

# Abnehmen mit Bier



Für alle, die ihren Waschbrettbauch pflegen wollen:

Jetzt haben wir endlich den Beweis, dass wir mit unserer Tätigkeit am Wochenende völlig richtig liegen! Denn alle bekannten Diäten vernachlässigen einen wichtigen Punkt völlig: die Temperatur der Speisen und Getränke. Wir alle wissen, dass eine Kalorie notwendig ist, um 1 g Wasser um 1 Grad C zu erwärmen. Man muss kein Wunderkind sein, um zu errechnen, dass der Mensch, wenn er ein Glas kaltes Wasser trinkt, sagen wir mit 0 Grad, ca. 200 Kalorien braucht, um es um 1 Grad zu erwärmen. Um es auf Körpertemperatur zu bringen sind also ca. 7400 Kalorien notwendig (200g Wasser mal 37 Grad Temperaturunterschied.)

Diese muss unser Körper aufbringen, da die Körpertemperatur konstant bleiben muss. Dazu nutzt er die einzige Energiequelle, die ihm kurzfristig zur Verfügung steht: unser Körperfett. Er muss also Körperfett verbrennen um die Erwärmung zu leisten – die Thermodynamik lässt sich nicht belügen.

Trinkt man also ein großes Glas Bier (ca. 400 g mit 0 Grad), verliert man ca. 14800 Kalorien. Jetzt muss man natürlich noch die Kalorien des Bieres abziehen (ca. 800 Kalorien für 400 g Bier). Unter dem Strich betrachtet verliert man also ungefähr 14000 Kalorien bei einem kalten Glas Bier. Natürlich ist der Kalorienverlust umso größer, je kälter das Bier ist. Ebenso verhält es sich mit kalten Nachspeisen wie zum Beispiel Eis. Bei einer Portion Eis von 200g nehmen wir ca. 1000 Kalorien zu uns, verlieren aber durch die Erwärmung auf Körpertemperatur 7400 Kalorien. Hinzu kommen dann noch ca. 7000 Kalorien zum Schmelzen des Eises, ca. 35 Kalorien pro Gramm. Richtig betrachtet bleibt also ein Verlust von 13400 Kalorien. Da der Anteil der Kalorien im Lebensmittel im Vergleich zu den Kalorien des Wärmeverbrauchs nur sehr gering ist, ist es also fast egal, was wir essen oder trinken nur kalt muss es sein.

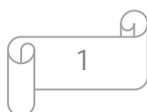
Diese Art Kalorien abzubauen ist, wie jedem einleuchten mag, viel effektiver als z.B. Fahrrad fahren oder Joggen, bei denen nur ca. 1000 Kalorien pro Stunde verbrannt werden. Auch Sex ist mit nur 100 Kalorien pro Orgasmus gegen kaltes Bier sehr ineffektiv.

Abnehmen ist so einfach! Wir müssen einfach alle nur kaltes Bier und Eis in Mengen zu uns nehmen und die Thermodynamik erledigt den Rest. Ein Nachteil dieser Diät bleibt allerdings: z.B. wenn wir eine heiße Pizza essen, die uns durch ihre Wärmeenergie eine Unmenge an Kalorien zuführt.

Der aufmerksame Leser hat aber bestimmt schon die Lösung parat: man muss die heiße Pizza einfach nur mit genug kaltem Bier und Eis ausgleichen.

Bier macht schlank!

Dürfen wir Euch endlich den Beweis liefern, der zeigt, dass Ihr mit Euerm Hobby zur Volksgesundheit beiträgt? Ihr habt es sicher schon immer gehant, nur die Beweise fehlten. Wir liefern Euch gerne handfeste Daten, die zeigen, dass man mit Bier trinken abnehmen



kann, denn alle bekannten Diäten vernachlässigen völlig einen wichtigen Punkt, die Temperatur von Speisen und Getränken. Sie wissen sicher noch, dass eine Kalorie notwendig ist, um 1 Gramm Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen. Es ist also einfach zu errechnen, dass der Mensch, wenn er ein Glas kaltes Wasser trinkt, ca. 2000 Kalorien braucht, um es im Körper um 10 Grad zu erwärmen. Heute rechnet man allerdings in der Thermodynamik nicht mehr mit Kalorien, sondern mit Joule. Eine Kalorie entspricht dabei 4,19 Joule. Auch für die Temperaturdifferenz verwendet man nicht mehr das Grad, sondern das Kelvin. Das tönt zwar anders, führt aber schlussendlich zum gleichen Resultat.

Die Formel lautet:

$$Q = m \times c \times \Delta t$$

Q = Wärmemenge in kJ (Kilojoule)

m = Masse in kg

c = Wärmekapazität in kJ/kg K

Delta t = Temperaturdifferenz in K (Kelvin)

Ein Beispiel dazu. Um

- \* 1 Liter (= 1 kg) Wasser von
- \* 8°C
- \* auf Körpertemperatur zu bringen,
- \* sind also 1 kg mal 4,19 kJ/kg K mal (36°C - 8°C) K
- \* = 117,32 kJ notwendig.

Diese Wärme-Energie muss unser Körper aufbringen, um das Wasser auf Körpertemperatur zu bringen, die konstant bleiben muss. Dazu nutzt er die einzige Energiequelle, die ihm kurzfristig zur Verfügung steht: das Körperfett. Er muss also Körperfett verbrennen, um das kalte Wasser zu erwärmen. Trinkt man nun ein großes Glas Bier (ca. 400g) mit einer Temperatur von 8 °C, verliert man ca. 47 kJ. Jetzt muss man natürlich noch den Energieinhalt des Bieres abziehen (ca. 35kJ für 400g Bier), der dem Körper zugeführt wird. Unter dem Strich betrachtet verliert man also 12 kJ beim Genuss von einem kalten Bier. Natürlich ist der Verlust umso grösser, je tiefer die Temperatur des Bieres ist und je grösser die zugeführte Menge Bier ist.

Da der Wärmeinhalt in Lebensmitteln im Vergleich zum Wärmeverbrauch nur sehr gering ist, ist es also fast egal, was wir essen oder trinken, nur kalt muss es sein! Diese Art Kalorien (oder eben Joule) abzubauen ist, wie jedem einleuchten mag, viel effizienter als z.B. Fahrradfahren oder Joggen, bei denen nur ca. 4 kJ pro Stunde verbrannt werden. Abnehmen ist so einfach! Wir müssen alle lediglich kaltes Bier (in Mengen?) zu uns nehmen, und die Thermodynamik erledigt den Rest. Was macht man nun, wenn man eine heiße Pizza genießen möchte, ohne am nächsten Tag den Zeiger der Fußwaage verwünschen zu müssen? Die Pizza, die uns durch die hohe Temperatur sehr viel Wärmeenergie zuführt, würde wieder zu Fetthanreicherung führen!

Ihr habt es sicher erraten: genügend kaltes Bier dazu trinken!

Wir wünschen Euch viel Erfolg beim Abspecken.

[www.Biersekte.de](http://www.Biersekte.de) - Viele weitere lustige Texte und alles rund ums Bier!