

Rebensaft auf Rezept

Moderater Weinkonsum fördert Gesundheit und Wohlbefinden

Von Ulla Robbe

Für Hildegard von Bingen war Wein kein Genussmittel. „Wein ist Medizin“, soll sie gesagt haben, „Bier ist ein Getränk, und Wasser ist zum Waschen ...“ Nur wirklich gesunden Menschen solle man raten, Wasser zu trinken. Dennoch empfahl sie, starken Wein mit Wasser zu verdünnen. Die Äbtissin, Prophetin und Naturheilerin, die 1179 starb, wurde 81 Jahre alt.

Die bakterienabtötende Wirkung von Wein vermutete man bereits in der Antike. Sie bestätigte sich immer wieder, besonders bei Epidemien wie zum Beispiel Cholera. 1892 gelang der Nachweis, dass verseuchtes Wasser zumeist ohne Gefahr getrunken werden konnte, wenn man ein Drittel Wein hinzufügte. Auch war längst bekannt, dass Wein einen hohen Nährwert besitzt, da er dem Organismus essentielle und leicht assimilierbare Substanzen liefert.

Das Wissen um die gesundheitsfördernden und heilenden Wirkungen von Wein ist fast so alt wie der Wein selbst. „Der Wein ist unter den Getränken das nützlichste, unter den Arzneien die schmackhafteste und unter den Nahrungsmitteln das angenehmste“, hinterließ der griechische Philosoph Plutarch um 100 n. Chr. der Nachwelt. Seit der Frühzeit der Antike kommt dem Wein eine



Die Sonne: Ohne sie gedeiht kein Wein.

Foto: ÖWM

unvergleichliche Faszination zu, und in allen Epochen sowie fast allen Kulturen der Menschheitsgeschichte erlangte er seine besondere Stellung als „Medizin“.

Ende des 19. Jahrhunderts entschloss sich die Ortskrankenkasse Heidelberg „nach Rücksprache mit unseren Herren Kassenärzten, an unsere erkrankten Kassenmitglieder nach ärztlicher Verordnung Weiß- oder Rotwein verabfolgen zu lassen und zu diesem Behufe zwei Abgabestellen zu errichten, welche gegen Abgabe einer Überweisung des Kassenarztes die Verabreichung des Weines gegen ein Entgelt von zehn Pfennig pro Flasche besorgen.“ Der Wein werde von der Firma „Überle

und Ritzhaupt“ franco geliefert; der Preis desselben stelle sich pro Flasche ohne Glas: für Rotwein „San Michele“ auf 65 Pfennig, für Weiß-



Ulla Robbe
ist Mitglied im Vorstand
der Weinfeder
(Schriftführerin)
Kontaktadresse:
ulla.robbe@text-ur.net

wein „Markgräfler Kastelberger“ 86 Pfennig. Welche Menge Wein die Kassenärzte verordneten, ist nicht überliefert.

Heute raten Experten, täglich moderat Wein zu trinken. Die empfohlene Menge laut Doris Goedecker vom „Forum Wein und Gesundheit“ beträgt bis zu 0,3 Liter für Frauen und bis zu 0,4 Liter für Männer pro Tag. Schon in den 50er Jahren, erläutert die Diplom-Ökotrophologin, habe die so genannte „Sieben-Länder-Studie“ gezeigt, dass die Bewohner der Mittelmeerländer im Gegensatz zu denen in Nordeuropa und den USA ei-



Seit der Frühzeit der Antike sind Menschen fasziniert vom Wein.

Foto: ÖWM

ne wesentlich geringere Neigung zu Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie eine höhere Lebenserwartung aufweisen.

In den 90er Jahren erregte die Studie der französischen Ärzte Serge Renaud und Michel de Lorgeril, besser bekannt als „French Paradox“, großes Aufsehen. Demnach erlitten ihre Landsleute nicht trotz, sondern wegen ihres regelmäßigen Weinkonsums seltener Herzinfarkte als Deutsche, Briten oder Amerikaner – obwohl sie sich fettreicher und üppiger ernähren.

„Fakt ist“, betont Doris Goedecker: „Franzosen essen gerne gut und fett, scheren sich aber keinen Deut um Diät – und trotzdem bekommen sie weniger Herzinfarkte. In Ländern, in den man gerne gut isst und trinkt, aber immer Wein zum Essen zu sich nimmt, ist die Sterblichkeitsrate durch Herz-Kreislaufkrankungen am niedrigsten.“

Die Substanz Resveratrol im Rotwein hemmt das Zusammenkleben der Blutplättchen, was Ablagerungen verhindern und somit die Adern schützen kann. Das erklärt das französische Paradox von hohem Fettverzehr und dennoch niedrigem Infarktisiko. Daneben gibt es die Hypothese, dass die vor allem in den Kernen und Schalen von Rotweintrauben enthaltenen Polyphenole – so genannte Freie-Radikalen-



Foto: CIVR

Fänger – sowohl herzschildernde Wirkungen haben als auch gegen Krebs vorbeugen.



Foto: ÖWM

Professor Serge Renaud untersuchte in Frankreich 34.000 Männer im Alter von 40 bis 60 Jahren. Die moderaten Weintrinker (zwei bis drei Gläser am Tag) hatten eine niedrigere Sterblichkeit als die Gruppe der Abstinenzler und starken Trinker. Bei der ersten Gruppe wurden außerdem weniger Krebserkrankungen festgestellt. Mit zunehmendem Konsum jedoch, warnt Doris Goedecker, steige die Krebsrate an.

Das Ergebnis der Studie sei aber nicht ausschließlich auf den Weinkonsum zurückzuführen, sagt die Expertin. Entscheidend seien auch Ernährungsweise und Lebensstil. Dazu gehöre ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln in roher oder nur gering verarbeiteter Form sowie Getreide, Nüsse und Samen. „Diese Produkte sind reich an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.“ Milchprodukte wie Käse und Joghurt sollten täglich in kleineren Mengen verzehrt werden, Fisch und Geflügel einige Male pro Woche, rotes Fleisch, Wurstwaren und Eier nur wenige Male pro Monat.

Die Hauptfettquelle sollte kaltgepresstes Olivenöl sein, alternativ Raps-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl, empfiehlt Doris Goedecker. „Ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.“ Reichlich frische und getrocknete Kräuter sowie Knoblauch trügen wesentlich zum Geschmack bei, sie

könnten Salz zum Teil oder völlig ersetzen. Und last but not least: „Ein bis zwei Gläser Wein pro Tag, die in der Regel zu den Mahlzeiten getrunken werden.“

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Weines liegt nach Angaben des „Forums Wein und Gesundheit“ vor allem in der besonderen Kombination wertvoller Inhaltsstoffe mit dem Alkohol: Mikronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie phenolische Verbindungen. Ihre Bedeutung liegt in der antioxidativen Wirkung, sie können krankmachende Zellreaktionen mit Sauerstoff neutralisieren. Das trägt dazu bei, bestimmten Krankheiten vorzubeugen und den Alterungsprozess zu verlangsamen. Bei maßvollem Weingenuss beobachteten Mediziner weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle. Ältere Menschen profitieren zusätzlich in einem anderen



Foto: CIVR

wichtigen Bereich: Unter Weingenießern finden Ärzte in der Regel bessere kognitive Leistungen und weniger Alzheimer-Erkrankungen.

Zur Anregung des Kreislaufs empfehlen die Experten vom „Forum Wein und Gesundheit“ ein Glas Sekt. Natürlich darf es auch Champagner sein. Was sagten doch Napoleon und Winston Churchill: „Bei Siegen hat man ihn verdient, bei Niederlagen braucht man ihn.“ Aber wie schon Paracelsus feststellte: „Die Menge macht's ...“ Dazu Doris Goedecker: „Maß halten. Auch in Problemphasen des Lebens.“

Weitere Informationen:

www.weinundgesundheit.de

Alkohol entzieht dem Körper Wasser

Fette Speisen verlangsamen die Resorption von Ethanol in die Blutbahn

Von Ulla Robbe

Experten gehen davon aus, dass die Gesundheit gefährdet wird, wenn Frauen täglich mehr als etwa 30 Gramm und Männer mehr als 50 Gramm Alkohol aufnehmen (50 Gramm Ethanol stecken in einem Liter Bier oder einem halben Liter Wein/Sekt oder in 0,2 Liter Spirituosen mit 35 Prozent). Neuere Untersuchungen der Deutschen Krebsge-



Experten raten, zu jedem Glas Wein ein Glas Mineralwasser zu trinken.

sellschaft erweisen, dass oberhalb der vorher genannten Menge bereits die Krebsgefahr steigt (Brust-, Rachen-, Lungen- und Darmkrebs).

Alkohol wird nach Verlassen des Magens im Darm ohne jede Verzögerung in das Blut aufgenommen. Somit hat die Entleerungsgeschwindigkeit direkten Einfluss auf die Verteilung im Blut. Schwer verdauliche, fette Speisen verlangsamen nachweislich die Resorption von Alkohol in die Blutbahn. Dieser verteilt sich anschließend im gesamten Körper, wobei die Aufnahmekapazität der einzelnen Gewebe und Organe von deren Wassergehalt abhängt. Je weniger Wasser sie enthalten, desto mehr schadet der Alkohol, der ihnen zusätzlich Wasser entzieht. Deshalb ist es besonders wichtig, parallel zu alkoholischen Getränken viel Mineralwasser zu trinken.

Die Zeitdauer, in der der Alkohol im Blut bleibt, ist über den Tagesverlauf unterschiedlich: „Je länger der Alkohol im Blut bleibt, umso intensiver zerstört er die Gehirnzellen“, warnt der Schweizer Gesundheitsexperte Gerd Schaller. Die Stunden zwischen zwei Uhr morgens und mit-



Die in Mineralwässern enthaltenen Mineralien und Spurenelemente unterstützen wichtige Körperfunktionen.

Fotos (2): IDM-Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser

tags seien am gefährlichsten, die Stunden vom späten Nachmittag bis Mitternacht am wenigsten schädigend. Ein Cocktail zum Abendessen werde um 25 Prozent schneller abgebaut als einer zum Frühstück. Drinks nach Mitternacht würden langsamer abgebaut als ihre Vorgänger, betont Schaller, und führten zu einem länger andauernden Anstieg des Blutalkohols.

Weitere Informationen:

www.naturepower.ch/3381.html

Meldungen – Nachrichten – Infos

Dichtes Gedränge auf dem Vinissima-Forum in Köln

Über 300 Gäste, darunter viele Weinhändler und Gastronomen, besuchten Anfang März das 10. Vinissima-Forum in „Sterns Eventsalon“ in Köln. Wie der Verein „Vinissima – Frauen und Wein“ mitteilte, sei der Mut, erstmals mit dem Forum, der einzigen öffentlichen Veranstaltung des bundesweiten Frauennetzwerkes, aus den Weinanbaugebieten herauszugehen, mit

einer riesigen Resonanz belohnt worden: Dichtes Gedränge von 11 Uhr an, Mensentrauben vor den Ständen der 45 Winzerinnen, alleamt Vinissima-Mitglieder aus fast allen Anbauregionen Deutschlands. Die Sommelieren des Vereins (u. a. Silvia Lafer, Nathalie Lumpp, Christina Fischer und Claudia Stern) seien mit ihren Informationen über Wein auf Begeisterung gestoßen.



Große Resonanz: 10. Vinissima-Forum in „Sterns Eventsalon“ Foto: Vinissima