

# Alkoholfreies Weißbier für die Gesundheit von Sportlern

*Die 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.

## Läufer anfällig gegenüber Erregern

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.

Reduzierte Entzündungsreaktion: Dr. Scherr, der auch die deutsche Ski-Nationalmannschaft 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.“

## Erkältungsrisiko reduziert

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 5000 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. Weitere Infos im Internet unter [www.bemagic-studie.de](http://www.bemagic-studie.de).

Tanja Schmidhofer

## Nachrichten & Termine

### HANNES SCHOBERTH-PREIS

Zu Ehren von Prof. Dr. med. Hannes Schoberth und zur Förderung von wissenschaftlichen Arbeiten auf dem Gebiet der Sportmedizin wird der von der Ostseeklinik Damp GmbH und der Reha-Klinik Damp GmbH gestiftete Hannes Schoberth-Preis verliehen. Der Preis ist mit 5000 Euro dotiert und dient der Förderung von wissenschaftlichen Arbeiten auf dem Gebiet der Sportmedizin. Bewerbungen sind bis 15.09.2011 einzureichen, weitere Infos unter [www.damp.de/wir-ueber-uns.html](http://www.damp.de/wir-ueber-uns.html)

### STEINBACH-TALK 2011

Muskelverletzungen zählen sowohl im Freizeit- wie auch im Spitzensport zu den häufigsten Traumata. Die Bandbreite reicht dabei vom Muskelkrampf über Muskelkater bis hin zum vollständigen Muskelriss – der in der Praxis allerdings eher selten ist. Führende Sportmediziner und Mannschaftsärzte aus verschiedenen Disziplinen haben sich beim Steinbach-Talk 2011 interdisziplinär mit dem Thema Muskelverletzungen auseinandergesetzt und Empfehlungen für die Praxis ausgearbeitet. Diese liegen als **Poster** mit dem Titel Steinbach-Talk 2011 „Muskelverletzungen – Therapieschema“ dieser Ausgabe bei.

### 12.–14. SEPTEMBER

#### SPORTMEDIZIN UND DOPING IN EUROPA

in Freiburg, Albert-Ludwigs-Universität  
Das internationale Symposium untersucht das Thema Doping aus sportpolitischer, medizinischer, naturwissenschaftlicher, historischer, politischer, juristischer, sportsoziologischer, internationaler und lokaler Perspektive. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung bei der Geschäftsstelle oder per Internet ist notwendig: [www.evaluationskommission.uni-freiburg.de](http://www.evaluationskommission.uni-freiburg.de)

### 13.–16. OKTOBER

#### 6. WEINVIERTLER SPORTÄRZTETAGE

in Retz/Niederösterreich, Hotel Althof Retz  
Thema: „Sportmedizinische Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung“ mit Internistisch-Physiologisch-Pädiatrischem Grundkurs II zur Erlangung des Sportarzt-Diploms. Anrechenbarkeit: ÖÄK-Sportarzt-diplom: 10h Grundkurs (LIP II), 10h Theorie, 5h Ärztesport, 5h Praxisseminar, ÖÄK-Fortbildungsdiplom: 20 Punkte.  
Internet: [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)