

# Dank Bier weniger erkältet

*Wer regelmässig alkoholfreies Weizenbier trinkt, ist seltener erkältet. Das folgern deutsche Mediziner aus einer Studie mit Marathonläufern.*

**D**eutsche Forscher haben ein probates Mittel gegen Erkältungen gefunden: alkoholfreies Weizenbier. Es soll das Immunsystem stärken und so Schnupfen vorbeugen.

Das funktionierte zumindest bei den 277 Marathonläufern, die an einer Studie der Technischen Universität München teilgenommen hatten. Nach einem Marathon ist ihr Immunsystem angeschlagen – die Läufer sind besonders anfällig auf Atemwegsinfekte.

## **Pflanzenstoffe stärken die Abwehr**

Die Hälfte der Studienteilnehmer trank in den Wochen vor und nach dem Marathon täglich zwei bis drei Flaschen alkoholfreies Hefeweizenbier. Die andere Hälfte bekam ein anderes Getränk. Dabei zeigte sich: Die Biertrinker waren nach dem Marathon viel weniger erkältet als die Vergleichsgruppe. Ein Untersuch des Bluts zeigte zudem, dass das Immunsystem der Biertrinker besser funktionierte.

Studienleiter und Sportmediziner Johannes Scherr:



**Weizenbier:**  
Stärkt das Immunsystem

«Grund ist wahrscheinlich die spezielle Mischung verschiedener Polyphenole im Weizenbier.» Polyphenole sind eine Gruppe pflanzlicher Farb-, Geschmacks- und Gerbstoffe. Hausarzt Thomas Walser aus Zürich: «Es ist bekannt, dass solche Polyphenole gesund sind und unter anderem die Abwehrkräfte stärken.»

Weizenbiere – mit oder ohne Alkohol – und naturtrübe Biere enthalten in der Regel mehr Polyphenole als gefilterte Biere. Dies ergab eine Stichprobe des «Gesundheitstipp» (7 & 8/2010) mit 15 Bieren.

Polyphenole sind auch in anderen Lebensmitteln enthalten wie schwarzer Schokolade, Obst, Gemüse oder Grüntee, dessen Wirkung Sportmediziner Johannes Scherr ebenfalls getestet hat: «Der Nutzen auf das Immunsystem war aber nicht so gross wie beim alkoholfreien Bier.» Es komme wohl auf den speziellen Mix an verschiedenen Polyphenolen an. *Sonja Marti*