



Alle Produkte unserer  
Gut-Schein-Partner auf  
www.bauernladen.at



**Lammrücken ohne Bein, gerollt**  
Weizer Schafbauern  
46 € / kg



**Laxenburger Sommer**  
Laxenburger Brauhandwerk  
2,50 € / 0,33 l



**Bierlikör**  
Likör-Genusswerkstatt  
6,50 € / 0,1 l



**Schaffrischkäse**  
gereift in der Holzschale  
Nuart vulgo Hafner  
8 € / 250 g

290

PRODUZENTEN

928

PRODUKTE

## Seiterl mit Superkräften?

Bier senkt das Herzinfarkt-Risiko, stärkt das Immunsystem und macht sogar glücklich. Wir haben herausgefunden, ob an diesen Mythen wirklich was dran ist.



Bier wirkt auf das weibliche Herz-Kreislauf-System, Wein allerdings nicht.

... Von Alexandra Binder

Was passiert, wenn 57 Männer und Frauen 30 Tage lang auf Hopfen und Malz setzen? Sagen wir, Männer trinken zwei Seiterl täglich, Frauen eines. Eine Forschergruppe der Madrider Immunonutrition Group wollte es wissen. Die Ergebnisse verblüfften: Nach dieser Zeit waren die Abwehrzellen der Probanden aktiver und zahlreicher – wobei die weiblichen Probanden noch stärker davon profitierten. So viel zur Frage, ob Bier das Immunsystem stärkt. Worum liegt's? Mit Sicherheit an den über 1.000 Inhaltsstoffen. Da wären Mineralien und Spurenelemente, die als Futter für Nerven und Muskelkraft dienen, Eisen und Kupfer, die sich positiv auf die Blutbildung auswirken, Phosphor, das den Stoffwechsel pusht, Magnesium, das den Herzmuskel stärkt, Zink für die Insulinbildung und nicht zu vergessen die B-Vitamine. Doch moderater Bierkonsum, mit Betonung auf moderat, kann noch mehr. Beispielsweise das Herzinfarktrisiko senken. Auch hier ziehen übrigens Frauen einen besonderen Nutzen daraus, wie eine schwe-

dische Langzeitstudie eindrucksvoll belegt. Moderate Biertrinkerinnen, die ein bis zwei Mal pro Woche ein Seiterl tranken, hatten ein 30% geringeres Risiko für einen Herzinfarkt – im Vergleich zu Frauen, die nie Bier tranken. Wer lieber Wein genießt, schaut in diesem Fall übrigens durch die Finger. Erstaunlicherweise konnten die schwedischen Forscher nämlich keinen positiven Effekt auf Herz-Kreislaufkrankungen durch Weinkonsum entdecken.

### Bleibt noch die Sache mit dem Glück

Bei Männern löst allein schon der Geschmack von Bier Glücksgefühle aus. Ja richtig, es braucht keinen Alkohol dazu. Der Neurologe David Kareken ließ bei einem Experiment an der University of Indiana 49 Männer je eine kleine Menge an Bier und Limonade trinken und untersuchte die jeweils darauffolgende Dopamin-Ausschüttung im Gehirn. Und siehe da, das Level stieg, sobald Biergeschmack wahrgenommen wurde. Der Alkohol? Konnte darauf keinen Einfluss haben, weil er zu gering war, um irgend etwas auszulösen.

Diese Woche auf  
www.bauernladen.at

### Feines vom Weizer Berglamm

Rücken und Keule. Dazu passen Schupfnudeln, grün eingefärbt mit Brennesselspinat.



### Die Warenhandlung in der Marxer Gasse im 3. Bezirk/Wien

Das gelebte Statement zweier Schwestern für regionale Produkte, Umweltbewusstsein und einfach schönes Design.



### Bio ist doch besser für's Klima

Es leistet sogar einen Beitrag zur Minderung des Klimawandels. Biologisch bewirtschaftete Ackerböden emittieren weniger Treibgase als konventionelle. Wie viel weniger, das überrascht.



## Der Bauernladen-Ausflugstipp

### DER WACHAUER MARILLEN ERLEBNISWEG

Auf den Spuren der Wachauer Marille wandert man mitten durch die Marillengärten. Start der rund vier Kilometer langen Rundwanderung ist der Hofladen am Weinhof Aufreiter; Ziel ist ein fruchtiger Marillennektar oder ein prickelnder Mare.

GenussBauernhofAufreiter: [www.weinhof.at](http://www.weinhof.at)

Weitere Tipps und events auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)

GENUSS  
REGION  
ÖSTERREICH

