

Xanthohumol sei Dank: Bier ist gesund



Bier – in Massen genossen – ist gesünder, als bislang angenommen wurde. GETTY

BERN. Wer mehrmals in der Woche ein Glas Rotwein trinkt, tut bekanntlich seiner Gesundheit etwas Gutes. Dies gilt auch für Biertrinker, denn im Bier gibt es unzählige gesunde Stoffe. Einer der wichtigsten ist der im Hopfen angereicherte Stoff Xanthohumol. Laborversuche zeigen: Er kann das Wachstum von Krebszellen bremsen, die Knochen schützen oder auch bei Diabetes helfen. Von den 15 von der Zeitschrift «Gesundheitstipp» getesteten Bieren enthält das Ninkasi Xantho von Locher mit 25,7 Mikrogramm pro Liter am meisten Xanthohumol, gefolgt von Eichhof Klosterbräu edeltrüb. Bei den filtrierten Lagerbieren steht Lager hell von Denner mit 9,9 mg an der Spitze, das Schlusslicht bildet Heineken mit nur 0,9 mg pro Liter. Für Reinhard Saller, Professor für Naturheilkunde an der Uni Zürich, ist klar: «Bier ist, in niedrigen Mengen getrunken, ein Plus für die Gesundheit.» **WHR**

