

Bierhefe – ein wertvolles Naturprodukt

Schöne Haut? Kräftige Nägel? Glänzende Haare? Die Bierhefe kann weitaus mehr, als allein der Schönheit zu dienen. Schaut man genauer hin, erweist sich der Bierschlamm der Medizin als wahre Nährstoff-Oase für die Zellen, was wir dann nach außen hin an Haut, Haaren und Nägeln sichtbar erkennen können. Sie enthält Nährstoffe, die sowohl Knochen-, Haut-, Muskel- als auch Nervengewebe erfolgreich und auf natürlichem Wege versorgen sowie jede ausgewogene Ernährung sinnvoll ergänzen können. Zu empfehlen ist die Einnahme besonders da, wo die Vitaminreserven schneller ausgezehrt werden, bei erhöhter Leistungsanforderung und für Sportler.

Spuren aus der Urmedizin Das Wissen um die wertvolle Wirkung der Bierhefe bestand bereits zur Zeit der Babylonier und Sumerer. Nachweislich und schriftlich festgehalten wurde es in einem 6000 Jahre alten Lehrbuch der Ägypter, dem „Papyrus Eber“, worin der „Schlamm des Bieres“ als inneres Mittel gegen Hauterkrankungen, bei Geschwüren an den Beinen und bei Darmbeschwerden gepriesen wird. Die traditionelle Anwendung ging im Laufe der Jahrhunderte nicht verloren, sondern wurde von unseren alten Weisen immer wieder aufs Neue aufgegriffen und wiederbelebt. So ist bekannt, dass die Ärzte Hippokrates und Paracelsus für ihre medizinischen Behandlungen oft den frischen Bodensatz des Bieres verwendeten, um den Darm und somit das Immunsystem, die Haut und die Knochen zu stärken. Auch die Klosterärztin Hildegard von Bingen und Pfarrer Sebastian Kneipp machten sich die lebendige Hefekultur zunutze, um Hautkrankheiten auszuheilen.

Naturprodukt aus der Bierbrauerei

Als langjährige Veganerin machte ich mich auf die Suche nach einem Nahrungsergänzungsmittel, das am liebsten in einem natürlichen Prozess entstanden sein sollte. Mein Bauchgefühl sagte mir, dass ein von der Natur hervorgebrachtes Mittel eher von den Zellkraftwerken des Körpers aufgenommen und verarbeitet werden kann, als ein synthetisch erzeugtes. So stieß ich auf die Kunst des Bierbrauens, bei der sich der Großteil der Nährstoffe nach einem Gärungsprozess als Bodensatz ablagert. Dieser

Bodensatz ist bereits die flüssige Bierhefe, die durch ihre lebendigen Eukaryoten, einzellige Pilze mit nur einem Kern, eine enzymatische Aktivität zeigt. Das Bemerkenswerte dabei ist, dass die eukaryotischen Pilzzellen den tierischen, pflanzlichen und menschlichen Zellen in Aufbau und Funktion sehr ähnlich sind, sodass ihre gesammelten Nährstoffe in einer Struktur vorkommen, die von der menschlichen Zelle auf natürliche Weise aufgenommen und verwertet werden kann. Die getrocknete Bierhefe ist heute kein Nebenprodukt mehr, sondern wird in einem eigenen Gärungsverfahren hergestellt, was jedoch die Natürlichkeit der enthaltenen Nährstoffe nicht schmälert. Allein die Enzymaktivität geht bei der Trocknung verloren.

Was macht die Bierhefe so wertvoll?

Ihre wichtigsten Bestandteile sind die zahlreichen essenziellen Aminosäuren, wie Arginin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Valin und Cholin. Aus Aminosäuren entstehen Proteine und aus Proteinen werden unsere Zellen gebildet. Des Weiteren sind Aminosäuren an der Enzymbildung beteiligt und somit für den Stoffwechsel des Körpers unabdingbar. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen, sodass sie von außen

über die Nahrungsaufnahme zugeführt werden müssen.

Besonders reich ist die Bierhefe an den B-Vitaminen wie B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin), B9 (Folsäure) und B12 (Cobalamin). Da die B-Vitamine für vielfache Energiestoffwechselforgänge der Zelle notwendig sind, wirken sie sich regenerativ aus, weshalb der Bierhefe im Volksmund ein Verjüngungseffekt nachgesagt wird. Sie nehmen aber genauso eine wichtige Rolle in der Enzymbildung sowie dem Aufbau von roten Blutkörperchen, Nerven und Gehirn ein.

Neben den zahlreichen Vitaminen lassen sich beinahe alle Spurenelemente, wie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Chrom, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink und Phosphor, finden. Neben zellbildenden Eigenschaften in Blut, Knochen, Muskeln und Nerven tragen die basischen Spurenelemente wesentlich zur Entsäuerung, Entgiftung, Entwässerung und Ausleitung von Schlacken bei, sodass die Zelle ihre Arbeit, befreit von Altlasten, wieder leichter verrichten kann.

Positive Nebenwirkungen Die Bierhefe hat als natürliches Nahrungsergänzungsmittel

keine Nebenwirkungen und ist frei von Laktose, Alkohol, Zuckerzusatz, Aromen, Farbstoffen und tierischen Bestandteilen. Sie führt nicht, wie man annehmen könnte, zu einer Gewichtszunahme, da sie nicht gleichzusetzen ist mit dem kalorienhaltigen gebrauten Bier. Vielmehr ist hier das Gegenteil der Fall: Die Bierhefe fördert die Gewichtsabnahme, da ihre Zusammensetzung äußerst kalorienarm ist und sie eine stoffwechsellernregende, sättigende und entwässernde Wirkung hat.

Tipp für die Einnahme Wenn man keine frische Bierhefe aufgrund der kurzen Haltbarkeit möchte, gibt es auch die Bierhefe in Form getrockneter und gepresster Tabletten oder Flocken. Um die Einnahme der großen Anzahl an Tabletten zu umgehen, lässt sich die Bierhefe in warmem Wasser gut auflösen und schmeckt dabei sogar sehr bekömmlich. Die Wärme des Wassers weitet die Gefäße, sodass die Nährstoffe besser und schneller ins Blut aufgenommen werden können.

Valerie Kuzman
Freie Journalistin und Autorin



Valerie.Kuzman@gmx.de

