



IST BIER EIN GUTES GETRÄNK FÜR RADFAHRER?

Wie gut passen Bier und Biken zusammen? Wir haben dazu einen Sportmediziner befragt. Das ist sein Resümee:

Alkoholische Getränke sind keine geeigneten Elektrolytgetränke vor oder während einer sportlichen Betätigung. Beim Wandern und Radfahren kann unter Alkoholeinfluss die Konzentrationsfähigkeit sinken und es kann leicht zu Stürzen und Verletzungen kommen. Zwar enthält Bier gewisse Mengen an Vitaminen (B-Vitamine) und Mineralstoffen (Kalium, Magnesium, Kalzium), die ihm den Ruf als Elektrolytgetränk beschert haben. Jedoch weiß man, dass nach Alkoholkonsum der Magnesiumverlust über den Harn zunimmt und die Magnesiumbilanz negativ wird. Alkohol reduziert nach dem Sport zudem die Einlagerung von Kohlenhydraten ins Muskelglykogen und verlängert so die Regenerationszeit.

Auch alkoholfreies Bier ist kein ideales Sportgetränk, jedoch besser als Bier mit Alkohol. Eine Studie der TU München aus dem Jahr 2012 konnte immerhin zeigen, dass regelmäßiger Konsum von alkoholfreiem Bier die Infektwahrscheinlichkeit von Marathonläufern signifikant reduzieren kann. Der Grund liegt vermutlich am hohen Anteil an Polyphenolen im alkoholfreien Bier.

Das erste Getränk nach intensiver körperlicher Anstrengung sollte ein alkoholfreies Sportgetränk mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten (z. B. Apfelsaftmischung) sein. Danach spricht nichts gegen ein „Belohnungs-bier“ – auch wenn es aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen ist.

DR. ROBERT FRITZ

ist praktischer Arzt in der Sportordination mit Diplomen in Sportmedizin, Notfall-, Ernährungs- und Orthomolekularer Medizin. Web: www.sportordination.com

IST BIER GESUND?
In Maßen ja! Hopfen wirkt beruhigend, aber auch stoffwech-selanregend. Malz enthält Vitamin B2, B6, Panthenolsäure sowie Niacin. Frauen, die moderat Bier konsumieren, sollen sogar ein niedrigeres Herzinfarkt-Risiko haben.

SPORTREISEN

Fahrrad-Bier-Route durch Bayern

Auf die Spuren von Hopfen und Malz kann man sich in **Oberbayern** begeben: Die Fahrradroute mit dem Namen „**Hopfen-&-Bier-Schleife**“ führt Sie direkt zu den schönsten Seiten des flüssigen Goldes.

Die **260 km** lange Route verläuft durch Ingolstadt, München, Schrobenhausen und Freising – direkt in das weltweit größte zusammenhängende Hopfenanbaugebiet der Welt. Sie radeln vorbei an der ältesten Brauerei der Welt, an Münchner Traditionsbrauereien bis zu einer bekannten Weißbierbrauerei. Wo und wie oft Sie Halt machen oder übernachten, bestimmen Kondition und Laune. **Highlight** der Route: In Ingolstadt, der Geburtsstadt des Reinheitsgebotes, gibt es einen Bierbrunnen, der an ausgewählten Tagen für je 40 Minuten lang insgesamt 40 Liter **Freibier** heraus-sprudelt. Nächster Termin: **23. April** um 17.00 Uhr beim **Fest zum Reinen Bier**. Infos: www.oberbayern.de/wasserradlwege

DIE BESTEN TOURSTOPPS (DUNKELGRÜNE ROUTE):

- | | | | | |
|---|-----------------------------|----|-----------------------------|---------------------------|
| 1 | Innenstadt München | 4 | Neuburg an der Donau | |
| 2 | Bier- & Oktoberfestmuseum | 5 | Donauradweg | |
| 3 | Brauereiviertel München | 7 | Ingolstadt | |
| 4 | Königlicher Hirschgarten | 6 | Wake & Groove | |
| 1 | Nymphenburger | 8 | Wakeboard-Anlage | |
| 2 | Schlossanlage | 9 | Hopfenmuseum | |
| 3 | Olchinger See | 10 | Hopfen-erlebnisführungen | |
| 4 | Amperauen | 11 | Hallertau | |
| 5 | Altomünster Biermuseum | 12 | Brauereien an der Hallertau | |
| 6 | Spargelstadt Schrobenhausen | 13 | Bräustüberl Weihenstephan | |
| | | 14 | Domstadt Freising | |
| | | | 7 | Englischer Garten München |
| | | | 8 | Airbräu am Flughafen |
| | | | 9 | Erdinger Weißbräu |



wellness & travel