

# Wein ist Gesundheit! - Zum Wohl!

Die gesundheitlichen Aspekte des Weingenusses

## **Dr. Bertold Salomon, ÖWM**

Dass der Genuss eines guten Glases Wein grundsätzlich zum Wohlbefinden beiträgt, äußert sich bereits im Trinkspruch: "Zum Wohl" oder "Gesundheit!"

Was der Weintrinker damit seit Alters her zum Ausdruck bringen will - nämlich die positiven Auswirkungen maßvollen Weinkonsums auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen - wird in jüngster Zeit durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien eindrucksvoll bestätigt.

Auch der bekannte österreichische Arzt Prof. Ludwig Prokop hat sich seit langem mit dieser Thematik beschäftigt und kann den positiven gesundheitlichen Wert der "Medizin Wein" bestätigen.

Doch wie sagte schon der mittelalterliche Arzt Paracelsus:

*Auf die Dosis kommt es an!*

Dieser Satz gilt wohl für kein anderes Thema so sehr wie für "Wein und Gesundheit".

Selbstverständlich schadet übermäßiger Weingenuss; darauf kann nicht oft genug hingewiesen werden. Wichtig ist also, dass jeder selbst (s)eine eigene und ehrliche Grenze zieht! Auch Ihr Hausarzt wird einiges zu dem Thema zu sagen haben!

1995 wurden in Österreich im Auftrag der ÖWM mit der Behauptung konfrontiert: "Ab und zu ein Gläschen Wein ist gut für die Gesundheit." Rund 90 % stimmten dieser Aussage zu. Die vorliegende Broschüre kann Sie in dieser Ansicht nur bestätigen!

In diesem Sinne: "Zum Wohl!"

## **Prof DDDr. Ludwig Prokop**

Ob Wein als das älteste und beliebteste Genussmittel der Menschheit sich positiv oder negativ auf Leib und Seele auswirkt, hängt entscheidend von seiner Qualität, der getrunkenen Menge und dem richtigen Zeitpunkt ab.

Niemand leugnet die schweren medizinischen und sozialen Probleme, die der Alkoholismus mit sich bringt, an denen der Wein am wenigsten beteiligt ist.

Die Verteufelung des Weins, in dem manche nur den Alkohol sehen, ist daher sicher nicht berechtigt. Gerade die moderne Weinforschung hat, was viele weinfeindliche Sektierer nicht wahrhaben wollen, eindeutig bewiesen, dass Wein nicht nur die Gesundheit, sondern auch die *Lebensqualität* deutlich verbessern kann.

Dies gilt ganz besonders für den älteren Menschen, für den Wein zu einer echten Medizin wird, deren mild anregende Wirkung ihm gleichzeitig auch die notwendigen menschlichen Kontakte erleichtert.

Das richtige Maß für den Wein zu finden, setzt aber - wie in allen Bereichen des Lebens - *selbstkritisches* Denken und Fühlen voraus. Erst dann kann man die Freuden, die guter Wein zu spenden vermag, auch ohne Risiko genießen!

## HERZINFARKT

In Frankreich sterben vergleichsweise weit weniger Menschen an Herzinfarkt, als in den USA. Dieses Faktum konnte man sich anfänglich nicht erklären, da doch die Amerikaner als weitaus gesundheitsbewusster gelten, als die Bewohner des Mutterlandes guten Essens - Frankreich.

Nun hat man die Ursache des mittlerweile "Französischen Paradoxon" genannten - Phänomens gefunden: Der Rotwein der Franzosen ist schuld!

Warum? Hauptursache für einen Herzinfarkt ist die mangelnde Versorgung des Herzmuskels mit sauerstoffreichem Blut infolge einer Verengung der zum Herz führenden Arterien. Diese Verengungen werden durch eine Ablagerung ("Verkalkung") von Cholesterin (ein Blutfett) in der Blutbahn hervorgerufen, wobei sich noch zusätzlich Blutgerinnsel in diesen Engstellen anlagern können - ein richtiger Pfropfen entsteht.

Rotwein kann dem in mehrfacher Weise erfolgreich entgegenwirken: Die Gerbstoffe des Weines verhindern die Oxidation von Cholesterin (genau wie z. B. Vitamin B), wodurch die Gefahr der Anlagerung an die Innenwand des Blutgefäßes minimiert wird. Darüber hinaus verhindern die Gerbstoffe zusammen mit dem Alkohol die Bildung von Blutgerinnseln und können sogar eine gewisse Dehnung der Blutgefäße bewirken!

**Rotwein kann die Verstopfung der Blutgefäße verhindern und senkt dadurch erheblich das Herzinfarkttrisiko!**

## WEIN UND GEWICHT

Sicherlich, viel Alkohol bedeutet Gewichtszunahme, aber wussten Sie, dass man mit Wein auch abnehmen kann?

Bereits in den 20er-Jahren des 19. Jahrhunderts hat der Arzt Johann Schroth die nach ihm benannte "Schroth-Kur" entwickelt. Dabei handelt es sich um eine intensive Entschlackungskur, die aus einer kochsalz- und fettfreien sowie eiweißarmen Diät besteht und durch einen Wechsel von Trink- (trockener Weißwein und Wasser) und Dursttagen gekennzeichnet ist.

Der Wein entwickelt hier - zusammen mit der starken "Ausleitung" der Haut durch Schwitzpackungen - hervorragend seine entgiftende Wirkung und beeinflusst positiv Blutdruck, Blutfette (Cholesterin und Triglyceride) sowie Harnsäure.

Ganz allgemein ist es möglich, dass der Stoffwechsel durch mäßigen Weinkonsum angeregt wird (siehe auch "Thema: Verdauung"), wodurch sich in der Folge die Stoffwechselrate erhöht - sprich, es zu einer Gewichtsabnahme kommt.

Auch bei Fettsucht, Gicht, Zuckerkrankheit sowie Haut- und Atemwegserkrankungen werden derartige Kuren mit Erfolg eingesetzt.

### **Wein kann ein wichtiger Teil von Abmagerungs- und Entschlackungskuren sein!**

PS: Extra trockene Weine (< 4 g/l Restzucker siehe Hinweis am Etikett) eignen sich auch für den Diätplan von Diabetikern!

## **VERDAUUNG**

Aromastoffe (der Duft), Mineralstoffe, die Säure und der Alkohol des Weines bewirken eine verstärkte Speichelabsonderung und Magensaftsekretion.

Deshalb wird Wein - besonders der mit intensivem Duft und ausgeprägtem, aromatischen Charakter - bereits seit sehr langer Zeit als Aperitif getrunken bzw. gegen Appetitlosigkeit eingesetzt.

Im Magen regt der Alkohol des Weines vor allem die Pepsinproduktion an (Pepsin ist ein Verdauungsenzym). Weiteres wird die Sekretionsleistung der Bauchspeicheldrüse und der Galle erhöht, wodurch die Leistung des gesamten Verdauungsapparates steigt (und auch das Risiko der Bildung von Gallensteinen sinkt).

Wein lässt sich sogar als "Medizin" bei häufigen Störungen des Verdauungssystems einsetzen: So lindern junge frische Weißweine (z. B. Typ Grüner Veltliner) oder auch der noch gärende Jungwein ("Sturm") lästige Verstopfungsprobleme, während hingegen gerbstoffreiche Rotweine erfolgreich zur Therapie von Durchfall eingesetzt werden können.

Der letztgenannte Effekt beruht vor allem auf der desinfizierenden und bakterientötenden Wirkung von Wein im Magen-Darm-Trakt.

**Wein fördert die Sekretion von Speichel sowie Magen- und Darmsaft, erhöht die Produktion von Verdauungsenzymen und hilft bei Verstopfung und Durchfall!**

## **GEHIRN UND NERVENSYSTEM**

Mäßiges, aber regelmäßiges Weintrinken kann dem altersbedingten Abbau der Gehirnfunktionen vorbeugen, wie sich in einer langfristig angelegten Studie mit rund 4000 über 65jährigen eindeutig ergab. Demzufolge erhalten mäßige Weintrinker im Alter ihre geistige Frische länger als Abstinenzler!

Ein Viertel Liter Wein pro Tag reduziert nach den Aussagen der Studien den Alterungsprozess um mehr als ein Drittel.

Die weiteren Auswirkungen von verantwortungsbewusstem Weinkonsum auf das Nervensystem sind vor allem psychischer Natur: generell werden von Außen auf die Sinne einwirkende Eindrücke leichter aufgefasst.

Diese Steigerung der Kreativität machte sich schon J. W. Goethe zu nutze, der als besonderer Freund und Kenner des Rebensaftes galt.

Die bereits beim Thema "Herzinfarkt" beschriebene Weitung der Blutgefäße durch den Weinkonsum bewirkt weiteres eine verstärkte Durchblutung und somit auch verbesserte Sauerstoffversorgung des Gehirns. Darin kann die Hauptursache für die oben dargestellten positiven Wirkungen gesehen werden!

**Weingenuss kann zur Verlangsamung des altersbedingten Abbaus der Gehirnfunktion beitragen und steigert Kreativität und Phantasie!**

## **DIE LIEBE**

Neben dem Nervensystem besitzt der Körper noch ein zweites "inneres Regulationssystem", nämlich die Hormone. Hormone sind eine Art Botenstoffe, die an bestimmten Stellen im

Körper (z. B. Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Zwischenhirn oder Sexualdrüsen) gebildet werden und spezifische Wirkungen auslösen.

Mäßiger Weinkonsum regt das gesamte hormonale System - und somit auch die Produktion von Sexualhormonen - an.

Darüber hinaus beeinflusst der Alkohol die Östrogenproduktion und kann deren Wirkung verstärken - somit kann Wein mithelfen, die Wechselbeschwerden der Frau durch Hebung des Östrogenspiegels zu lindern.

Von Bedeutung ist auch die Wirkung des Weingenusses auf die Schilddrüse: durch die verstärkte Aktivität derselben erhöht sich die Widerstandskraft gegen Schnupfen und Influenza, gegen rheumatische Beschwerden und ganz allgemein gegen Stress!

Übrigens: Die gerne behauptete Schädigung der Samenzellen durch Wein wird von der Wissenschaft nicht bestätigt, auch werden keine Auswirkungen auf die Empfängnis beschrieben.

**Wein stimuliert das hormonale System,  
hilft bei der Milderung von Wechselbeschwerden und  
unterstützt die Schilddrüsenfunktion!**

## **ABWEHRKRÄFTE**

Das menschliche Immunsystem wird von einer Vielzahl an Faktoren beeinflusst.

Die positive Wirkung des Weingenusses auf das menschliche Immunsystem beruht auf seiner Fähigkeit der Entgiftung bestimmter Stoffwechselprodukte von Bakterien bzw. auf der Tatsache, dass Mikroorganismen durch Alkohol (und durch die im Wein enthaltenen Säuren und Gerbstoffe) in ihrer Lebensfähigkeit beeinträchtigt werden können.

Somit kann Wein ein hervorragend geeignetes vorbeugendes Mittel gegen Darminfektionen, z. B. bei Reisen in ferne Länder (Abtötung von Colibakterien und Staphylokokken) sein.

Seine Wirkung als "Desinfektionsmittel" entfaltet der Wein auch im Atmungssystem und kann somit vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten wirken (siehe auch die Ausführungen über die Wirkungen auf die Schilddrüse).

In diesem Zusammenhang sei auch auf die generelle Anregung des Atmungssystems hingewiesen: Durch eine Vertiefung und Beschleunigung der Atmung kommt es zu einem besseren Lufttransport im Bronchialsystem und einer erhöhten Sauerstoffzufuhr.

**Wein kann durch seine bakterizide Wirkung ein effektives "Desinfektionsmittel" sein und stärkt das menschliche Immunsystem!**

## KREISLAUF

Wie bereits beim Thema: " Herzinfarkt" erwähnt, hilft der Genuss von Wein, insbesondere von Rotwein, bei der Verhinderung von Arteriosklerose (Verengung der Blutgefäße durch Ablagerungen, z. B. von Cholesterin).

Neben der Verhinderung der Ablagerung hat Wein auch einen Einfluss auf die Dehnbarkeit der Gefäßwände, was ebenfalls der Arteriosklerose entgegenwirkt.

In diesem Fall wirkt allerdings nicht so sehr der Alkohol, sondern Fraktionen aus der Gruppe der Gerb-, Farb- und Aromastoffe (die beim Rotwein dominant sind).

Ein krankheitsbedingt (oder auch in der Rekonvaleszenzphase) niedriger Blutdruck kann so durch Weingenuss angeregt und stabilisiert werden.

Doch Achtung! Übermäßiger Alkoholkonsum scheint ein Hauptauslöser der "Volkskrankheit" Bluthochdruck zu sein!

Übrigens: Das beim Weinkonsum spürbare "Wärmegefühl" entsteht zwar auch durch die Gefäßerweiterung, jedoch sind davon nur die Hautgefäße betroffen, weniger die Gefäße, welche innere Organe versorgen.

**(Rot)Wein wirkt der Arteriosklerose entgegen und wirkt anregend und stabilisierend auf niedrigen Blutdruck!**