

# Oft unterschätzt - Gewichtszunahme durch Bier und Wein

Datum: 14.12.2011 10:56

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: personal-trainer-kiel



Übergewicht durch Alkohol

Viele schätzen ihr Feierabendbier und auch der Volksmund sagt: „Ein Gläschen Wein in Ehren, kann niemand verwehren.“ Doch Tatsache ist, dass es sich dabei um kalorienhaltige Getränke handelt, denn ein Gramm Alkohol hat etwa 7 Kalorien. Hinzu kommen noch die ganzen Zusatzstoffe, die enthalten sind, wie Malz oder Hefe. Nicht umsonst spricht man auch von einem typischen „Bierbauch“, wobei in vielen Ländern das Wort Bauch mit einer bekannten ortsansässigen Brauerei verbunden wird, so dass der „Bierbauch“ im

doppelten Sinne erscheint.

Was ist dran am „Bierbauch“?

Studien haben ergeben, dass mäßiger Bierkonsum sogar positive gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Theoretisch könnte sich das Körpergewicht dadurch reduzieren. Allerdings verstärkt besonders Bier das Hungergefühl. Schuld daran sollen die Bitterstoffe im Hopfen sein, die appetitanregend wirken. Würde man also Bier in Maßen konsumieren und nicht mehr essen, könnte es eine positive Wirkung auf das Körpergewicht haben. In der Regel wird aber mehr gegessen und dieser Umstand sorgt für die Gewichtszunahme. Wie viel das im Einzelfall ist, das hängt zum einen von der genetischen Disposition ab, zum anderen davon, wie viel mehr konsumiert wird. So ist es bekannt, dass in vielen Ländern zum Bier stärke- und kalorienreiche Snacks gereicht werden, Kalorien, die natürlich leicht in die Fettdepots wandern.

Macht Wein dick?

Eine Studie, die fast 20.000 Frauen jahrelang begleitete, zeigte, dass ein moderater Konsum von Wein (ein bis zwei Gläser täglich) nicht zur Gewichtszunahme führt, sondern helfen soll, das Gewicht zu halten oder sogar zu reduzieren. Offenbar gab es dabei auch eine Gruppe von Probandinnen, die überhaupt keinen Alkohol tranken, die aber gleichzeitig diejenigen waren, die am meisten zunahmen. Andere Studien sprechen davon, dass besonders trockener Wein geeignet ist, den Stoffwechsel anzukurbeln und so den Fettabbau zu beschleunigen. Doch auch hier heißt es aufgepasst: Verleitet der Wein zum Naschen und wird Süßes oder Fettiges dazu konsumiert, dann stimmt diese Rechnung natürlich nicht mehr. Außerdem ist betont die Rede von moderatem Weingenuss. Wein selbst macht aber offenbar nicht dick, wobei insbesondere die positiven gesundheitlichen Aspekte von Rotwein schon länger bekannt sind.

Moderater Alkoholkonsum an sich ist also nicht problematisch. Im Hinblick auf das Gewicht ist es aber problematisch, wenn dazu mehr gegessen wird. Insofern ist gegen Bier- oder Weinkonsum in Maßen nichts einzuwenden, wohl aber gegen die Snacks, die dazu gereicht werden.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontakt Daten:

Personal-Trainer-Kiel

André Leisner

Projensdorfer Str. 150

24106 Kiel

Mobilnummer: 01 76 - 784 944 83

E-Mail: [info\(at\)personal-trainer-kiel.de](mailto:info@personal-trainer-kiel.de)

Website: [www.personal-trainer-kiel.de](http://www.personal-trainer-kiel.de)

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet. André Leisner bietet Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung Sport zu treiben. Individuell an einen Kunden angepasst.

In einem kostenlosen Erstgespräch wird genau festgehalten welches Ziel der Kunde mit einem Gesundheits- oder Fitnesstraining anstrebt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt und begleitet.