtrieren viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen.

Bier als Dickmacher? Mythen und ihr Wahrheitsgehalt

Bier hat bekanntlich den Ruf, dass es aufgrund seines hohen Kaloriengehalts ganze Mahlzeiten ersetzen kann. Da Bier aus gemälztem Getreide entsteht, beinhaltet es neben einem großen Anteil Wasser auch Kohlenhydrate und eine geringere Menge an Proteinen. Der enthaltene Alkohol liefert doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Kohlenhydrate und so entspricht eine Halbe Bier etwa derselben Kalorienmenge wie zwei Scheiben Brot. Übermäßiger Bierkonsum kann sich daher, egal ob bei Mann oder Frau, auf die Rundungen auswirken. Zusätzlich sind die Bitterstoffe im Hopfen, das Glutamat in der Hefe und der enthaltene Alkohol appetitanregend. Dass es uns zum Bier dazu besonders gut schmeckt, ist daher hauptverantwortlich für den in der Männerwelt nicht selten auftretenden Bierbauch. Wir Frauen sind nicht so anfällig für die apfelförmige Veranlagung der Kalorien aus dem Bier, weil wir überschüssig aufgenommene Kalorien eher an Hüften, Gesäß und Oberschenkeln einlagern.

„Bier bringt jedenfalls überraschend viele weibliche Attribute mit“, merkt Hannes Royer von *Land schafft Leben* an. Das Gespür für Bier und das Brauwissen lagen lange Zeit in Frauenhänden. Auch die ersten Aufzeichnungen von der Wirkung des Bieres, insbesondere des Hopfens, stammen von einer Frau, von Hildegard von Bingen. Österreich hat heute die meisten Biersommeliers weltweit, wovon 40 Prozent Frauen sind. Bei den Bier-Jungsommeliers beträgt der Frauenanteil sogar 80 Prozent. Bei einem der wichtigsten Rohstoffe des Bieres, dem Hopfen, werden ausschließlich die weiblichen Hopfenblüten verwendet. Und manche Stoffe im Hopfen, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, haben eine strukturelle Ähnlichkeit mit dem weiblichen Sexualhormon Östrogen, wobei die Mengen im fertigen Bier sehr gering sind.

Wer auf der Suche nach einem reinen Produkt ist, dessen Inhaltsstoffe auch regional wachsen, fragt sich vielleicht auch, wo die Rohstoffe für das Bier herkommen. Bislang gibt es noch keine Kennzeichnungspflicht für die Herkunft des Braugetreides und der übrigen Inhaltsstoffe im Bier. Wenn die Inhaltsstoffe aber von unseren Feldern kommen, ist Bier ein regionales Naturprodukt, das bei bewusstem Konsum vor allem mit den Rohstoffen, also seinen inneren Werten überzeugen kann.

Spannende Videos zu den gesundheitlichen Aspekten des Bieres, ein umfangreicher Bericht zum kritischen Thema Alkohol und alle Informationen zum Weg des Bieres sind frei zugänglich auf www.landschafttleben.at zu finden.

Links:

Pressebilder: www.landschafttleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder

Videoreihe über Bier: www.landschafttleben.at/lebensmittel/bier/videos

Alles über Bier aus Österreich: www.landschafttleben.at/lebensmittel/bier

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Julia Eder, Kommunikation

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

julia.eder@landschafttleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanning und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafttleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 14-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 55 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.