



Bier auf Wein, das lass sein!

Im Sprichwort heißt es "Bier auf Wein, das lass sein! Wein auf Bier, das rat' ich dir!" Ist die Mischung von Wein und Bier wirklich gesund? In der zweiten Ausgabe von "Mythen des Alltags" wird das Geheimnis gelüftet, ob Wein und Bier sich vertragen und was man gegen einen Kater tun kann.

Party feiern bis zum Morgen: Bier, Wein und ein paar Schnäpse – alles durcheinander. Wer am nächsten Morgen aufwacht und dessen Kopf sich anfühlt, als würde er explodieren, der hat sprichwörtlich einen Kater.

Der Volksmund hat bekanntlich für nahezu jede Alltags-Situation Bauernregeln parat. „Bier auf Wein, das lass' sein! Wein auf Bier, das rat' ich dir!" Es wird im Allgemeinen behauptet, dass die Reihenfolge alkoholischer Getränke Einfluss auf den Kater am nächsten Morgen nehmen kann.

Schon im 19. Jahrhundert lebte man frei nach diesem Motto. Zu dieser Zeit galt Wein als ein Getränk, das sich nur wohlhabende Leute leisten konnten. Der edle Rotwein sollte nicht durch den bitteren Geschmack des Bieres, dem Getränk der Armen, verdorben werden. Er galt als ein Symbol für Wohlstand und Reichtum. Nach heutigen Erkenntnissen der Medizin, hat man herausgefunden, dass dies doch nur ein Märchen ist.

Ist die Reihenfolge oder die Menge entscheidend?

Ein Mix aus Weinen, Bieren oder Schnäpsen kann den nächsten Morgen zum Horrortrip werden lassen. Der Grund dafür ist nicht die Variation mehrerer Getränke. Das sei ein weitverbreiteter Irrtum, weiß der ehemalige Professor für Gärungstechnologie der Universität Hohenheim, Hans-Joachim Pieper. Es komme dabei allein auf die Menge des Alkohols an. Nach seiner Einschätzung sei Wein im Gegensatz zu anderen alkoholischen Getränken besonders zu empfehlen, da er stets frei von Keimen und aus diesem Grund bekömmlicher sei.

Interessant!

Im alkoholischen Zustand neigt der Mensch dazu, an einem Abend nicht bei einem Getränk zu bleiben und alles zu mischen. Erst Bier, dann Wodka oder Cocktails. Man kann einfach nicht mehr aufhören. Zu Beginn schmeckt alles noch wie gewohnt. Je mehr man von demselben Getränk zu sich nimmt, nimmt das Verlangen danach ab, bis man ganz aufhört. Sobald jedoch etwas Neues hinzukommt, ist der Anreiz wieder da und das Trinkgelage geht weiter.

Ein Glas Wein am Abend ist gesund?

Das berühmte Glas Wein am Abend ist unter Wissenschaftlern immer noch umstritten. Der Volksmund sagt, ein Glas Wein am Abend sei gesund, zwei Gläser verlängern das Leben. Tatsächlich wurde in einer Studie dieses Phänomen untersucht und bestätigt. Nach Angaben von Focus online, haben Forscher und Wissenschaftler Artikel im "Journal of the American College of Cardiology" publiziert, die besagen, dass die Sterberate bei Menschen, die nicht mehr als zwei Gläser Wein am Tag trinken, deutlich geringer ist, als bei Abstinenzlern oder Alkoholikern. Zudem verringert Wein die Wahrscheinlichkeit von Demenz im hohen Alter. Dies gilt jedoch nur für die, die ohnehin einen gesunden Lebensstil führen, sowie regelmäßig Sport treiben und in geringen Maßen Alkohol zu sich nehmen. Also mehr als zwei Gläser am Tag sollten es nicht sein.

Wer keinen Wein mag, kann auch Bier in Maßen genießen. In Boston (USA) fand man heraus, dass Frauen, die in Maßen Bier zu sich nahmen, auch im hohen Alter ihr Gedächtnis fit halten können. Es gibt noch mehr interessante Forschungen aus den USA: Hirnforscher an der University of California in Los Angeles fanden heraus, dass „leicht alkoholisierte Patienten größere Chancen haben, mittlere oder schwere Hirnverletzungen zu überleben.“ Demnach soll der Alkoholgehalt die Hirnzellen vor den Folgen von schweren Kopfverletzungen schützen.

Tipps und Tricks

Doch was hilft nun wirklich gegen einen Kater?

Eines ist sicher: Wasser trinken! Alkohol entzieht dem Körper die Flüssigkeit und führt daher zu den Kopfschmerzen, die jeder bei einem Kater verspürt. Wird während des Abends zusätzlich ausreichend Flüssigkeit



aufgenommen, entwickeln sich keine Kopfschmerzen.

Wenn man davor noch fetthaltiges Essen zu sich nimmt, verlangsamt es die Alkoholaufnahme im Körper und der Alkohol kann so besser verarbeitet werden. Wer diese Tipps berücksichtigt und zudem noch ein gesundes Leben führt, der wird auch noch viel davon haben. Im Zweifelsfall kann man immer noch einen Arzt aufsuchen.

(Text: Marten Ronneburg / weitere Texte von Marten unter: martenronneburg.de)