

Presseinformation

München, 09. Juni 2011

Sportmediziner: „Alkoholfreies Weißbier fördert die Gesundheit von Sportlern“

Weltweit größte Marathonstudie „Be-MaGIC“ belegt positive Effekte auf Immunsystem und Entzündungen

Viele Freizeitsportler haben es längst vermutet, was Forscher des Lehrstuhls für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München am Klinikums rechts der Isar nun herausgefunden haben: In der weltweit größten Marathonstudie „Be-MaGIC“ (Beer, Marathon, Genetics, Inflammation and the Cardiovascular system) konnten sie belegen, dass der Konsum von alkoholfreiem Weißbier positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Sportlern hat. Unter Leitung von Dr. Johannes Scherr untersuchten die Sportmediziner 277 Probanden drei Wochen vor und zwei Wochen nach dem München Marathon 2009.

Im Zentrum der Studie standen gesundheitliche Risiken eines Marathons für die Läufer sowie mögliche positive Auswirkungen von Polyphenolen. Die aromatischen Verbindungen kommen in Pflanzen als Farbstoffe, Geschmacksstoffe oder Tannine vor. Vielen dieser Stoffe wird eine gesundheitsfördernde und krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben. Neu an der Marathonstudie war, dass die Kombination aus verschiedenen Polyphenolen an einer großen Zahl von Studienteilnehmern untersucht wurde. Den wissenschaftlichen Anforderungen wurde das Forscherteam mit einer randomisierten, doppelt verblindeten und Placebo-kontrollierten Studie gerecht.

Als Testgetränk wurde Erdinger Alkoholfrei ausgewählt, da es zahlreiche Polyphenole enthält und bei Marathonläufern und Triathleten beliebt ist. Eine Gruppe trank ein bis 1,5 Liter des Testgetränks am Tag, die andere Gruppe erhielt die gleiche Dosierung eines Placebo-Getränks, das sich vom Testgetränk nur durch die fehlenden Polyphenole unterschied.

Ein Ergebnis der Studie ist, dass nach einem Marathonlauf bei den Sportlern verstärkte Entzündungsreaktionen auftreten, das Immunsystem aus dem Gleichgewicht gerät und die Läufer vermehrt an Infekten der oberen Atemwege leiden. Diese Anfälligkeit gegenüber Krankheitserregern nach sportlichen Belastungen wird auch als „Open-Window“ bezeichnet. Weiterhin zeigte sich, dass das Polyphenol-haltige alkoholfreie Weißbier gesundheitsfördernd auf den Organismus wirkt: Die Entzündungsparameter im Blut waren signifikant niedriger, gleichzeitig traten Infekte seltener oder mit geringeren Symptomen auf.

**Klinikum rechts der Isar
Anstalt des öffentlichen Rechts**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Eva Schuster

Ismaninger Straße 22
81675 München

E-Mail: eva.schuster@mri.tum.de

Tel: (089) 41 40 – 2042

Fax: (089) 41 40 – 4929

Das Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München widmet sich mit rund 4.000 Mitarbeitern der Krankenversorgung, der Forschung und der Lehre. Jährlich profitieren rund 50.000 Patienten von der stationären und rund 170.000 Patienten von der ambulanten Betreuung auf höchstem medizinischem Niveau. Das Klinikum ist ein Haus der Supra-Maximalversorgung, das das gesamte Spektrum moderner Medizin abdeckt. Durch die enge Kooperation von Krankenversorgung und Forschung kommen neue Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien frühzeitig dem Patienten zugute. Seit 2003 ist das Klinikum rechts der Isar eine Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaats Bayern.

Reduzierte Entzündungsreaktion: Dr. Scherr, der auch die deutsche Skinationalmannschaft medizinisch betreut, erklärt: „Die Untersuchung der Leukozyten, der weißen Blutkörperchen, die einen der wichtigsten Parameter für Entzündungen darstellen, ergab bei der Testgruppe um 20 Prozent niedrigere Werte als bei der Placebogruppe.“

Unterstützung für das Immunsystem: Die im Testgetränk enthaltenen Stoffe wirkten ausgleichend auf das Immunsystem. Dr. Scherr: „Wir konnten belegen, dass ein durch körperlichen Stress geschwächtes Immunsystem gestärkt wird und ein überschießendes gebremst wird.“

Vorbeugend gegen Erkältungen: Die Läufer, die das alkoholfreie Weißbier tranken, waren um den Faktor 3 weniger anfällig für Infekte als die Placebogruppe. Dr. Scherr: „Wenn Sie das alkoholfreie Testgetränk trinken, ist Ihr Risiko auf ein Drittel reduziert, dass Sie eine Erkältung bekommen.“

Besserung bei Infekten der oberen Atemwege: Bei den Testpersonen, die eine Erkältung durchmachten, fiel diese milder oder kürzer aus als bei der Kontrollgruppe. Dr. Scherr: „Es zeigte sich eine Number Needed to Treat (NNT) von 8. Das bedeutet, dass acht Personen das Testgetränk erhalten müssen, um eine Erkrankung zu verhindern.“

Zusammenfassend erklärt Dr. Scherr: „Dass Polyphenol-haltige Lebensmittel positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Sportlern haben könnten, wurde bereits in mehreren Aufsätzen angedeutet. Dennoch waren wir teilweise selbst überrascht, wie deutlich das Ergebnis ausfiel. Für das untersuchte Getränk mit seiner speziellen Mischung von Polyphenolen, Vitaminen und Mineralstoffen haben wir nun die Annahmen wissenschaftlich bestätigt.“

Die Studie wurde beim weltweit größten Kongress für Sportmedizin in Denver, USA, vor rund 5.000 Wissenschaftlern, Ärzten und Trainern vorgestellt, der vom American College of Sports (ACSM) veranstaltet wird. Die Studie wird im Januar in der Fachzeitschrift *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)* in gedruckter Form veröffentlicht.

Peter Liebert, Geschäftsführer Technik, Einkauf, Personal und Logistik bei Erdinger Weißbräu, freut sich über die Studienergebnisse: „Zusammengefasst bestätigt die Be-MaGIC Studie die Vorteile für die Sportler und belegt neue, gesundheitsfördernde Effekte. Erdinger Alkoholfrei ist somit mehr als ein isotonischer Durstlöscher.“

Unter www.bemagic-studie.de erhalten Sie weitere Details zur Studie.