

Bierhefe - Inhaltsstoffe & Anwendung

Steckbrief: Bierhefe

Definition: Hefepilze, die mit Zucker reagieren & Gärungen in Gang bringen

Herstellung: Züchtung von Pilzkulturen ausgehend von Reinzuchthefer

Wirkung: Gesundheitsförderliche Eigenschaften für Haut, Haare, Darm & Immunsystem

Anwendungsformen: Flocken, Tabletten, Pulver & Frischhefe in Würzelform;
Nahrungsergänzungsmittel

Backhefe Definition – Was ist Bierhefe?

Die Bierhefe, auch Backhefe (*Saccharomyces cerevisiae*) genannt, ist als **Naturprodukt** ein essentieller Bestandteil im Prozess des **Bierbrauens**. Neben den wenigen Zutaten wie Wasser, Hopfen und Gerste wird die Bierhefe benötigt, um den **Prozess des Brauens** überhaupt **in Gang zu bringen**.

Bier wurde aufgrund der enthaltenen Bierhefe schon sehr früh nicht nur als ein stimmungsförderndes und berauschendes Getränk, sondern auch als ein **heilendes und kosmetisches Produkt** verwendet. Auch heute noch ist die **naturheilkundliche Wirkung von Bier** aufgrund der darin enthaltenen Bierhefe bekannt. So sagt man der Bierhefe aufgrund ihrer zahlreichen Inhaltsstoffe unter anderem eine **Anti-Aging-Wirkung** nach.

Heutzutage enthält Bier selbst allerdings keine Bierhefe mehr. Sie wird zum Brauen zwar verwendet, wird aus Gründen der Haltbarkeit aber herausgefiltert, bevor das Bier in den Verkauf geht. Trotzdem ist Bierhefe nicht schwer zu bekommen, man erhält sie als **Nahrungsergänzungsmittel** zum Beispiel in der Apotheke. Der Vorteil: Dort ist sie nicht mit Alkohol verbunden.

Was ist der Hefepilz?

Unter Hefe oder dem [Hefepilz](#) versteht man in der Biologie **einzellige Pilze**, die sich durch Teilung oder Sprossung ungeschlechtlich vermehren. Es handelt sich um die kleinsten Eukaryoten, das heißt **Lebewesen**, deren Zellen einen Zellkern haben. Auch Menschen gehören zu den Eukaryoten.

Der Hefepilz wurde von der Menschheit **stark kultiviert** und ist bei der Herstellung von alkoholhaltigen Getränken, aber auch bei der **Herstellung von Sauerteig** beteiligt. Auch in der Forschung wird gerne an Hefen experimentiert, denn diese sind einfach zu kultivieren und können leicht genetisch verändert werden.

Es gibt verschiedene Arten von Hefen, die **unterschiedliche Eigenschaften** haben und auf unterschiedliche Art und Weise verwendet werden.

Gibt es einen Unterschied zwischen Bierhefe & Backhefe?

Bierhefe und Backhefe sind **synonyme Begriffe**. Bei beiden Hefen handelt es sich um **Saccharomyces cerevisiae**, das bedeutet, die Gattung ist eine **Zuckerhefe**, während *cerevisiae* die Spezies ist, benannt nach dem lateinischen Begriff für Bier, *cervisia*.

In der Subspezies unterscheiden sie sich dennoch, nämlich dann, wenn es darum geht, welche Gäreigenschaften sie besitzen. Das heißt quasi, dass Bierhefe theoretisch auch zum Brotbacken verwendet, beziehungsweise mit Backhefe auch Bier gebraut werden könnte, doch sind diese Hefen jeweils **nicht auf diesen Zweck spezialisiert** und produzieren nicht immer optimale Ergebnisse.

Unterschiedliche Hefe-Arten erklärt

Neben der Bier- und der Backhefe gibt es auch noch viele weitere Arten von Hefen, überwiegend Zuckerhefen, die **Zucker verwerten** können. Einige Hefen haben sogar eine große **gesundheitliche Bedeutung** und werden in der [Behandlung](#) von Durchfall oder gegen Haarausfall eingesetzt.

Es gibt auch noch unterschiedliche Hefe-Arten, unterteilt nach ihrer Struktur und Form bei der Verwendung. So unterscheidet man **Presshefen**, **Trockenhefen** und **Flüssighefen**.

Presshefe wird beispielsweise durch Filterung und Pressung hergestellt, der Trockenanteil liegt bei ca. 30 %. Die entstandene Masse wird anschließend abgepackt und enthält ca. 10 Millionen Hefezellen je Gramm.

Für die sogenannte **aktive Trockenhefe** hingegen, wird Presshefe in Zylinder geformt und anschließend getrocknet. Bei nicht aktiver Trockenhefe geht bei diesem Trocknungsprozess die gesamte Enzymaktivität verloren, daher kann sie nur noch als Futtermittel oder ähnliches verwendet werden.

Flüssighefe schließlich ist eine flüssige Hefemilch, die auf eine bestimmte Triebkraft eingestellt ist und beispielsweise industriell in großen Mengen vertrieben wird.

Wie wird Bierhefe hergestellt?

Die Herstellung von Bierhefe besteht zu einem großen Teil aus der **Züchtung von Hefepilzen**. Aus einer bestimmten Menge Reinzuchthefer (meist wenige Milligramm) werden Tonnen an Bierhefe hergestellt. Alles beginnt mit einer sehr kleinen Menge im Reagenzglas, im Laufe des Prozesses wird die Menge von mit Zucker neugezuchteter Hefen immer wieder erhöht.

Die ersten vier Stufen von 50 ml bis hin zu 40 l dauern acht Tage. Danach werden in einer speziellen **sterilisierten Anlage** Mengen von bis zu 10 Kubikmetern Hefepilzkulturen gezüchtet. Dies dauert weitere zwei Tage. Die letzte Stufe auf 200 Kubikmeter Kulturen dauert nur noch 10 bis 20 Stunden. **In elf Tagen** sind dann aus ca. 8 mg Reinzuchthefer ungefähr 18 Tonnen Hefe entstanden.

Bierhefe Wirkung: So wirkt die Hefe

Die Bierhefe wurde ursprünglich als ein **Abfallprodukt beim Bierbrauen** entsorgt. Allerdings dauerte es nicht lange, bis jemand die heilsame Wirkung der Bierhefe entdeckte und sie sich als durchaus lukrativ entpuppte. Ab diesem Zeitpunkt wurde die Bierhefe auch anderweitig genutzt.

Sie zeichnet sich besonders durch einen hohen Gehalt an **Vitamin-B** aus, an wichtigen **Aminosäuren** sowie an wertvollen **Spurenelementen**. Daher ist die Bierhefe auch als **Nahrungsergänzungsmittel** beliebt und kann als solches bis heute erworben werden. Teilweise sind mittlerweile sogar wieder vereinzelt Biere auf dem Markt, in denen die enthaltene Bierhefe nicht herausgefiltert wurde.

Was sind die Inhaltsstoffe von Bierhefe?

Die Bierhefe ist ein reicher Spender der B-Vitamine. Sie ist überaus gesund und eignet sich daher perfekt als Nahrungsergänzungsmittel. Im Reformhaus sind neben Tabletten auch **Bierhefe-Flocken** erhältlich sowie flüssige Bierhefe, die in Suppen, Speisen und Getränke eingerührt werden kann.

Bierhefe enthält folgende Vitamine:

- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B5
- Vitamin B6
- Vitamin B9
- Vitamin B12

Darüber hinaus sind folgende Mineralstoffe in Bierhefe enthalten:

- Biotin
- Cholin
- Kupfer
- Mangan
- Selen
- Zink

Inhaltsstoffe von Bierhefe

Vitamine	Mineralstoffe
Vitamin B1 (Thiamin)	Cholin
Vitamin B2 (Riboflavin)	Biotin
Vitamin B3 (Niacin)	Mangan
Vitamin B5 (Pantothersäure)	Zink
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Selen
Vitamin B9 (Folsäure)	Kupfer



Förderliche Wirkung von Bierhefe

Bierhefe werden zahlreiche positive Wirkungen nachgesagt. Dazu gehören positive Effekte auf **Haut, Haare, Nägel** und das **Herz**, aber auch das [Nervensystem](#).

Auf diese Aspekte wirkt Bierhefe:

- Blutbildung
- Blutzuckerspiegel
- Immunsystem
- Entzündungshemmung
- Stressabwehr
- Ausgeglichenheit
- [Nervensystem](#)
- Energiebereitstellung
- Vitalität
- Konzentration
- Nerven
- Fettstoffwechsel
- Eiweißstoffwechsel
- Magensäure
- Darmflora
- Cholesterinkontrolle
- Schleimhäute

Bierhefe fördert unter anderem:



Nägel



Herzstärkung



Darmflora



Magensäure



Vitalität



Konzentration



Immunsystem



Ausgeglichenheit



Stressabwehr



Blutbildung

Wie hoch ist der Vitamin B12 & Chrom Anteil in Bierhefe?

Vitamine sind für die Gesundheit sehr wichtig, und besonders Vitamin B hat einen bedeutenden Einfluss auf verschiedene Lebensfunktionen. **Cobalamin, oder auch Vitamin B12**, ist ein Stoff, der insbesondere das Blutbild und die Nerven stärkt. Während normalerweise Fleisch und Fisch einer der Hauptlieferanten von Vitamin B12 ist, ist der Stoff auch in Bierhefe enthalten. Der Anteil ist allerdings **sehr gering**. Das Decken des Tagesbedarfs von Vitamin B12 ist mit Bierhefe allein also nicht möglich.

Bezüglich **Chrom** ist zu sagen, dass Bierhefe regelmäßig als ein guter Lieferant des wichtigen Stoffes genannt wird. Dies ist allerdings größtenteils Unfug. Bierhefe enthält Spuren von Chrom, allerdings sind diese **zu vernachlässigen**. Allein eine Birne enthält mit 50 µg bereits eine deutlich größere Menge an Chrom, Hauptbezugsquellen sind zum Beispiel Vollkornprodukte.

Haben Sie's gewusst?

Diabetiker dürfen nur maximal 100 µg Chrom einnehmen. Der Grund: Infolge der chrombedingten Blutzuckersenkung muss unter Umständen die Dosis der blutzuckersenkenden [Medikamente](#) (orale Antidiabetika bzw. Insulin) verringert werden, um ein Unterzuckern zu vermeiden. Das kann jedoch nur der Arzt entscheiden.

Schöne Haut dank Bierhefe

Bierhefe wird eine besonders positive Wirkung auf die Haut nachgesagt. Bierhefe enthält **Biotin**, ein Stoff, der das **Zellwachstum der Haut** verbessert. Biotin gilt unter Experten als eine Art Anti-Aging-Vitamin.

Zusammen mit dem Wirkstoff **Zink** wird dafür gesorgt, dass sich Hautzellen schneller regenerieren können, Entzündungen gehemmt werden und das Bindegewebe widerstandsfähiger wird. Dadurch wirkt die Haut gesünder und bekommt **mehr Spannkraft**. Das macht sie optisch jünger. Trockene Haut, die Juckreiz hervorruft, wird reduziert, Ekzeme werden erfolgreich bekämpft.

Wieso Bierhefe gut für die Haare ist

Auch die Haare profitieren vom Biotin. Mit einem positiven Einfluss auf den Eiweiß-[Stoffwechsel](#), der das Haarwachstum fördert, ist Bierhefe **hilfreich gegen Haarausfall** und stärkt die Haarwurzeln.

Keratin und **Kollagen** werden vermehrt produziert und stärken die Struktur und Festigkeit der Haare.

Bierhefe stärkt das Immunsystem

Bierhefe eignet sich zudem gut als **Nahrungsergänzungsmittel**, da es auch die **Abwehrkräfte des Immunsystems stärkt**. Dies geschieht durch die Umwandlung von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten in Energie durch Vitamin B. Das angeregte Immunsystem macht den Körper dadurch **widerstandsfähiger gegen Erreger** aller Art.

Bierhefe hat aber auch noch eine weitere Wirkung auf den Körper. Dadurch, dass chemische Prozesse des Körpers optimierter ablaufen können, werden Entzündungen gemindert. Der Körper fühlt sich als Resultat der Einnahme von Bierhefe energiegeladener und fitter an.

Bierhefe anwenden: So kann Backhefe gesundheitlich genutzt werden

Wer die förderlichen Effekte von Bierhefe nutzen will, muss kein Bier [trinken](#) oder viel Brot [essen](#). Die Hefekulturen gibt es in **Tablettenform** oder als **Flocken** in der Apotheke sowie im Reformhaus. Zudem kann Hefe im Supermarkt als Pulver oder Würfel gekauft werden. In jedem Fall (außer bei der Tablette) muss die Hefe anschließend weiterverarbeitet werden, um sie genießbar zu machen.

Arten der Bierhefe



Bierhefe als Kombipräparat zur Nahrungsergänzung

Viele Vitamine und Mineralstoffe sind bereits in **gesunder Nahrung** enthalten, die wir jeden Tag zu uns nehmen. Doch mitunter reichen diese nicht aus. Sportler brauchen beispielsweise große Mengen an Vitaminen, die sie über die normale Nahrung kaum zu erreichen sind. Auch bei erhöhter Belastung von Körper, Kreislauf und Immunsystem, zum Beispiel bei Krankheit, Alkohol-, Nikotin- oder Drogenmissbrauch, benötigt der Mensch höhere Mengen an Nährstoffen und Spurenelementen. In solchen Fällen ist eine entsprechende Nahrungsergänzung sinnvoll.

Mit Bierhefe & Co. gibt es spezielle Präparate, die der Nahrung zugesetzt werden, sodass mehr Vitamine und ähnliches aufgenommen werden können. Gerade der **Darm** wird durch die Hefepilze stark positiv beeinflusst. Dies konnte in der Vergangenheit in vielen medizinischen Studien an Kindern mit Diarrhoe demonstriert werden. Insbesondere wird die Darmwand stabilisiert.

Man sollte es mit der Bierhefe allerdings **nicht übertreiben**. Wie jeder Stoff, ist auch Hefe in übermäßiger Menge toxisch. Die enthaltene Aminosäure **Glutaminsäure** ist für den sogenannten Umami-Geschmack verantwortlich, eine Art fünfte Geschmacksrichtung neben süß, salzig, sauer und bitter. Glutamate, die Salze und Ester der Glutaminsäure stehen im Verdacht, Krankheiten wie Parkinson zu begünstigen. Normale Mengen an Bierhefe sind allerdings unbedenklich.

Fazit: Bierhefe kann mehr

Während Bierhefe in erster Linie dafür verwendet wird, Bier, Wein und andere Alkohole herzustellen, haben sich auch diverse positive gesundheitliche Wirkungen auf den menschlichen Körper herausgestellt. Außerdem wird Bierhefe in Tabletten und Flockenform auch als eine Art Anti-Aging Mittel vertrieben.

Tatsächlich ist die Hefe reich an Nährstoffen wie verschiedenen Vitaminen, Aminosäuren und Spurenelementen, die sich unter anderem positiv auf Haut, Haare, Darm, Immun- und Nervensystem auswirken. Daher ist es durchaus zu empfehlen, Bierhefe eine Chance zu geben und sie als Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden.

Wie immer sollte man es allerdings nicht übertreiben, denn neben den vielen positiven Facetten von Bierhefe, stellt die enthaltene Glutaminsäure bei Überkonsum auch eine Gefahr dar.