

Trübes Bier ist am gesündesten

Gesundheitstipp-Test: Filtrierte Lagerbiere wie Heineken und Feldschlösschen enthalten nur wenig gesunde Stoffe

Bier enthält den gesunden Stoff Xanthohumol. Forscher vermuten, dass er vor Krebs schützt. Jetzt zeigt ein Test des Gesundheitstipp: Naturtrübe und Weizen-Biere enthalten besonders viel davon.

Gesundheitstipp-Leser wissen: Täglich ein Glas Rotwein ist gesund. Doch vielleicht darf es stattdessen bald auch eine Stange Bier sein. Denn in letzter Zeit wurden immer mehr gesunde Inhaltsstoffe im Bier entdeckt. Einer davon ist Xanthohumol, ein natürlicher Bestandteil des Hopfens.

Zahlreiche Forschergruppen fanden Hinweise auf die gesunde Wirkung des Stoffes. So kann er das Wachstum von Krebszellen bremsen, die Knochen schützen

und gegen Übergewicht oder bei Diabetes helfen.

Ein Gesundheitstipp-Test mit 15 Bieren zeigt jetzt: Wer beim Genuss auf die Gesundheit achten will, sollte trübe Biere oder Weizenbiere trinken. Sie sind besonders reich an Xanthohumol (siehe Tabelle). Am besten unter den naturtrüben Bieren schnitt das Eichhof Klosterbräu edeltrüb ab, gefolgt vom Bio-Bier Wädenswiler hell der Wädi-Brau-Huus in Wädenswil ZH.

Die industriell hergestellten Lagerbiere Carlsberg, Feldschlösschen

und Heineken enthielten dagegen kaum Xanthohumol. David Fäh, Präventivmediziner und Berater des Gesundheitstipp, erstaunt dies nicht: «Je trüber ein Bier, desto mehr Pflanzenstoffe sind enthalten.» Eine Ausnahme bildet die Eigenmarke des Discounters Denner: Obwohl ein filtriertes Lagerbier, hat es viel Xanthohumol – fast 10 Mikrogramm.

Viel Xanthohumol enthielten auch die beiden getesteten Weizenbiere. Doch wie naturtrübes Bier ist auch Weizenbier unfiltriert. Brauereifachmann Martin Zarnkow von der Technischen Uni München (D): «So geht weniger Xanthohumol verloren.»

Die Appenzeller Brauerei Locher hat im Xanthohumol eine Markt-



«Je trüber das Bier, desto mehr Pflanzenstoffe sind enthalten»

David Fäh, Präventivmediziner

lücke entdeckt: Sie hat ein Bier mit besonders viel Xanthohumol entwickelt, das Ninkasi-Bier. In der Stichprobe schnitt es denn auch am besten ab. Laut Raphael Locher verwendet die Brauerei auch einen besonderen Hopfen. Allerdings ist

Ninkasi nur im Brauerei-Laden in Appenzell erhältlich.

Zwar enthalten alle Biere viel weniger Xanthohumol, als Forscher bei den Untersuchungen über den gesundheitlichen Nutzen verwendet hatten. Doch im Bier wirkt es zusammen mit anderen Stoffen auch in kleineren Mengen. Reinhard Saller, Professor für Naturheilkunde an der Uni Zürich: «Bier ist, in niedrigen Mengen getrunken, ein Plus für die Gesundheit.»

Filtrieren zerstört einen grossen Teil der Vitamine

Bier enthält zudem verschiedene Vitamine aus der Hefe, zum Beispiel Vitamin B₅. Der Labortest ergab hier ein ähnliches Bild wie beim Xanthohumol: Industriell herge-

stellte Lagerbiere enthielten weniger davon als andere Biere. Dazu Expertin Martin Zarnkow: «Wie beim Hopfen, sind auch bei der Hefe viele gesunde Stoffe an Teilchen gebunden.» In einem Lagerbier gehen sie durch das Filtrieren verloren.

Die Hersteller reagieren unterschiedlich auf die Resultate. Denner kann sich nicht erklären, weshalb sein Bier mehr Xanthohumol enthält als andere Lagerbiere. Er räumt aber ein, dass durchs Filtrieren ein «Grossteil» der Vitamine verloren geht.

Die Firma Feldschlösschen, die auch Carlsberg vertreibt, schreibt: Aufgrund der Unterschiede im Brauprozess weise jede Biersorte «stets unterschiedliche Werte auf». Ähnlich argumentiert Heineken. Beide Fir-

men halten die Testwerte zudem für zu tief. Andere Untersuchungen hätten höhere Werte ergeben.

Christian Weber vom Wädi-Brau-Huus sagt zum guten Abschneiden seines Bieres: «Wir verwenden Schweizer Bio-Hopfen, das Bier ist nicht filtriert, und es enthält ein bisschen geröstetes Malz. Das schützt das Xanthohumol.»

Unter den naturtrüben Bieren hatten das Naturaplan-Bier von Coop sowie Quöllfrisch deutlich weniger Xanthohumol. Beide werden in der Appenzeller Brauerei Locher hergestellt. Diese schreibt: Diesen milden Bieren gebe man weniger Hopfen bei. Zudem verwende man einen «Aromahopfen, der weniger Xanthohumol enthält».

Christian Egg

GESUNDE STOFFE: FILTRIERT E BIERE SCHNITTEN AM SCHLECHTESTEN AB

Naturtrübe Bio- und Weizenbiere enthalten viel mehr gesundes Xanthohumol als filtrierte Lagerbiere

Filtrierte Lagerbiere



Naturtrübe Biere



Weizenbiere



Alkoholfreie Biere



Andere Biere



Bezeichnung	Denner Lager, hell	Heineken	Carlsberg	Feldschlösschen
Gekauft bei	Denner	Denner	Drinks of the World, Zürich	Coop
Preis	–.39 ^{1,2}	1.40 ^{1,2}	2.31 ¹	–.99 ¹
Alkoholgehalt in Prozent ³	4,8	5	5	4,8
Xanthohumol (Mikrogramm/l)	9,9	0,9	1,4	1,2
Vitamin B ₅ (Mikrogramm/l)	43	57	42	23
Gesamtbewertung	●●	●	–	–

Bezeichnung	Eichhof Klosterbräu edeltrüb	Wädenswiler hell, Bio	Naturaplan spezial, Bio	Quöllfrisch naturtrüb
Gekauft bei	Coop	Drinks of the World, Zürich	Coop	Drinks of the World, Zürich
Preis	1.37 ¹	3.10	1.18 ²	1.98 ¹
Alkoholgehalt in Prozent ³	4,8	4,8	5,2	4,8
Xanthohumol (Mikrogramm/l)	15,7	11,8	5,6	3,7
Vitamin B ₅ (Mikrogramm/l)	42	97	72	59
Gesamtbewertung	●●●	●●●	●●	●●

Bezeichnung	Felsenau Berner Weizenbier	Erdinger
Gekauft bei	Drinks of the World, Bern	Coop
Preis	2.11 ¹	1.52 ¹
Alkoholgehalt in Prozent ³	5,4	5,3
Xanthohumol (Mikrogramm/l)	7,3	7,1
Vitamin B ₅ (Mikrogramm/l)	191	105
Gesamtbewertung	●●●	●●

Bezeichnung	Eichhof alkoholfrei	Clausthaler
Gekauft bei	Migros	Denner
Preis	–.92 ¹	–.95
Alkoholgehalt in Prozent ³	–	–
Xanthohumol (Mikrogramm/l)	3,7	2,1
Vitamin B ₅ (Mikrogramm/l)	38	31
Gesamtbewertung	●	●

Bezeichnung	Ninkasi-Bier	Ittinger Klosterbräu	Guinness Special Export
Gekauft bei	Getränkemarkt Ziel, Appenzell	Globus, Zürich	Drinks of the World, Zürich
Preis	1.95	2.30	4.30
Alkoholgehalt in Prozent ³	2,6	5,6	8
Xanthohumol (Mikrogramm/l)	25,7	5,6	8,1
Vitamin B ₅ (Mikrogramm/l)	95	50	28
Gesamtbewertung	●●●	●●	●

¹ Auf 33 cl umgerechnet ² Multipack ³ Laut Deklaration Gesamtbewertung: ●● Mind. ●● bis ●● ● Weniger als ●
Vitamin B₅: Weniger als 50 Mikrogramm/l = – 50–100 µg/l = ● Mehr als 100 µg/l = ●●
Xanthohumol: Weniger als 2 Mikrogramm/l = – 2–5 µg/l = ● 5–10 µg/l = ●● 10–15 µg/l = ●●● Mehr als 15 µg/l = ●●●