



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

### **Sporttreiben und Bier – wie passt das zusammen?**

Bestimmt haben Sie schon einmal die Werbung gesehen, bei der eine deutsche Brauerei mit bekannten Sportgrößen wie Magdalena Neuner oder Felix Neureuther für ihr alkoholfreies Weizenbier wirbt. Klar, wer sich bewegt, der schwitzt und muss dementsprechend etwas trinken. Aber warum ausgerechnet Bier und nicht einfach Wasser? Grundsätzlich gilt: Wasser ist nie verkehrt! Entscheidend ist aber das so gern verwendete Wort „isotonisch“ in der Bierwerbung. Es bedeutet, dass das Getränk so mit Kohlehydraten und Elektrolyten versehen ist, dass der osmotische Druck dem unseres Blutes gleicht. Dadurch werden die Inhaltsstoffe sehr schnell vom Körper aufgenommen. Die im Bier enthaltenen Kohlenhydrate (Zucker) füllen die leeren Glykogenspeicher wieder auf. Dadurch fühlen wir uns wieder gestärkt. Außerdem nehmen wir mit dem Bier Kalium, Magnesium und sogar B-Vitamine auf. Lediglich Natrium ist im Bier nicht so viel enthalten. Deshalb bietet es sich an, zum Bier noch etwas Salziges zu essen. Nötig ist dies jedoch nur nach sehr intensiven Sporeinheiten!



Doch Bier kann noch mehr: In einer großen Studie mit 277 Marathonläufern haben Münchener Forscher herausgefunden, dass die im alkoholfreien Bier enthaltenen Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe) Entzündungsreaktionen im Körper reduzieren. Außerdem wirkte sich der Konsum des alkoholfreien Weizenbiers

positiv auf das Immunsystem der Sportler aus und beugte Infekten vor.

Insgesamt spricht also überhaupt nichts dagegen, nach einer (intensiven) Sporeinheit neben Wasser auch noch ein alkoholfreies Bier zu trinken. Dies gilt natürlich nicht für Kinder oder trockene Alkoholiker. Für sie – und alle die kein Bier mögen – darf es dann lieber eine Apfelschorle sein.

Mehr Informationen zur Studie finden Sie unter <http://www.bemagic-studie.de/>

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)