
Subject: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 04 Apr 2008 21:06:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist das haltbar? :

Für die zusätzlichen Pfunde sind nicht nur die Kalorien des Alkohols verantwortlich, sondern auch die hormonähnlichen Substanzen des Hopfens.

Der Hopfen enthält Phytoöstrogene, die wie das Sexualhormon Östrogen wirken. Die Phytoöstrogene der Pflanzen reduzieren die Anzahl der Nachkommen der Lebewesen, die die Pflanze fressen wollen.

Für den Mann bedeutet das die Dämpfung des Sexualtriebes und auch körperliche Veränderungen: Der Bauch wird groß, rund und fett - die Fettschicht der männliche Brust wird deutlich dicker und ähnelt einer weiblichen Brust.

Grunstätzlich neigt der Körper des Biertrinkers zu verstärkter Fetteinlagerung, zum Glück geht diese Neigung nach dem Absetzen des Bierkonsumes langsam aber stetig zurück, bei ansonsten gleicher Kalorienzufuhr geht der Bauchumfang und der Fettanteil der Brust zurück.

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [eragon](#) on Fri, 04 Apr 2008 21:12:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach du dickes Ei! Intelligenter Hopfen, echt! Also werde ich mein Regimen ändern - Bier absetzen

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [kkoo](#) on Fri, 04 Apr 2008 21:39:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da musste aber enorm viel saufen, und dann auch noch ordentlich essen, wenig sport machen und die entsprechende veranlagung haben... sonst passiert da wenig

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 04 Apr 2008 21:43:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die frage ist ob phytoöstrogen, zugeführt durch regelmäßig erhöhten bierkonsum, tatsächlich östrogen wirken kann und sich das in gewichtszunahme speziel im bauch- und

brustbereich bemerkbar machen kann.

Es ist doch oft zu beobachten, dass Männer die sehr viel Bier konsumieren eine ziemlichen Ranzigkeit mit teilweise beachtlicher Oberweite mit sich rumtragen, obwohl sie an den restlichen Stellen des Körpers schlank sind. Quasi wie die NW von Finnland, die manchmal zur Verfettung führt.

Könnte dann regelmäßig niedriger Bierkonsum vielleicht sogar antiöstrogen wirken?
(Phytoöstrogene sollen ja beides können)

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 04 Apr 2008 22:34:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein... gibt bereits Studien dazu mit Soja... ändert nämlich Testosteronwerte nichtmal wenn man es nicht gerade isoliert in Tablettenform in ungenügender Menge zu sich nimmt

Außerdem können Phytoöstrogene als SERMs agieren und die Effekte von Östrogenen quasi verringern

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [e-Man](#) on Sat, 05 Apr 2008 12:53:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube, das ist eine "Korrelations-Falle".

Aussage: Dicke Männer haben Brüste. Dicke Männer trinken. Also hat das eine mit dem anderen zu tun.

Gegenthese: Die Männer schlemmen gerne - je Bier ein Schnitzel - und sind einfach fett. Dann nimmt die ganze Hormonkaskade ihren Lauf. Mehr Aromatase, mehr Östrogen usw ...

In diesem Sinne, Prost

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [e-Man](#) on Sat, 05 Apr 2008 13:01:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe noch ein paar Zeilen dazu gefunden.

"Humulus lupulus, der Hopfen, und im speziellen seine weiblichen Blüten wurden auf seinen Gehalt an Pflanzenhormonen (sog Phytohormone) hin untersucht, nachdem bei

Hopfenplantagearbeiterinnen ein gehäuftes Auftreten von Menstruationsstörungen festgestellt worden war.

8-Prenylnaringenin, ein potentes Phytohormon des Hopfens, konnte als die Substanz isoliert werden, welche den normalen monatlich zyklischen Hormonablauf dieser Plantagenarbeiterinnen negativ beeinflusste. [...]

Welche Bedeutung diesem Inhaltsstoff im Zusammenhang mit den bekannten 'Nebenwirkungen' eines chronischen Bierkonsums wie Bierbauch & Co zukommt, wird kontrovers diskutiert. Doch müßten schon exponentiell hohe Mengen an Bier konsumiert werden, um eine verweiblichende Wirkung der Phytoöstrogene im Organismus des Biertrinkers hervorzurufen."

Hmm, exponentiell hohe Mengen ... Da kommen viele Trinker schon ran, denke ich

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 05 Apr 2008 14:08:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da wird eben viel diskutiert und ist nicht von der hand zu weisen.

Zeig mir 15 übergewichtige männer und ich kann dir sagen, welcher davon regelmäßig bier konsumiert Bin in der getränkebranche tätig und hab den typischen konsumenten mal beobachtet..

Denke 2,5 - 3 liter täglich (also im durchschnitt) würden hierbei ausreichen um die weiblichen formen bei der zunahme hervorzuheben.

Gerade dieser bekannte lebensmitteltechniker udo pollmer ist überzeugt davon:

Die Kalorien im Bier machen dick

Information von: rbl | Quelle: Udo Pollmer - Lexikon der populären Ernährungsirrtmer | Erstellt: 28. 05. 05

Fragt sich nur, warum Weintrinker in der Regel schlank bleiben. Und warum gibt es analog zum Bierbauch nicht auch den Spirituosenspeck oder die Whiskywampe? Nein, an den Kalorien kann's nicht liegen, denn die stecken in den anderen Alkoholika ja genauso.

Eine Eigentümlichkeit der passionierten Biertrinker bringt uns auf die richtige Spur: Viele von ihnen entwickeln im Laufe der Zeit nicht nur einen mächtigen »Ranzen«, sondern auch einen deutlichen Brustansatz. Zeichen von Verweiblichung! Das kann nur eins bedeuten: Hier sind Sexualhormone im Spiel. Und tatsächlich enthält Hopfen ebenso wie sein nächster Verwandter, der Hanf, reichlich Phytoöstrogene, also Pflanzeninhaltsstoffe mit östrogenähnlicher Wirkung. Natürlich setzt die deutsche Brauwirtschaft solchen imageschädigenden Behauptungen eigene Studien entgegen, denen es - im Gegensatz zu

solchen der internationalen Fachwelt - einfach nicht gelingen will, die fraglichen Substanzen zu finden. Verständlich, denn wenn Bier in den Ruf eines »Dickmachers« käme, wären viele Werbemillionen rausgeworfenes Geld, die eigentlich helfen sollten, junge Frauen als Kundinnen zu gewinnen.

Ganz neu sind die Erkenntnisse, daß Bier und insbesondere Hopfen mit den Sexualfunktionen in Zusammenhang stehen, zwar nicht, aber auch die etablierte Medizin neigt eben dazu, volkstümliches Wissen für bloße Phantasie zu halten: Als der Hopfen noch mit der Hand gepflückt wurde, setzte bei den Zupferinnen kurz nach Beginn der Ernte die Monatsregel ein. Jugendliche sollten Hopfentee trinken, um die Onanie aufzugeben (Hopfen dämpft den Sexualtrieb), und stillenden Müttern riet man zur Halben, um den Milchfluß anzuregen. Inzwischen ist nachgewiesen, daß ein bis zwei Halbe tatsächlich die Prolaktinmenge im Blut verdoppeln. Dieses Hormon regt die Milchbildung an.

Aber wie bringen Hormone Bauch und Brust zum Schwellen? Erinnern Sie sich noch an die Kälbermastskandale vergangener Jahre? Richtig, da waren ebenfalls Sexualhormone und chemische Abkömmlinge davon im Spiel. Bei den weiblichen Sexualhormonen sind die anabolen Effekte, der »Muskelfleischaufbau«, nur schwächer als bei den männlichen. Dafür erhöhen sie die Einlagerung von Fett ins Gewebe und schwemmen ein wenig auf. Den unfreiwilligen Mastochsen sei zum Trost gesagt: Bauch und Brüstchen schrumpfen, wenn die Hormone abgesetzt werden - was allerdings den Verzicht auf den schäumenden Gerstensaft voraussetzt.

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [e-Man](#) on Sat, 05 Apr 2008 15:53:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Netter Artikel, hinkt an einer Stelle:

Bier- und Weinkonsum bspw lassen sich schlecht vergleichen, Bier- und Schnapskonsum lassen sich wohl gar nicht vergleichen.

Man trinkt sicherlich nicht die selbe Menge Wein, Schnaps oder Bier an einem Abend. So ein 1-Liter-Weizen ist im Sommer doch schnell vertilgt. Bei einer Flasche Rotwein dauert es schon länger. Der Weintrinker genießt sein halbvolles Glas, der Biertrinker trinkt mit seinem Kumpels einen Humpen nach dem anderen um die Wette

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [backflash](#) on Sat, 05 Apr 2008 18:16:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wirklich ein netter Artikel, besonders die Stelle, die Hopfen und Hanf in verwandtschaftlicher Nähe sieht.

Ich denke an Hanf-Reggae-Holland-Jamaica-Dreadlocks und:volle Haare! SCNR

Aber ernsthaft, ich persönlich weiss immer noch nicht so recht, was ich von den Phytoöstrogenen halten soll.

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 05 Apr 2008 18:20:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es geht ja um den Kalorienverbrauch.

Ob sich jemand mit Bier, Wein oder Spirituosen die Birne vollschüttet ist im Endeffekt egal, da sie alle ungefähr gleich viel Kalorien zu sich nehmen. Wein hat fast doppelt so viel wie Bier und Spirituosen oft das 3-4fache..

Aber nur beim Bierkonsumenten bilden sich diese Rundungen (es geht hier wohlgerneht um Dauerkonsum)

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [e-Man](#) on Sat, 05 Apr 2008 18:28:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, habe ich auch so verstanden. Nur wie gesagt, selbst mit der Annahme, daß Wein mehr Kalorien hat, trinkt man davon eben nicht annähernd so viel wie Bier.

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [e-Man](#) on Sat, 05 Apr 2008 18:31:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe gerade noch mal gegoogelt. Ein 0,2l-Rotwein hat ungefähr so viele Kalorien wie ein 0,3l-Bier.

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 05 Apr 2008 19:04:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also im Schnitt hat Bier 40-45 Kalorien je 100ml.. Wein zwischen 70-80 Kalorien

Wie gesagt, ich gehe hier nicht vom gelegentlichstrinker aus. Da gibts schon einige die sich abends ne bis zu ner 0,7ltr wein gönnen. Ist wohl gut zu vergleichen mit einem biertrinker der seine 1,5-2 ltr bier täglich trinkt..

Is ja auch egal. Jedenfalls denke ich schon das man von übermäßigen bierkonsum anders zunimmt, bzw. sich die fetteinlagerungen auf andere weise verteilen.

@backflash, ja hanf soll der nächste verwandte von hopfen sein. Wird wohl auch mit dem phytoöstrogen zu tun haben, dass man von übermäßigem cannabiskonsum eine gyno kriegen kann

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [Hammerhaar](#) on Sun, 06 Apr 2008 08:01:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beim Bier hat es vielleicht auch etwas mit dem hohen glykämischen Index zu tun. Jeder, der gelegentlich ordentlich Bier trinkt, kennt es wohl: irgendwann stellt sich unweigerlich dieser Heißhunger nach fettigem und blutzuckersteigerndem Essen ein.

Allerdings weiß ich nicht, ob das nicht auch für den (Rot)Wein gilt. So ein starkes Hungergefühl stellt sich bei mir aber nicht ein, wenn ich Wein trinke.

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 06 Apr 2008 09:39:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das war ja immer die erklärung. Ein bierbauch kommt nicht vom bier (das sei aberglaupe) sondern lediglich vom gesteigerten hungergefühl und somit von der gesamtcalorienzahl die man zu sich nimmt.

Allerdings halte ich das für ne schwache erklärung.. Aus eigener erfahrung kann ich sagen, dass das hungergefühl sogar verschwinden kann wenn man ein bier trinkt. Außerdem erklärt das eben nicht die auffällige zunahme im oberkörperbereich, während sonst alles schlank ist.

Kenne das auch aus trainingszeiten. Selbst wenn ich noch so auf die ernährung und die zugeführten kalorien geachtet habe, habe ich es nich geschafft den bauch wegzubekommen. Selbst bei zugeführten 1700 kalorien täglich (inklusive bier) und höherer körperlicher aktivität gelang mir das nicht.

Erst mit verzicht auf das bier, hatte ich auch erfolge im bauchbereich..

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 09 Apr 2008 11:54:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier ein interessanter artikel zu hopfen:

http://www.heilpflanzen-welt.de/kraeutergarten/2006-11-Hopfe_n.htm

Und hier ein ausschnitt in dem es um die phytoöstrogene wirkung des bieres geht:

Zitat:

Pflanzliche Hormone

Hopfen ist die Heilpflanze mit dem höchsten bekannten Gehalt an sog. Phyto-Östrogenen. Das sind Inhaltsstoffe, die bei Tieren östrogenähnliche Wirkungen entfalten und entwicklungsgeschichtlich der Abwehr von Pflanzen-Fressfeinden dienen (z. B. durch Verringerung der Fruchtbarkeit). Beim Menschen wurde die ausserordentliche - hormonbedingte - Wirkung bei äusserlichem Kontakt mit den Zapfen schon bei den Hopfenpflückerinnen beschrieben. Die chronische „innerliche Anwendung“ des Hopfenpräparates Bier durch Männer könnte eine Feminisierung im äußeren Erscheinungsbild fördern, wie etliche Forscher behaupten. Folgen sind nicht nur der typische „Bierbauch“ sein (der gerade bei jüngeren Männern stark an den Bauch von Schwangeren erinnert), sondern besonders die Entwicklung eines weiblichen Brustansatz (Gynäkomastie) bei vielen Biertrinkern. Kritiker dieser Erklärung verweisen hingegen auf die gesteigerte Energieaufnahme: „Der Bierbauch als Folge von Hopfen ist eine Mähr“, sagte Walz bei einem Telefoninterview und verwies auf die appetitanregende Wirkung des Hopfens wie auch des Alkohols: „In einer kürzlich erschienen Studie hat sich gezeigt, dass Biertrinker sozial hervorragend integriert und sehr gesellig sind. Deshalb sitzen sie halt ein wenig länger und essen mehr“, so Walzl.

Also diese erklärung das biertrinker geselliger sind, länger sitzen, mehr essen etc.. ist ja mal wirklich sowas von schwach.

Ich glaube langsam das die brauindustrie bewußt versucht hier etwas kleinzureden. Auch sog. "untersuchungen" die die wirkung von phytoöstrogen im bier als nicht relevant bezeichnen, wurden großteils alle von der brauindustrie bezahlt.

Denke das sollte für jeden "chronischen" biertrinker ganz interessant sein.

Ich selbst interessiere mich gerade verstärkt für dieses thema da ich mich zur zeit mit meiner ernährung beschäftige und die letzten 10 monate einen gesteigerten bierkonsum hatte. Nicht krankhaft aber phasenweise waren es über wochen hinweg schon 2 liter täglich.

In diesem zeitraum habe ich auch einen sehr leichten ansatz einer pseudo-gyno bekommen (durch untersuchungen weiß ich jetzt definitiv das es keine echte ist) und auch mein bauch nahm andere dimensionen an, und das obwohl mein kalorienverbrauch insgesamt nicht dazu hätte führen dürfen.

Fin kann ich hierbei ausschließen da ich es zuvor schon 1,5 jahre lang nahm, sogar teilweise 2,5mg täglich und sich körperlich rein gar nichts veränderte.

Bier hab ich jetzt mal abgesetzt

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 09 Apr 2008 13:20:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mit, 09 April 2008 13:54

Bier hab ich jetzt mal abgesetzt

Ich trinke derzeit auch so gut wie kein Bier. Ist mir irgendwie suspekt jetzt.

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 09 Apr 2008 14:21:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hammerhaar schrieb am Mit, 09 April 2008 15:20benutzer81 schrieb am Mit, 09 April 2008 13:54

Bier hab ich jetzt mal abgesetzt

Ich trinke derzeit auch so gut wie kein Bier. Ist mir irgendwie suspekt jetzt.

Ich trinke seit 2-3 wochen kein bier mehr. Wenn ich was trinke, dann wein.. Ansonsten ess ich ein bißchen mehr. Kalorienverbrauch also der gleiche.. Heute morgen auf der waage gewesen und siehe da- 2,5kg weniger! Auch von älteren leuten höre ich ständig wie sich in der fastenzeit das absetzen des biers, schlagartig beim gewicht bemerkbar macht.

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [e-Man](#) on Wed, 09 Apr 2008 20:07:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja, benutzer, wir werden eben älter und gesetzter. Da schwenkt man um von Bier auf Wein.

Vielleicht mal was zur Beruhigung. Mein Kumpel war vor einigen Monaten noch ein absoluter Bier-Junkie und hatte dementsprechend auch die typischen Rundungen. Er machte ein paar Monate Sport (jeden Tag Laufen) und stellte die Ernährung um und heute sind alle Rundungen

weg (-20 kg).

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 09 Apr 2008 20:30:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ich war die letzten 10 monate auch ein bier-junkie.. Fing quasi über nacht an mit dem konsum (weswegen is ja egal)

Jedenfalls heftigst was der gerstensaft figurtechnisch mit einem anstellen kann..

Und auch die geschichte mit dem phytoöstrogen (durch die ich ja dann zufällig gekommen bin) wird wirklich klein geredet. Gerade hier in bayern würden viele konsumenten wesentlich mißtrauischer ihre flasche bier betrachten wenn sie ein paar hintergrundinfos dazu hätten

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [e-Man](#) on Wed, 09 Apr 2008 20:47:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Grund kann nur eine Frau gewesen sein. Es ist immer eine Frau

Aber 2 Liter täglich ... Das ist ja schon fast soviel, wie ein Schalker Fußballfan im Durchschnitt täglich zu sich nimmt!

Subject: Re: Phytoöstrogen - Gewichtszunahme - Bierkonsum - Frage an die Experten

Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 09 Apr 2008 21:35:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

e-Man schrieb am Mit, 09 April 2008 22:47Der Grund kann nur eine Frau gewesen sein. Es ist immer eine Frau

Aber 2 Liter täglich ... Das ist ja schon fast soviel, wie ein Schalker Fußballfan im Durchschnitt täglich zu sich nimmt!

Jetzt vor allem
