

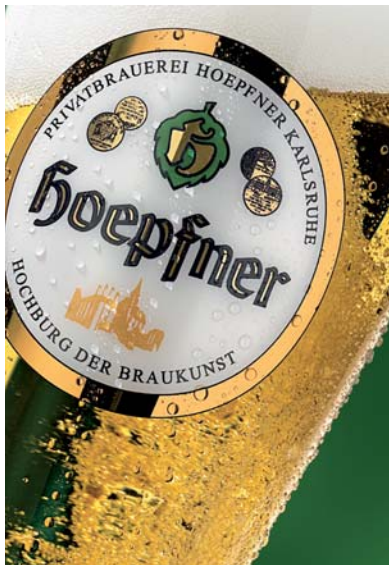


15 FRAGEN

zu bewusstem Biergenuss



Brau Holding International



Bier ist ein Kulturgut, das Lebensfreude, Entspannung und Geselligkeit verkörpert. Es gibt viele Momente im Leben, die mit einem frisch gezapften Bier noch schöner werden. Bier ist ein Genussmittel, für das man sich bewusst Zeit nehmen sollte. Zugleich ist es aber auch ein alkoholisches Getränk, das man nur in Maßen zu sich nehmen sollte. Wir als Brauereiverbund wollen den bewussten Biergenuss fördern. Das heißt für uns: Wir wollen ein Bewusstsein für die Wertigkeit dieses natürlichen Lebensmittels schaffen, zugleich aber auch offen über die Wirkungen von Alkohol informieren und so den maßvollen Umgang mit Bier als alkoholischem Getränk unterstützen. Ein Schritt dazu ist diese Broschüre „15 Fragen zu bewusstem Biergenuss“.

Die Brau Holding International nimmt ihre Verantwortung als eines der führenden Brauereiuunternehmen in Deutschland ernst. Wir wollen einen Beitrag dazu leisten, dass Bier auch in Zukunft nicht als Droge verteufelt, sondern als das gesehen wird, was es ist: ein Stück unserer Kultur, ein Stück unserer Heimat.



Roland Tobias
Sprecher der Geschäftsführung
Brau Holding International



BIER IST NICHT GLEICH BIER

Bierbrauen ist eine vielseitige Kunst. Aus Hopfen, Malz, Hefe und Wasser lassen sich die verschiedensten Arten von Bier brauen. Ob herb oder süßlich, kräftig oder leicht, dunkel oder hell – je nach Rezept und Zubereitung schmeckt jedes Bier anders. Drei der beliebtesten Bierarten sind Helles (auch Lager genannt), Pils und Weißbier. Sie unterscheiden sich sowohl durch die verwendeten Zutaten als auch durch den Brauprozess. Weißbier ist ein obergäriges Bier. Die zu seiner Herstellung verwendete Hefe vergärt bei 15 bis 20 Grad Celsius und steigt am Ende des Gärprozesses an die Oberfläche – daher der Begriff „obergärig“. Außerdem wird beim Weißbier, auch Weizenbier genannt, mindestens zur Hälfte Malz aus Weizenkörnern verwendet, während bei den anderen beiden Sorten ausschließlich Gerstenmalz verwendet wird. Pils und Helles sind untergärige Biere. Bei ihnen wird zur Herstellung Hefe eingesetzt, die bei etwa fünf bis zehn Grad Celsius gärt und sich am Ende des Gärvorgangs am Boden absetzt. Die beiden Sorten unterscheiden sich unter anderem durch den Hopfen. Pils ist ein hopfenbetontes Bier und schmeckt deshalb herber, während Helles ein eher malziges Aroma hat. Neben den erwähnten Sorten gibt es noch viele andere – vom Leichtbier über Roggenbier bis zum Bockbier. So findet sich wirklich für jeden Geschmack ein Bier.



1. Welche Zutaten dürfen ins Bier?

Die Frage nach den Zutaten von Bier ist leicht beantwortet: Nach dem Reinheitsgebot sind nur die vier Zutaten Wasser, Malz, Hopfen und Hefe zugelassen. Dies gilt in Bayern seit 1516, und daran hat sich bis heute nichts geändert.

Dennoch können aus diesen vier Zutaten ganz unterschiedliche Biere entstehen, abhängig von der Sorte der Rohstoffe, von der Mischung, dem Brauprozess und vielen weiteren Faktoren. Deshalb schmecken Biere nicht nur verschieden und sehen unterschiedlich aus, sondern unterscheiden sich auch bei den enthaltenen Inhaltsstoffen.

2. Wie viel Alkohol ist im Bier?

Bier hat in der Regel einen Alkoholgehalt von etwa fünf Prozent. Je nach Stammwürzegehalt, also dem Anteil der aus dem Malz gelösten Stoffe in der noch unvergorenen Würze, kann dieser Wert variieren. Es gibt Biere, die einen deutlich höheren Alkoholgehalt haben, so genannte Stark- oder Bockbiere mit bis zu zehn Prozent und mehr. Es gibt aber auch Leichtbiere mit deutlich unter fünf Prozent Alkohol. Inzwischen gibt es auch zahlreiche alkoholfreie Biere. Damit müssen auch Autofahrer und andere Personen, die keinen Alkohol zu sich nehmen möchten, auf den Biergenuss nicht verzichten. Der Alkoholgehalt eines Bieres ist immer auf dem Etikett angegeben. Im Vergleich: Die meisten Weine haben zwischen 11 und 13 Prozent, Spirituosen wie Schnaps können bis zu 40 oder auch mehr Prozent Alkohol beinhalten.





3. Wie viel darf man trinken?

Es ist schwer, konkrete Richtwerte für unschädlichen Alkoholkonsum zu geben. Es hängt von vielen Faktoren ab, wie gut jeder Einzelne Alkohol verträgt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nennt als Grenzwerte 30 Gramm für Männer, 20 Gramm für Frauen. Das entspricht 0,75 beziehungsweise 0,5 Liter Bier. Diese Grenzwerte gelten, wenn man täglich Bier oder anderen Alkohol zu sich nimmt und nur an einzelnen Tagen der Woche Alkoholpausen einlegt. In jedem Fall gelten solche Grenzen nur unter normalen Umständen – in der Schwangerschaft, bei Einnahme bestimmter Medikamente oder auch vor und während der Autofahrt gilt: am besten ganz auf Alkohol verzichten.

4. Was ist Alkohol?

Alkohol ist ein Naturprodukt. Er entsteht durch die Vergärung von Zucker, der beispielsweise in Früchten, Getreide oder Gemüse enthalten ist. Der Alkohol im Bier entsteht durch Vergärung von Malzzucker mit Hilfe von Hefe. Bei der Gärung entsteht außerdem die Kohlensäure im Bier. Alkohol ist ein Stoff, der Einfluss auf zahlreiche Körperfunktionen haben kann. Im Übermaß konsumiert, kann er den Bewusstseinszustand verändern.

5. Wie wirkt Alkohol?

Der Alkohol gelangt über das Verdauungssystem sehr schnell in den Blutkreislauf. Es dauert nur wenige Minuten, bis er im Gehirn ankommt. Mit einem vollen Magen dauert es etwas länger.

INHALTSSTOFFE IM BIER

Bier besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser. Den Rest teilen sich Alkohol sowie Nährstoffe zu etwa gleichen Teilen, beispielsweise Kohlenhydrate, Aminosäuren, Mineralstoffe, organische Säuren und Vitamine. Auch Ballaststoffe sind in geringer Menge enthalten, aber kein Gramm Fett.



Eine beispielhafte Aufstellung zeigt, wie viel wertvolle Inhaltsstoffe in 0,5 Liter Bier (also einer „Portion“) Pilsener Lager stecken:

	Substanz	Menge pro 500 ml
Grundelemente		
	Wasser	460,1 g
	Kohlenhydrate	14,0 g
	Rohprotein	2,5 g
	Alkohol	20 g
	Kohlendioxid	2,5 g

	Substanz	Menge pro 500 ml
Elemente, Mineralstoffe		
	Gesamt-Phosphor	160 mg
	Chlorid	87 mg
	Kalium	259 mg
	Calcium	17,5 mg
	Natrium	16,5 mg
	Magnesium	49 mg
	Sulfat	84 mg
	Kupfer	0,05 mg
	Mangan	0,08 mg
	Zink	0,03 mg
	Eisen	0,06 mg





Schon mit dem ersten Schluck beginnt der Alkohol zu wirken. Er beeinflusst die Reizübertragung im Gehirn und hat damit Auswirkungen auf Stimmung und Wahrnehmung. Dabei kann dieselbe Menge Alkohol je nach Tagesform und Stimmung bei derselben Person an zwei Tagen unterschiedlich wirken.

Meist fühlt man sich zunächst euphorisiert, ist redselig und befreit von Hemmungen. Je mehr Alkohol man zu sich nimmt, desto stärker ist in der Regel dessen dämpfende Wirkung. Die Reaktion wird langsamer, das Blickfeld wird eingeengt, und es fällt einem schwerer, seine Bewegungen zu koordinieren oder gerade zu laufen. Wenn man viel trinkt, ändert sich die Stimmung weiter. Viel Alkohol kann melancholisch machen, aber auch aggressiv. Er kann auch zu Gedächtnislücken führen. Aber spätestens durch den Kater

am nächsten Tag weiß man wieder, dass man zu viel getrunken hat.

Der Alkohol wird größtenteils in der Leber abgebaut und über den Urin ausgeschieden. Ein dauerhaft zu hoher Alkoholkonsum kann zu Leberschäden und zur Abhängigkeit führen. Aber auch Rauschtrinken an einem einzigen Abend kann in einer Alkoholvergiftung mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen enden. Deshalb ist es wichtig, beim Alkoholgenuss Maß zu halten.

6. Welche Langzeitwirkungen kann übermäßiger Alkoholkonsum haben?

Ein dauerhafter Konsum von übermäßig viel Alkohol kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen. Zu viel Alkohol schädigt unter anderem die Leber und chronischer Alkohol-

missbrauch kann langfristig zu einer nicht mehr heilbaren Leberzirrhose führen. Darüber hinaus steigt mit dauerhaftem Alkoholmissbrauch auch die Gefahr anderer Krankheiten, wie beispielsweise bestimmter Krebsarten oder Herzkrankheiten.

Alkohol kann abhängig machen. Alkoholabhängige bekommen Entzugserscheinungen, wenn sie keinen Alkohol trinken. Alkoholismus hat meist nicht nur schwere gesundheitliche Folgen, sondern wirkt sich oft auch negativ auf persönliche Beziehungen und den Beruf, also letztlich auf das gesamte Lebensumfeld, aus.

7. Wieso vertragen die Menschen unterschiedlich viel Alkohol?

Nicht jeder reagiert gleich stark auf die gleiche Menge an Alkohol. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass sich der Alko-

hol gleichmäßig über den gesamten Flüssigkeitskreislauf im Körper verteilt, aber nicht jeder gleich viel Flüssigkeit hat. Deshalb sind entscheidende Faktoren:

- *Größe und Gewicht:* Wer kleiner ist und weniger wiegt, bei dem verteilt sich die Alkoholmenge auf weniger Körpermasse. Dementsprechend ist die Wirkung größer.
- *Geschlecht:* Bei Frauen wirkt Alkohol in der Regel stärker als bei Männern.
- *Flüssigkeitshaushalt:* Wer vorher zu wenig getrunken hat, auf den wirkt Alkohol stärker, weil dieser sich auf weniger Flüssigkeit im Körper verteilt.

8. Warum vertragen Männer mehr Alkohol als Frauen?

Es gibt verschiedene Gründe dafür, dass Männer in der Regel



ALTERSGRENZEN UND GESETZE

Der Verkauf von Bier oder Biermischgetränken, aber auch von Wein, ist erst an Personen ab 16 Jahren erlaubt. Dies gilt in Restaurants und im Supermarkt gleichermaßen. Eine Ausnahme gilt nur dann, wenn die Jugendlichen in Begleitung ihrer Eltern unterwegs sind. Branntweinhaltige Getränke wie Spirituosen oder auch Cocktails dürfen erst an Volljährige ab 18 Jahren ausgegeben werden. Dies hat der Gesetzgeber festgelegt. Für diese Altersgrenzen gibt es gute Gründe: Junge Menschen haben ihre Entwicklung noch nicht abgeschlossen. Beispielsweise hat die Leber, die für den Abbau von Alkohol im Blut zuständig ist, noch nicht ihre volle Leistungsfähigkeit erreicht und kann viel leichter geschädigt werden als bei Erwachsenen. Deshalb sollte auf eine strikte Einhaltung der Altersgrenzen geachtet werden. Hierfür setzen wir uns ein – zusammen mit dem Deutschen Brauer-Bund in der Kampagne „Bier? Sorry. Erst ab 16“.

Auch dem übermäßigen Alkoholkonsum in Gaststätten schiebt der Gesetzgeber einen Riegel vor. So ist es laut Gaststättenrecht nicht erlaubt, Alkohol an erkennbar Betrunkene auszugeben.



mehr Alkohol vertragen als Frauen. Neben dem meist höheren Körpergewicht ist auch der Flüssigkeitsanteil im Körper bei Männern höher. Das bedeutet, dass sich dieselbe Menge Alkohol auf mehr Flüssigkeit verteilt. Außerdem ist der Unterschied durch die typischerweise schwächere Aktivität des Alkohol abbauenden Enzyms „Alkoholdehydrogenase“ (ADH) begründet.

9. Warum macht es einen Unterschied, ob man auf vollen oder leeren Magen Alkohol trinkt?

Bei vollem Magen gelangt der Alkohol langsamer in den Blutkreislauf. Insofern tritt die Wirkung des Alkohols langsamer und weniger heftig ein. Früher oder später wird der Alkohol aber in jedem Fall ins Blut gelangen und seine Wirkung entfalten. Das kann auch ein voller Magen nicht verhindern.

10. Wie wird Alkohol abgebaut?

So schnell Alkohol wirkt, so langsam wird er abgebaut. Die genaue Abbaugeschwindigkeit ist vom Körpergewicht, vom Geschlecht und von der aktuellen körperlichen Verfassung abhängig. Deshalb ist es schwer, generalisierbare Aussagen zu machen. In der Regel gilt: Ein 70 Kilogramm schwerer Mann benötigt etwa drei Stunden, um 20 Gramm Alkohol (entspricht einer Flasche Bier) abzubauen, eine 60 Kilogramm schwere Frau benötigt etwa eine Stunde länger.

Übrigens gibt es keine Möglichkeit, den Alkoholabbau zu beschleunigen. Hausmittel wie Kaffee oder kalte Duschen können zwar in manchen Fällen kurzzeitig zu einer gefühlten Verbesserung führen, ändern aber nichts am Alkoholgehalt im Blut.





11. Hilft Kaffee beim Alkoholabbau?

Es gibt keine Rezepte, um den Alkoholabbau zu beschleunigen. Hausrezepte wie Kaffee mögen dazu führen, dass man sich kurzzeitig besser fühlt. Sie machen aber nicht nüchterner.

12. Wie entsteht ein Kater?

Ein Kater ist zunächst einmal ein Zeichen des Körpers, dass Sie am Tag oder Abend zuvor mehr Alkohol getrunken haben, als Ihnen guttut. Die genauen Ursachen sind bis heute nicht eindeutig identifiziert. Ein wichtiges Element ist in jedem Fall der starke Flüssigkeitsverlust, der durch die dehydrierende Wirkung des Alkohols eintritt. Auch ein wirksames Mittel gegen Kater existiert bis heute nicht. Wer einen Kater vermeiden will, für den ist das wirksamste Mittel deshalb: von vornherein nur maßvoll trinken.

13. Wann sollte man auf Alkohol verzichten?

Es gibt Momente, da ist Alkohol fehl am Platz. Wer Autos oder andere Fahrzeuge steuert, sollte davor ganz auf Alkohol verzichten. Andernfalls gefährdet er sich selbst und andere. Schon mit 0,5 Promille Alkohol im Blut verdoppelt sich das Unfallrisiko. Auch am Arbeitsplatz kann Alkohol gefährliche Auswirkungen haben, besonders beim Bedienen schwerer Maschinen oder bei Arbeiten, die einen guten Gleichgewichtssinn erfordern, beispielsweise auf einem Gerüst. Vor oder während des Sports sind Bier oder andere alkoholhaltige Getränke nicht zu empfehlen. Alkohol verringert die Reaktionsfähigkeit und die Ausdauer, führt zu höherer Verletzungsgefahr, zu Dehydration und zu einer höheren Wahrscheinlichkeit, Muskelkrämpfe zu bekommen.

Auch bei Einnahme bestimmter Medikamente sollte man auf Alkohol verzichten, um Nebenwirkungen und Schädigungen der Leber zu vermeiden. Hier gilt es, die Beipackzettel der Medikamente genau zu lesen. Auch wer bereits Probleme mit Alkoholabhängigkeit hatte, sollte komplett auf alkoholische Getränke verzichten.

14. Welche Gefahren gehen von Alkohol in der Schwangerschaft aus?

In der Schwangerschaft sollte man auf Alkohol ganz verzichten. Schon geringe Mengen können sich schädlich auf die Entwicklung des Fötus auswirken. Bei jedem Schluck Alkohol, den die Mutter zu sich nimmt, trinkt das Baby mit – nur dass das ungeborene Baby den Alkohol nicht so gut abbauen kann. Deshalb

TIPPS ZUM MODERATEN GENUSS



Bewusster Biergenuss heißt, zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Maß zu trinken. Hierzu sollte man auf den eigenen Körper hören und gewisse Grundsätze beachten. So sollte man sich angewöhnen, regelmäßig zwischendurch ein alkoholfreies Getränk zu sich zu nehmen. Übrigens sind alkoholische Getränke als Durstlöcher ungeeignet – denn sie enthalten zwar Flüssigkeit, entziehen dem Körper aber auch Wasser. Auch wichtig: Lernen Sie, „Nein“ zu sagen, wenn man Ihnen ein alkoholisches Getränk anbietet, Ihr Körper Ihnen aber sagt, dass es besser ist, in diesem Moment zu verzichten.





ALKOHOL UND FAMILIE

Alkohol ist ein Bestandteil unserer Kultur. Deshalb ist es Teil der Entwicklung von Jugendlichen, den Umgang mit Alkohol zu erlernen. Dabei kommt den Eltern eine besondere Rolle zu. Denn Eltern haben Studien zufolge, ebenso wie Gleichaltrige, einen besonders großen Einfluss darauf, wie Kinder und Jugendliche über Alkohol denken und wie sie damit umgehen. Wichtig ist es dabei, den Jugendlichen ein gutes Vorbild zu sein und den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol vorzuleben. Außerdem ist es wichtig, die Altersgrenzen, die der Gesetzgeber festgelegt hat, zu respektieren (s. Seite 9). Wenn Sie als Eltern feststellen, dass Ihr Kind Alkohol konsumiert, ist es wichtig, offen mit ihm darüber zu reden. Das ist nicht immer einfach. Tipps finden Sie in entsprechenden Ratgebern, zum Beispiel „Alkohol – reden wir drüber“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de).

kann es selbst bei geringem Alkoholkonsum zu Fehlbildungen beim Embryo kommen.

15. Macht Bier dick?

Der sprichwörtliche „Bierbauch“ ist ein Ausdruck für das hartnäckige Vorurteil, dass Bier dick macht. In Wirklichkeit ist Bier, verglichen mit anderen Getränken, eher kalorienarm. 100 Milliliter helles Bier haben etwa 43 kcal – das ist weniger als die gleiche Menge Limonade, Cola, Wein oder Sekt. Allerdings wirken sowohl der Hopfen als auch die Kohlensäure appetitanregend. Wenn etwas dick macht, dann ist es also die Brotzeit, die man zum Bier bestellt, weniger das Bier selbst.



Über die Brau Holding International

Die Brau Holding International ist der stärkste Verbund regionaler Brauereien und eine der größten Brauereigruppen Deutschlands.



Brau Holding International

Denninger Straße 165, 81925 München · Postfach 81 04 40, 81904 München · Telefon +49 89 9238-08 · Telefax +49 89 9238-429

www.brauholdinginternational.de