

ist cool, schmeckt
nach Freiheit, steht
für Sommer und
Feierabend, macht
fröhlich, hält sich gut
in der Hand, ist ein
guter Grund Freunde
zu treffen, fühlt
sich nach Freizeit an...

Was ist es für dich?

Und ohne Alkohol?

Vieles im Leben tun wir aus Gewohnheit. Das hat auch Gutes. Manchmal lohnt es sich trotzdem, Gewohnheiten zu hinterfragen – wie beim Bier. Wir möchten mit einigen Mythen aufräumen und dir einige spannende Fakten zu Bier ohne Alkohol erzählen.



**Probiers doch mal
alkoholfrei! Die
TherabierBar an der
PHZH bietet neu auch
alkoholfreies Bier an.
Wie cool ist das denn!**

PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
ZÜRICH

**PH
ZH**

Kommission Gesundheit und Umwelt
kgu@phzh.ch



Bier, das

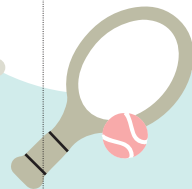
[biːɐ̯] Substantiv, Neutrum

Wusstest du schon?...



Alkoholfreies Bier hat in der Regel etwa **halb so viele Kalorien** wie normales Bier. Also auch viel weniger als bei Softdrinks und Limonaden.

Alkoholfreies Bier eignet sich gut für Sportler, da es **viel Magnesium, Kalium sowie verschiedene Vitamine** enthält und einen Mineralstoffverlust nach dem Sport schnell wieder ausgleichen kann.



Das gesellige Zusammensein genießen und trotzdem noch voll konzentriert Auto- oder Velofahren können, ist ein gutes Argument für ein alkoholfreies Bier ab und an. Du bleibst **geistig wie körperlich voll fit**.



Die meisten alkoholfreien Biere sind **isotonisch** – die enthaltenen Teilchen sind also genauso konzentriert wie in unserem Blut. So kann der Körper Stoffe aus dem alkoholfreien Bier, also Elektrolyte wie Magnesium und Calcium, leichter aufnehmen.