

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 6: Der Hopfen und das liebe Bier

Artikel: Rund um die Mass : Die Dosis macht's!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557823>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Rund um die Maß: Die Dosis macht's!

Bier ist gesund, behaupten die einen und schreiben sogar Rüstigkeit und hohes Alter dem Biergenuss zu. Die anderen verunglimpfen das Gerstengebräu auf das schlimmste wegen seines Alkoholgehalts und dessen unheilvoller Folgen. Vielleicht lassen sich diese extremen Standpunkte ohne Emotionen auf eine der Realität entsprechende Basis bringen. So oder so haben jedenfalls im Juni die Biergärten Hochsaison. Wenn Sie sich selbst gerne ein Bierchen genehmigen, zugleich aber ernstlich bemüht sind, auf Ihre Gesundheit zu achten, dann werden Sie sicherlich bewußter mit dem Bierkonsum umgehen.

Jede Region braut selbstverständlich das beste Bier, aber nur in Bayern ist die Maß zuhaus.

Wirtshausszene in Oberbayern. Eine Handvoll «gstandner» Mannsbilder sitzen rund um den Stammtisch, es qualmt, Lärm produzieren sie für zehn. «Geh, Resi, bring ma no a Hoibe» (Übersetzung siehe Randspalte), plärrt es quer durch die Stube, und jeder, auch der «Zuagroaste» (der «Zugereiste» bzw. der Fremde) im hintersten Eck, weiß darüber Bescheid, daß der Xaver «a miserabls Blatt» hat und deshalb dem Sepp «ned gscheit schmiern hat kenna». Bierselige Gemütlichkeit im Lokalkolorit, wie sie sich die Welt im Land des Biers vorstellt. Denn daß bei so einer zünftigen Schafkopfrunde das Weißbier oder das Helle, der Bock oder die Maß Starkbier nicht fehlen darf, versteht sich.

Übersetzung:
«Gstandne Mannsbilder» sind ganze Kerle, richtige Männer.
«Geb', Resi...»: Hallo Resi, bring mir noch einen halben Liter Bier!
«a miserabls Blatt»: Der Xaver hat sehr schlechte Karten.
«ned gscheit...»: Er kommt den Sepp nicht mit guten Karten (mit boben Augen) im Zusammenspiel unterstützen. Schafkopf ist ein bayerisches Kartenspiel mit Köpfchen, das vom Niveau her mit Skat oder Jaß zu vergleichen ist.

In der Tat ist Bayern die Hochburg des Gerstensafts, in der pro Kopf und Jahr durchschnittlich 240 Liter durch die durstigen Kehlen fließen. Wenn man bedenkt, daß auch Säuglinge, Greise und Abstinenzler mitzählen, kommt da für den einen oder anderen ein stattliches Maß zusammen. Eine Maß halten oder maßhalten ist halt nicht das gleiche. Dabei ist alles nur Vorurteil: Die sieben Riesen unter den bayerischen Brauereien bleiben vom Umsatz her weit hinter den Amerikanern oder Belgiern zurück, und die Süddeutschen trinken mehr Wein als Bier. Folglich müssen es die «Restdeutschen» sein, die die vielen Bierchen trinken. Der Verfasser dieser Zeilen ist ein Bierverschmäher und – trotzdem – gebürtiges Münchner Kindl, was für die Objektivität dieser Überlegungen sprechen soll oder für die Ausnahme, die die Regel wieder einmal bestätigt.

Tatsache ist, daß nirgends auf der Welt Bier als flüssige Nahrung per Gesetz definiert ist: in Bayern, und nur dort, zählt es zu den Grundnahrungsmitteln. Und nirgends auf der Welt feiert das Bier alljährlich ein so opulent-rauschendes Fest wie auf Münchens Okto-



Wogendes Gerstenfeld

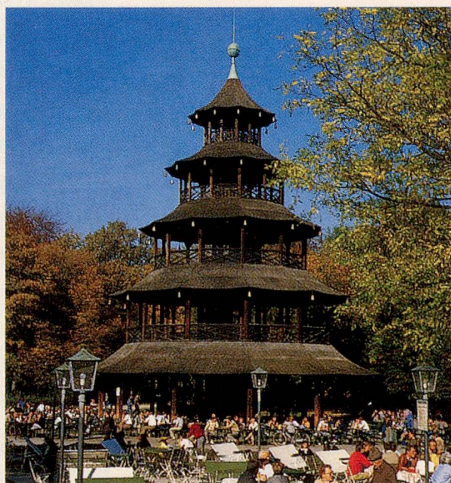
berfest. Das muß wohl alles darin seinen Grund haben, daß das Bier an sich ein urgesundes Getränk ist, das die Menschen schon seit Jahrtausenden ernährt. Nicht umsonst sind es gerade die zählebigen Mönche, die sich so sehr auf die Kunst des Brauens verstanden (schließlich hat die Bierhauptstadt München daher auch ihren Namen. Einst hieß es «zu den Mönchen»/«Munichen»).

Allerdings wird dem Bier heute in aller Welt über alle Maßen zugesprochen. Leider, muß man sagen, denn auf das Maß kommt es eben an, ob das «kühle Blonde» oder «würzige Dunkle» noch gesund ist oder schon nicht mehr. Wir wollen Ihnen, liebe Leser, die gesunden Seiten dieses Getränks zeigen, allerdings mit erhobenem moralischem Zeigefinger. In die Tasche lügt man sich allzuleicht, daß «noch ein Bierchen und noch ein Bierchen und noch eins» gut für die Gesundheit sei. Alkoholiker wird man leicht, und vor allem will man das selbst ja gar nicht wahrhaben. Rein medizinstatistisch gilt man schon ab zwei bis drei Flaschen am Tag als alkoholabhängig.

Trügerischer Alkohol

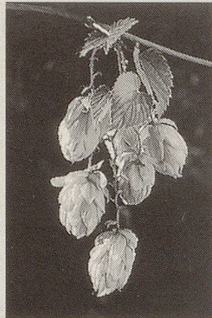
Ähnlich dem Wein ist auch das Bier ein altes Kulturgut mit langer Tradition. Stumme Zeugen der Braukunst sind Fragmente auf Keilschriften, die den Gerstentrunk erwähnen, und auf vergilbten Papyrusblättern ergehen strenge Vorschriften an die altägyptischen Bierbrauer.

Biergarten am Chinesischen Turm (München). Weltweit werden mehr als 800 Millionen Hektoliter Bier getrunken, aber dennoch bleibt es hinter dem Kaffee im Verbrauch zurück.



Hopfen und Malz, Gott erhalt's

«Da ist Hopfen und Malz verloren», sagt man, wenn eine Situation hoffnungslos erscheint. Der Ursprung dieses Sprichworts ist in der Bierbrauerei zu suchen, womit die wichtigste Verwendung des Hopfens genannt ist. Ob ein guter Schlaf nach einem Glas Bier mehr dem Alkohol oder der beruhigenden Wirkung des Hopfens zuzuschreiben ist, bleibe dahingestellt.



Der Hopfen (*Humulus lupulus*) ist eine Kletterpflanze aus der Familie der Hanfgewächse, verwandt mit dem Hanf (*Cannabis*). Aus einem unterirdischen Sproß wachsen im Frühling einjährige Stengel, die sich

in rasantem Tempo um bis zu acht Meter emporranken können. Allerdings brauchen sie dazu eine geeignete Stütze (Baumstamm, Stange oder Draht). Die Spitze des Sprosses umschlingt die Stütze spiralförmig so, daß die Pflanze – von oben betrachtet – eine Linksschraube darstellt. Damit bildet der Hopfen eine Ausnahme unter den Kletterpflanzen, die sich meist rechtsherum winden.

Der Hopfen kommt bei uns als Wildpflanze vor, wird aber in manchen Gegenden auch angebaut. Die größten Kulturen der Welt gibt es in der Holledau im Norden von München. Die Pflanze ist zweihäusig, es gibt also männliche und weibliche Exemplare. In Hopfenkulturen baut man von alters her nur weibliche Pflanzen an, denn für die Bierherstellung sind einzig die weiblichen Blütenstände von Interesse, die wie kleine Tannenzapfen aussehen. Auf eine Bestäubung durch männliche Pflanzen ist man in solchen Kulturen nicht angewiesen, denn der Nutzwert der Hopfenzapfen liegt nicht in den Früchten, sondern in den becherförmigen Drüsen an den schuppenartigen Blättern der Zapfen. Diese Drüsen enthalten ätherische Öle und Harze. Insbesondere die Hopfenbittersäuren Humulon und Lupulon sind mit ihrer aromatisierenden sowie antibiotischen Wirkung für den Geschmack und die Konservierung des Bieres wichtig.

Der Hopfen ist auch als Heilpflanze von Bedeutung (Dormeesan, bzw. in D: A. Vogel's Schlaftropfen). Aus den getrockneten Zapfen läßt sich ein Tee zubereiten, der bei Unruhe und Angstzuständen sowie bei Schlafstörungen hilfreich ist. Früher füllte man bei Schlaflosigkeit das Kopfkissen mit Hopfen. Mit seinen jungen, zarten Sproßspitzen liefert dieses Hanfgewächs zudem im Frühjahr ein spargelartiges Gemüse, und in manchen Ländern werden aus den abgestorbenen, faserreichen Sproßachsen Stricke, Matten und Säcke angefertigt.

Zu besonderen Festlichkeiten des Jahres rollen die Brauereien Fässer mit speziell gebrautem Bier zum Festplatz an. Dieses *Starkbier* hat den höchsten Alkoholgehalt von 8 Prozent Volumenalkohol und benebelt rasch die erhitzten Köpfe. Das «normale» Bier ist schwächer: Export enthält zirka 4 bis 5 Prozent, Pils zirka 4 Prozent Alkohol. Um nicht gegen die Gesundheit zu sündigen, erfand unsere Wohlstandsgesellschaft für kalorienbewußte Menschen und Sportler, die einen hohen Flüssigkeitsbedarf ausgleichen müssen und wenig Alkohol zu sich nehmen dürfen oder wollen, das sogenannte «light beer». Dieses vielgerühmte «*Diätbier*» hat zwar einen geringen Kohlenhydratanteil, aber dafür leider einen Alkoholgehalt von bis zu 7 bis 8 Prozent (Angaben gültig für D). Die leichten Biere erfüllen sicherlich ihren Zweck, nur darf man sich nicht zum «gesunden» Mehrtrinken verleiten lassen.

So manchen trinkfreudigen Autofahrer bewahrt letztlich das «alkoholfreie Bier» vor dem Führerscheinentzug. Vorsicht ist jedoch geboten: Nach den Bestimmungen des Gesetzes (in der BRD) darf das «Alkoholfreie» im Höchstfall einen Alkoholrest von 0,5 Prozent enthalten. Unter dieser Grenze sind die Brauereien nicht verpflichtet, den geringen Prozentsatz auf der Flaschenetikette zu deklarieren. Dies zu wissen ist für ehemalige Alkoholiker wichtig. Denn auch hier besteht die Gefahr eines Rückfalls.

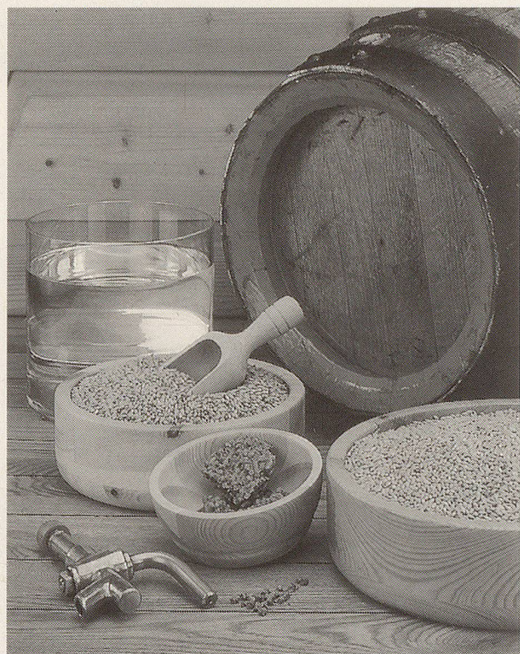
Der Alkoholismus in unserer Gesellschaft geht uns alle an. Er ist ein soziales Problem. Familiäre Schwierigkeiten, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit, fehlender Lebenssinn, Ängste und Vereinsamung sind Anlässe, um im Alkohol Vergessen und Trost zu suchen. Seelische Wunden und Engpässe werden auf diesem Weg jedoch nicht geheilt.

Oft fängt es harmlos an, wenn Alkohol bei jeder sich bietenden Gelegenheit getrunken wird, bei der Pflege gesellschaftlicher Kontakte, bei Familienfeiern, in Vereinen und am Stammtisch. Die momentanen Freuden, die der Alkohol schenkt, müssen jene, die ihm verfallen sind, mit langem Leiden teuer bezahlen.

Warum das «flüssige Brot» an sich gesund ist

Der erste Schluck eines kühlen, würzigen Bierts schmeckt am besten. Er löscht den Durst, belebt, erfrischt und gleicht den Wasserbedarf des Körpers schnell aus. Das Bier beinhaltet nämlich reichlich isotones Wasser, das heisst, es weist den gleichen Druck wie unsere Körperflüssigkeiten auf. Die Körperzellen sind für das isotonische Wasser durchlässiger.

- In der Regel besitzt jede Brauerei ihre eigene **Wasserquelle**, von deren Qualität die Güte des Bieres abhängt. Diese Quellen liegen meistens in Naturschutzgebieten und werden von den Brauereien wie ein kostbarer Schatz gehütet. Diese Tatsache ist natürlich für den



Wasser, Gerste, Malz und Hopfen, mehr braucht's nicht, um ein gutes Bier zu brauen.

Verbraucher von großem Vorteil, da er mit jedem Schluck ein Getränk von erstklassiger Wasserqualität zu sich nimmt.

- **Kohlensäure** verleiht dem Bier die prickelnde Frische. Außerdem regt sie den Speichelfluß und die Säurebildung sowie die Entleerung des Magens an. Einige Schlucke Bier vor der Hauptmahlzeit fördern den Appetit und die Verdauung.

- Da das Bier leicht verfügbare **Kohlenhydrate** enthält, die vom Körper rasch resorbiert werden, nennt man es volkstümlich das «flüssige Brot». Bei zu reichlichem regelmäßigem Biergenuß setzt man leider den berüchtigten Bierbauch an, obwohl das Bier praktisch **fett- und cholesterinfrei** ist. In geringfügigen Mengen beinhaltet es **Eiweiß**, jedoch mit allen wichtigen Aminosäuren.



Die Reinheit des Quellwassers ist das Gütesiegel eines jeden Biers.

- Der **Hopfen** verleiht dem Bier den charakteristischen mild-herben Geschmack. Darüber hinaus ist Hopfen eine bekannte Arzneipflanze (siehe S. 8). Im Vordergrund steht seine beruhigende Wirkung. Deshalb fördert auch das Bier den Schlaf, es dämpft Erregungszustände, beruhigt den nervösen Magen, und durch seine Bitterstoffe sorgt es ebenfalls für einen guten Appetit.

- Die **Hefe** spaltet den Malzzucker in Kohlendioxid und Alkohol und bringt das Bier zur Gärung. Paradoxerweise ist die Bierhefe eine optimale Lebernahrung, mit der bei der Behandlung von Lebererkrankungen positive Erfahrungen gemacht wurden. Sie enthält seltene Spurenelemente wie Selen und Chrom in beachtlicher Menge.

- Die **Mineralstoffe** stammen vorwiegend aus dem Braumalz. Im Bier sind vor allem Kalium, Magnesium, Phosphor und viele Spurenelemente vorhanden, so dass die Bezeichnung als Mineral- und Elektrolytgetränk durchaus berechtigt ist. Außerdem kommen alle **Vitamine** der B-Gruppe sogar in größeren Mengen vor. Wie die Mineralstoffe sind sie am Stoffwechsel und an der Zellfunktion beteiligt und schützen vor Abwehrschwäche.

Die Kunst des Brauens

Um ein gutes, würzig-herbes Bier zu brauen, sind nur wenige naturreine Grundstoffe notwendig: Wasser, Malz aus Gerste und Weizen sowie Hopfen und Hefe. Nach dem bayerischen Reinheitsgebot sind weitere Beigaben oder künstliche Bitterstoffe nicht zulässig.

Mit Wasser bedeckte Gerste wird zum Keimen gebracht. Das gekeimte Substrat wird nun einem Trocknungsprozeß unterzogen, der Wurzelkeim entfernt und fein gemahlen. Diese Grundmasse ist Malz. Niedrigere Temperatur beim Trocknen ergibt ein helles Bier. Bei ho-

her Temperatur (ähnlich dem Kaffeerösten) entsteht das *dunkle Bier*. Das Urbier war dunkel!

In großen Stahlkesseln (der Kupfermantel dient heutzutage meist als Zierde) werden Wasser und Malz vermengt, was die Stammwürze ergibt. Die nächsten Arbeitsschritte sind das «Abläutern» (Abseihen) und Kochen der klaren Stammwürze, um das Eiweiß abzutrennen. Während des Kochens fügt man dem Absud Hopfen hinzu, der mit dem Malz über die Geschmacksrichtung entscheidet. Je mehr Hopfen, desto bitterer das Bier (z.B. *Pils*). Nach neuerlichem Abtrennen und Abkühlen beginnt unter Zugabe von Hefe die Gärung.

Durch die etwa einwöchige Gärung bilden sich Alkohol und Kohlensäure. Die weiße Schaumkrone im Bierglas signalisiert die Frische des Bieres. Sie entsteht durch den Druck der Kohlensäure. Trinkfertig ist das Bier erst dann, wenn man es anschliessend 4 bis 6 Wochen bei einer bestimmten Temperatur lagert. Nach der Lagerung wird das Bier «blank» filtriert und in Flaschen oder Fässer abgefüllt.

Wenn das Bier Ihrer Gesundheit zugute kommen soll, dann denken Sie an den Zusammenhang zwischen Schädlichkeit und Genuß nach dem Grundsatz der alten Ärzte und des Paracelsus: «Dosis venenum facit» (Die Dosis macht das Gift). Wohl bekomm's! ●



Im Sudraum einer Brauerei. Je mehr Malz die Würze enthält, desto höher ist der Alkoholgehalt des Biers.

Bier für Kranke?

In der Medizin setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, daß in erster Linie das alkoholfreie Bier ein ideales Diätgetränk mit den bereits geschilderten Vorzügen seiner Inhaltsstoffe ist. Eintönige Diäten werden mit Bier aufgelockert und bereichert. Die stimulierende Wirkung kann das Bier nur dann erreichen, wenn es richtig temperiert ist. Kaltes Bier muß der Kranke unbedingt meiden.

Das Bier beeinflusst den Wasserhaushalt des Körpers außerordentlich günstig und wirkt vor allem entwässernd. Krankhafte Wasseransammlungen bei Herz- und Nierenerkrankungen können sich oft mit Hilfe des Bieres auflösen. Die Nieren und auch die Blase werden außerdem gut durchspült, was die Steinbildung verhindern kann.

Eine Sonderstellung nimmt das *alkoholfreie* Malzbier ein, das dank seiner Nährstoffe die Kräfte des Rekonvaleszenten aufbauen hilft. Nach dem Reinheitsgebot darf es eigentlich gar nicht als Bier bezeichnet werden, da Zucker zugesetzt wird.