

## 23 Gründe, öfter mal ein kühles Helles zu trinken



### 1. Bier schützt vor Herzinfarkt

Untersuchungen zeigen, dass Biertrinker ein 40 bis 60 Prozent geringeres Herzinfarkt-Risiko haben als Menschen, die abstinent leben. Ein halber Liter pro Tag gilt als optimal!



## 2. Bier senkt das Schlaganfall-Risiko



Die gesunden Inhaltsstoffe im Bier können die Verklumpung der roten Blutkörperchen verhindern und damit einem Schlaganfall vorbeugen.



## **1 Liter Bier täglich ist gesund**

**Graz** – Na dann Prost! Männer können täglich 1 Liter Bier trinken, Frauen die Hälfte. Professor Dr. Manfred Walzl, Neurologe an der Uni Graz, hat die Wirkung erforscht: „An seiner positiven Wirkung auf unsere Gesundheit gibt es keinen Zweifel.“ Bier mache nicht dick, senke das Schlaganfallrisiko und die Diabetesgefahr. Es sei gut gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Knochenschwund.

### 3. Bier ist gut für den Blutdruck

Ärzte aus Holland und von der Universität Harvard haben herausgefunden, dass ein moderater Bierkonsum den Blutdruck senkt.

#### 4. Bier kann Diabetes verhindern

Auch Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) tritt bei Biertrinkern offenbar seltener auf. Der Grund: Der Körper kann das den Blutzucker senkende Hormon Insulin besser verwerten.



# BIER

*"Das Gehirn braucht kein Blut,  
es muss nur feucht gehalten werden!"*



## 5. Bier verbessert das Erinnerungsvermögen



Studien der Amerikanischen Herzgesellschaft belegen, dass Bier das Erinnerungsvermögen verbessern kann. Biertrinker leiden seltener unter der Alzheimerschen Demenz.

## 6. Bier macht die Knochen stabil

Bier hat positive Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel, kann vor Osteoporose (brüchigen Knochen) schützen. Allerdings nur bei Männern und jungen Frauen!



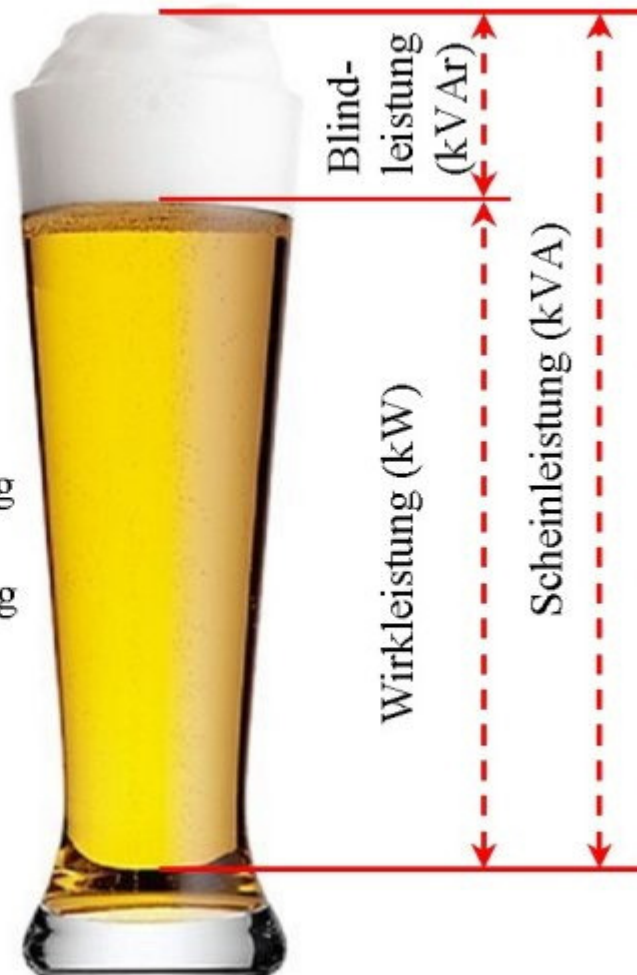
## 7. Bier lässt uns länger leben

Menschen, die ein oder zwei Gläser Bier täglich trinken, leben länger.  
Das ergab eine Analyse von immerhin 50 Studien!  
Dafür verantwortlich sind die Herzschutzstoffe im Bier.



## 8. Bier schützt vor Durchfall

Endlich eine vernünftige Erklärung zu Wirk-, Blind- und Scheinleistung auch für Nicht-Elektrotechniker



Die Mikrokulturen von Bier bestehen aus Substanzen wie Milch- und Essigsäure. Diese Stoffe verhindern, dass sich Darmkeime, die Durchfall verursachen können, ungehemmt verbreiten.



## 9. Bier hilft gegen Stress



Wissenschaftler der Universität Montreal fanden heraus, dass Berufstätige, die ab und an ein Bierchen trinken, weniger unter ihrer beruflichen Belastung leiden als Abstinenzler.

## 10. Bier beugt Gallen- und Nierensteinen vor

### BIER IM VERGLEICH

Angaben in Kalorien (kcal)

Roggenvollkornbrot (1 Scheibe)

193

Sekt (0,2l)

170

Wein, rot oder weiß (0,2l)

155

Fruchtjoghurt (150g)

150

Orangensaft (0,2l)

96

**Bier (0,2l)**

**88**

Wissenschaftliche Untersuchungen aus Helsinki haben ergeben, dass der Magnesiumgehalt einer Flasche Bier täglich das Nierensteinrisiko um 40 Prozent senkt.

## 11. Bier hilft gegen Schlafstörungen

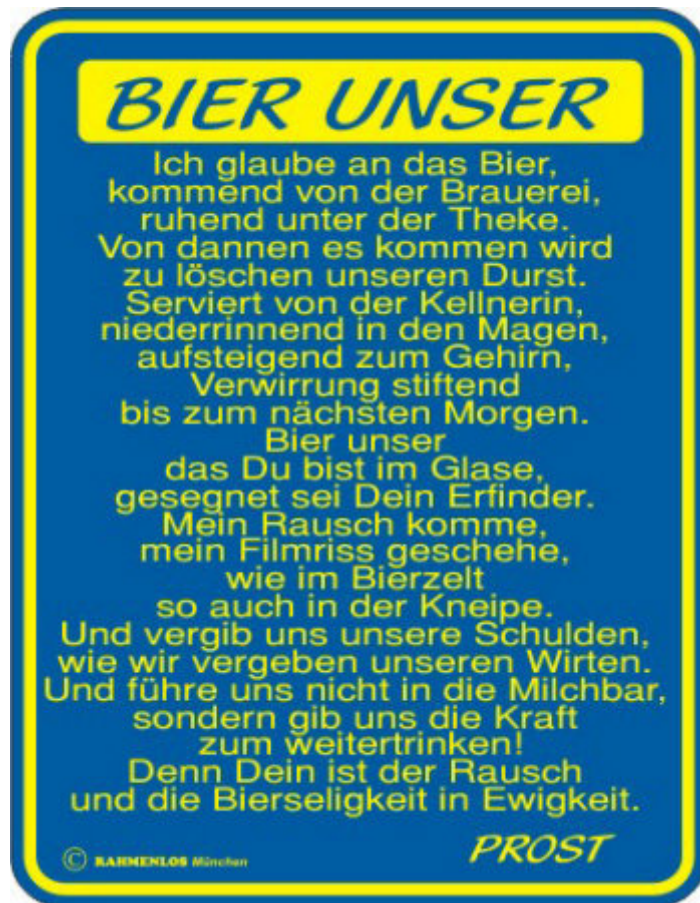


Hopfen wirkt wie ein natürliches Beruhigungsmittel, entspannt die Nerven. Daher ist ein Glas Bier am Abend auch ein wirksames Schlafmittel.

## 12. Bier kann gegen Krebs helfen



Bier enthält Polyphenole – Stoffe, die Tumoren vorbeugen, indem sie aggressive freie Radikale aus dem Körper fischen. Das Haupt-Polyphenol heißt Xanthohumol. Sein Vorteil: Es hemmt die Proteine, die ein bereits entwickelter Tumor für sein Wachstum benötigt. Mehr als zwei Flaschen täglich bringen allerdings den gegenteiligen Effekt.



### 13. Bier sorgt für reine Haut

Der hohe Anteil an den Vitaminen Pantothensäure, B3 und Niacin regt den Stoffwechsel der regenerierenden Hautschichten an und fördert sowohl die Kollagenbildung als auch die Pigmentbildung. Die Haut wird glatt und geschmeidig.



## 14. Bier hilft, Schnupfen vorzubeugen

Ein kleines Rechenbeispiel:



Wer vor 18 Monaten 1000 Franken in UBS-Aktien investiert hat, hat sich 18 Monate lang über fallende Kurse geärgert und heute noch 150 Franken übrig...

Wer vor 18 Monaten 1000 Franken in SCHÜTZENGARTEN-Klosterbräu (das Bier, nicht die Firma!) investiert hat, konnte 18 Monate lang jede Woche eine Kiste wunderbare, herrliche St. Galler Braukunst vom Feinsten genießen und hat heute noch (Achtung jetzt kommts!)



..... Leergut im Wert von über 200 Franken !!!

Ich hab's ja immer gewußt! Bier macht nicht nur schön, sondern auch REICH!! :)))

Wer heißes Bier trinkt, bekommt nicht so schnell eine Erkältung. Der warme Gerstensaft fördert die Durchblutung, erleichtert das Atmen, hilft bei Gliederschmerzen und stärkt das Immunsystem. **Tipp:** Flasche in einen Topf mit heißem Wasser stellen und erwärmen. Oder das Bier in einen Topf gießen, vier Löffel Honig dazu und dann erhitzen.

# Warum **Bier** besser ist als Frauen?



Wenn Du ein Bier öffnest, kannst Du Dir sicher sein, daß Du der Erste bist!



## 15. Bier versorgt Schwangere mit Folsäure

Folsäuremangel kann ein Grund für Missbildungen und Frühgeburten sein. Bereits ein Liter Bier enthält mehr als ein Drittel unseres Tagesbedarfs. Alkoholfreies Bier kann daher durchaus als Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere angesehen werden.

## 16. Bier ist ein Appetitanreger



Die Hopfenbitterstoffe, Kohlensäure und der Alkohol im Bier locken die Verdauungssäfte und kitzeln den Appetit.



**BIER**

schafft Freude und Geselligkeit,  
macht Appetit zu jeder Zeit,  
beseitigt Aerger und Verdross,  
für ihn und sie ein Hochgenuss,  
gibt Kraft und Nervenruhe wieder,  
entspannt am Abend Deine Glieder,  
löscht jeden Durst vorzüglich,  
stimmt Jung und Alt vergnüglich,  
gehört in jedes Haus und Zimmer

**BIER** *schmecket immer!*

## 17. Bier beugt Magengeschwüren vor

Schon 1,5 Liter Bier pro Woche hemmen die Bildung der Bakterien (*Helicobacter pylori*), die eine Magenschleimhautentzündung verursachen, und verringern somit die Gefahr eines Magengeschwürs.



## 18. Bier löscht schnell den Durst

Bier ist ein idealer Durstlöscher, da aufgrund des Alkohol,- Kohlensäure- und Salzgehaltes die Bierflüssigkeit schneller resorbiert wird als klares, kaltes Wasser.



## 19. Bier hilft beim Abnehmen

Neueste Studien beweisen, dass Menschen, die Bier in Maßen genießen, seltener übergewichtig sind als Abstinenzler. **Grund:** Bier regt den Stoffwechsel an. Außerdem hat ein Glas Bier weniger Kalorien als die gleiche Menge Apfelsaft.

## 20. Bier macht Sportler schlau

Italienische Sportmediziner untersuchten zwanzig Amateursportler jeweils am Anfang und Ende eines Monats, während sie jeweils einen Liter Bier pro Tag getrunken hatten. **Ergebnis:** Für den folgenden Test brauchten die Probanden zwar länger, hatten dafür aber mehr richtige Antworten.

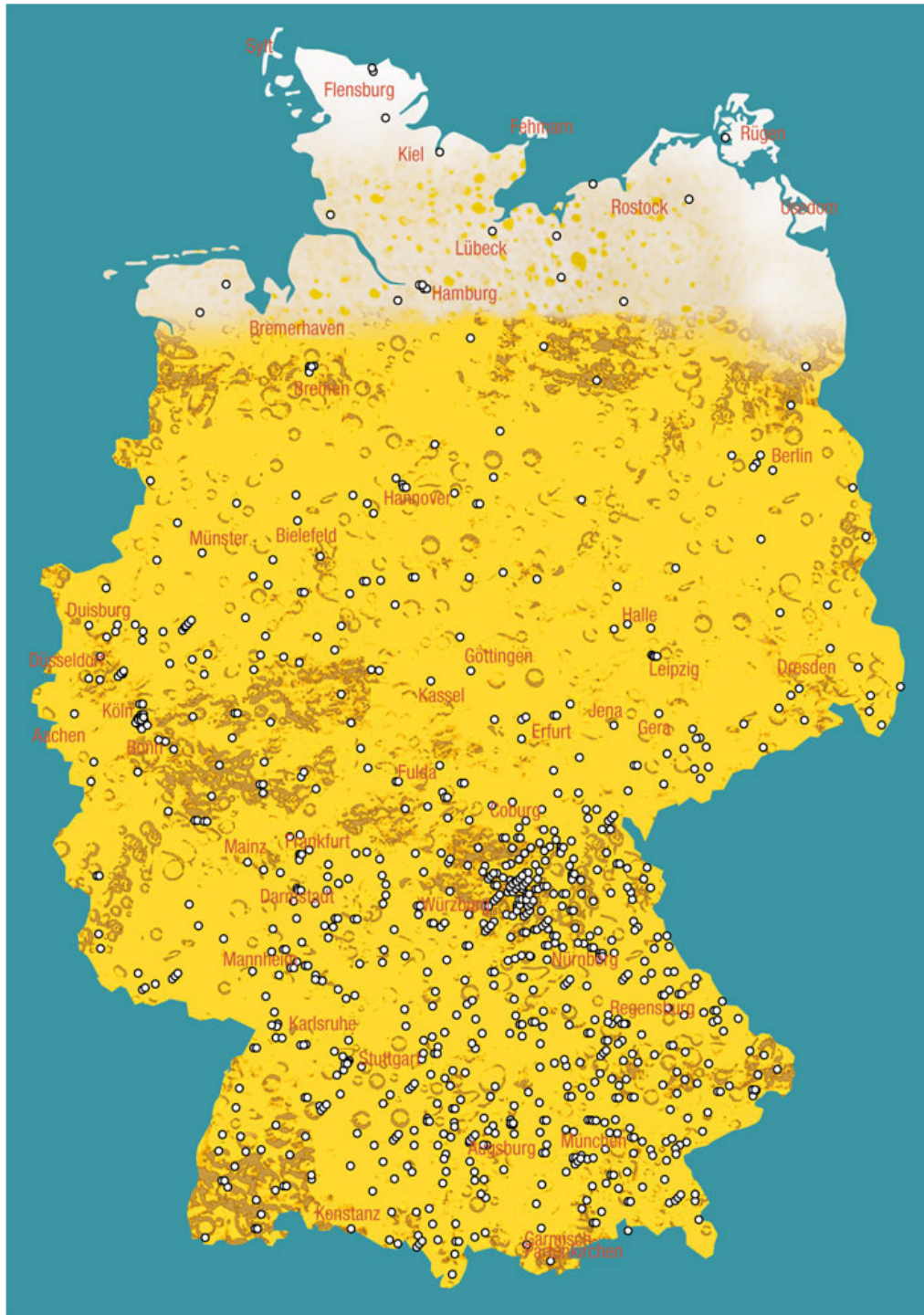


## 21. Bier hilft gegen Entzündungen



Ein Forscherteam um Professor Dr. Dietmar Fuchs von der Medizinischen Universität in Innsbruck konnte nachweisen, dass Bier biochemische Prozesse im Blut unterbindet, die sonst zu Entzündungen führen würden.





## 22. Bier macht die Haare schön

Bier ist ausreichend mit Mineralstoffen und Vitaminen versorgt, die das Haar kräftigen und zum Glänzen bringen. Eine Bierspülung stärkt vor allem feines Haar und verleiht mehr Volumen. Und keine Angst: Der Biergeruch verfliegt nach wenigen Minuten.

## 23. Bier regt die Muttermilchproduktion an



Die Zuckerverbindungen in der Gerste stimulieren die Ausschüttung von Prolactin, einem Hormon, das die Milchproduktion in Gang setzt. Stillende Mütter, die nicht genug Milch produzieren, sollten es daher mal mit einem alkoholfreien Bier versuchen.



**Bier!! Mehr als nur ein Getränk!!**