

Prof. Dr. Michaela Döll

Die Heilkraft des **Weins**

- Herz- und gefäßschonend
- Stoffwechselanregend
- Zellschützend



Prof. Dr. Michaela Döll

Die Heilkraft des
Weins

- Herz- und gefäßschonend
- Stoffwechselanregend
- Zellschützend

HERBiG Hausapotheke







Prof. Dr. Michaela Döll

Die Heilkraft des
Weins

- Herz- und gefäßschonend
- Stoffwechsellanregend
- Zellschützend

HERBIG Hausapotheke

Wichtige Hinweise

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Empfehlungen und Informationen sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Präparate auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.herbig-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook:

2013 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzl

Coverfoto: Shutterstock

Lektorat und Bildredaktion: Désirée Schoen

Satz und eBook-Produktion: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

www.Buch-Werkstatt.de

ISBN: 978-3-7766-8186-4

Inhalt

Vorwort

Weinreben - Steckbrief

Weinreben und Wein – ein historischer Abriss
Botanik und Verbreitung

Weinwirkung - die Dosis macht's

Genuss und Abhängigkeit
Was versteht man unter moderatem Weinkonsum?

Wein ist »Geschmackssache«

Was heißt hier »Geschmack«?
Weinaroma – hier sind viele Faktoren von Einfluss
»Food Pairing« – die passende »Paarung« von Wein und
Mahlzeiten

Die Inhaltsstoffe der Weintrauben und des Weins

Im Wein ist bei Weitem nicht nur Alkohol
Umweltstress? Der Rebstock weiß sich zu helfen
Polyphenole – »Schutzwall« für den Rebstock und den
Menschen
Resveratrol – der »Star« unter den Phytoalexinen
Gute Nachrichten für Rotweinliebhaber
Auch der Weintraubenkern hat es »in sich«

Krankheiten und Symptome, die sich mit Wein bzw. Weintrauben positiv beeinflussen lassen

Alterung
Appetitlosigkeit
Augenerkrankungen
Bluthochdruck
Demenz
Diabetes mellitus
Durchblutungsstörungen
Energielosigkeit, Burn-out-Syndrom
Entzündungen
Fettstoffwechselstörungen

Gicht
Hautirritationen
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Infektionen
Krebs
Lungenkrankheiten
Metabolisches Syndrom
Nierensteine
Osteoporose
Oxidativer Stress
Übergewicht
Venenerkrankungen
Verdauungsstörungen

Rezepte rund um Wein & Weintraube

Frühstück
Vorspeisen
Hauptgerichte mit Fleisch oder Fisch/Meeresfrüchten
Vegetarische Hauptgerichte
Desserts
Getränke

Anhang

Kontaktdaten und Produktempfehlungen
Literatur (Auswahl)
Register
Bildquellen
Über die Autorin

Vorwort

*»Der Wein ist unter den Getränken das nützlichste,
unter den Arzneien die schmackhafteste,
unter den Nahrungsmitteln das angenehmste.«*

Plutarch (45 -120 n. Chr.)

Diese Aussage Plutarchs ist eine sehr treffende Formulierung zur Bedeutung des Weins für die Gesundheit und den Genuss, den er – in Maßen konsumiert – bereiten kann. Tatsächlich erfährt diese alte Empfehlung des griechischen Schriftstellers und Philosophen durch die Fülle der jüngsten ernährungsmedizinisch relevanten Erkenntnisse in Sachen »Wein« eine Bestätigung. Vor allem seit dem berühmten »French Paradox«, welches in den Neunzigerjahren des letzten Jahrhunderts zum Einfluss des Weins auf die Herzinfarktsterblichkeit unter der besonderen Berücksichtigung der Blutfettwerte beschrieben wurde, ist man auf die »medizinische« Wirkung des Weins aufmerksam geworden, und so ist dieser besonders seit dieser Zeit Gegenstand zahlreicher interessanter Forschungsvorhaben. Der moderate Weinkonsum – und die Betonung liegt hier auf »moderat« – kann offensichtlich eine Reihe von positiven gesundheitlichen Wirkungen entfalten, die inzwischen in einer Vielzahl von Studien belegt werden konnten. Hier sind vor allem stoffwechselanregende, vitalisierende, gefäßschützende und verdauungsfördernde Effekte zu nennen. Der Wein spricht aber auch all unsere Sinne an und bietet eine schöne Möglichkeit zur Geselligkeit (vielleicht bei einem guten Essen). Somit lassen sich mit dem Wein »zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen«: Man kann mit Freude und Genuss etwas für seine Gesundheit tun.

Ich empfehle Ihnen, das Buch nach Möglichkeit bei einem guten Glas Wein zu lesen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen anregende Lesestunden.

Ihre



Dr. Frida Dill

Weinreben - Steckbrief

Weinreben und Wein - ein historischer Abriss

Die Weinrebe ist eine der ältesten Pflanzen weltweit. Fossilienfunde belegen, dass wilde Weinreben bereits vor 80 Millionen Jahren auf der Erde wuchsen. Die ersten von Menschen angebauten Weinreben gab es vor etwa 8000 Jahren. Syrien, Mesopotamien und der Transkaukasus gelten als die Wiege des Rebanbaus. Noch älter sind allerdings Funde aus China, wo ein Getränk aus Reis, Honig und Früchten zubereitet wurde, welches in teilvergorenem Zustand als das älteste alkoholische Getränk gilt. Die Zubereitung von Wein durch Vergären von Weintrauben wurde vermutlich zufällig entdeckt. Vor Tausenden von Jahren war man noch der Meinung, dass Trauben giftige Stoffe beinhalten und von »bösen Mächten« umgeben seien. Einer Sage nach litt die Gattin des persischen Königs Dschamschid unter heftigen Kopfschmerzen und versuchte, durch den Genuss (vermutlich durch Wärme) vergorener Trauben ihrem Leben ein Ende zu machen. Die stimmungsfördernde und schmerzlindernde Wirkung sowie das Ausbleiben ihres Todes sollen die Weintrauben in einem anderen Licht erscheinen haben lassen. Schließlich breitete sich der Anbau von Weinreben im gesamten Gebiet Vorderasiens aus, u. a. in Ägypten, wo der Wein als Grabbeigabe den Verstorbenen zur Stärkung auf dem letzten Weg diente. Die in den Grabkammern altägyptischer Pharaonen entdeckten Weinkrüge und Amphoren zeugen von diesem Ritual. So gelangten die Weinreben auch nach Griechenland, wo man den Wein als »göttliches Getränk« zu Ehren von Dionysos - dem Gott des Weins, der Freude und der Extase - in religiöse Riten oder auch Erntedankfeste integrierte und genoss. Die medizinische Bedeutung, die man dem Wein zuordnete, wird beispielsweise durch die Aussage des

griechischen Gottes der Heilkunst - Asklepios - deutlich, der die »Nützlichkeit des Weines über die Macht der Götter« stellte. Damals waren, zur Verbesserung gesundheitlicher Probleme, Trinkkuren üblich, die in Heilkultstätten stattfanden. Zu dieser Zeit war es gebräuchlich, den Wein mit Wasser gemischt zu sich zu nehmen, wobei der Wasseranteil in der Regel deutlich überwog. Häufig wurden dem Wein auch Kräuter beigemischt, da man sich davon eine verstärkende Wirkung auf die Gesundheit versprach. Auch der griechische Arzt Hippokrates empfahl Wein als Kräftigungsmittel und u. a. zur Schlafförderung. Von Griechenland aus gelangten die Rebstöcke auch nach Italien und nach Frankreich, wo man der Weinherstellung ebenfalls zugetan war. In der Bibel spielt der Wein ebenfalls eine wichtige Rolle und wird dort häufig erwähnt. Noah gilt sogar als der erste Weinbauer, der einen Weinberg anpflanzen sollte. Die Hebräer benutzten zur Aufbewahrung des Weins Schläuche aus Tierhaut, wobei sie den Hals und drei Beine zunähten und das vierte Bein zum Ausgießen des vergorenen Traubensaftes verwendeten.



2 Schon vor 8000 Jahren begann der Mensch, Wein anzubauen.

In der Spätantike, im Byzantinischen Reich, war es üblich, Würzwein aus Muskatwein, den man u. a. mit Zimt, Nelken, Lavendel und Anis vermischte, herzustellen. Dieser Wein galt zur damaligen Zeit als »Exportschlager«. Wein war in dieser Epoche ein reines »Männergetränk«, Frauen war der Genuss untersagt. Im Römischen Reich widmete man das Getränk dem Weingott Bacchus, dem man ebenfalls

Feste ausrichtete und Wein als Opfergabe darbrachte. Für die Aufbewahrung verwendeten die Römer (wie auch die Griechen) keine Tierhäute mehr, sondern Amphoren. Damals war der Weinanbau grundlegend mit der Religion verknüpft. So hatten die Priester beispielsweise einen Einfluss auf die Pflege des Weinbergs und bestimmten u. a. den Zeitpunkt der Traubenernte. Die Römer setzten den Wein auch, aufgrund seiner keimabtötenden Wirkung, zur Wunddesinfektion ein. Gaius Julius Cäsar empfahl seinen Soldaten, zur Stärkung und Kräftigung täglich drei Liter – mit Wasser verdünnten – Wein zu trinken. Über das Römische Reich gelangten die Rebstöcke nach Germanien, vor allem an den Rhein und die Mosel. Im Mittelalter wurde der Weinanbau weiter vorangetrieben, und auch der Genuss des Rebensaftes nahm in der Bevölkerung in allen sozialen Schichten deutlich zu. Wein war zum wichtigen Genuss-, aber auch Tauschmittel geworden. So empfahl auch der berühmte Arzt Paracelsus Traubenkuren zur Genesung. Einen ersten harten Rückschlag erlebt die Rebenzucht durch die aus Amerika eingeschleppte Reblaus, die im 19. Jahrhundert in Europa ganze Weinberge vernichtete und zu einem Untergang diverser Rebensorten beitrug. Später kamen – kriegsbedingt – weitere Einbrüche im Weinanbau hinzu, die erst in den Fünfziger- und Sechzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts wieder aufgeholt werden konnten. Inzwischen hat die Weinwirtschaft einen ungeheuren Aufschwung genommen, der letztlich durch die Kompetenz und die Innovationen im Ausbau einerseits, aber auch durch die vielfältigen wissenschaftlichen Forschungsaktivitäten in Sachen »Wein und Gesundheit« andererseits begründet werden kann.

Botanik und Verbreitung

Die Weinrebe (*Vitis vinifera*) gehört zur Gattung der Reben (*Vitis* L.) und diese wiederum zur Familie der

Rebengewächse (Vitaceae). Es handelt sich um eine ausdauernde Kletterpflanze mit einem holzigen Stamm, die bis zu 20 Meter hoch werden kann. Ihr weitverzweigter und manchmal bis zu 20 Meter tief gehender Wurzelstock schafft es im Allgemeinen auch in trockenen Vegetationsperioden, die Pflanze aus der Tiefe mit Wasser zu versorgen. So ist es nicht verwunderlich, dass der Weinstock nicht nur in Tiefebene und Flussgebieten angebaut werden kann, sondern auch in Ländern mit geringen Niederschlagsmengen und heißen Vegetationsperioden (z. B. im Mittelmeerraum, in Kalifornien, Südamerika, Australien). Die Wurzeln sind mit bestimmten Pilzen (Mykorrhiza-Pilzen) vergesellschaftet, welche die Aufnahme von Nährstoffen für den Rebstock optimieren. Die mehrjährigen Holzpflanzen lassen sich in Haupt- und Seitensprosse gliedern. Aus diesen entwickeln sich die Ranken, Laubblätter, Knospen, Blüten und schließlich die Beerenfrüchte. Die Weinbeeren wachsen in Bündeln heran, deren charakteristische Form als »Weintrauben« bezeichnet wird, obgleich die botanische Bezeichnung hier inkorrekt ist, da es sich bei diesen Blütenständen tatsächlich um Rispen handelt. Diese verzweigten Blütenstände werden auch als »Gescheine« bezeichnet. Die heutigen Weinsorten sind das Ergebnis jahrtausendelanger Züchtung. So stehen heute Hunderte bis Tausende verschiedene Sorten von Kulturreben zur Verfügung, die sich in ihren Aromen vielfältig unterscheiden. Dagegen ist die Ursprungspflanze *Vitis vinifera* eher selten anzutreffen.

Weinwirkung - die Dosis macht's

Genuss und Abhängigkeit

Schon der berühmte Arzt und Alchemist Paracelsus (1493 – 1541) gab Folgendes zu bedenken: »Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift« sowie »Allein die Menge macht das Gift«. Das trifft im Speziellen auch auf den Alkohol zu. Er bietet zweifelsohne eine Suchtgefahr und ein Abhängigkeitspotenzial. Das muss, in Zusammenhang mit Empfehlungen zum Weinkonsum, deutlich klargemacht werden. So gelten in Deutschland, gemäß der Statistik, die über die Drogenbeauftragten der Bundesregierung veröffentlicht wurden, etwa 1,3 Millionen Menschen als alkoholabhängig, und mehr als neun Millionen Bundesbürger gelten als gefährdet, da sie Alkohol in gesundheitlich riskanten Mengen zu sich nehmen. Knapp zehn Liter reinen Alkohols werden, statistisch betrachtet, pro Bundesbürger und pro Jahr getrunken. Man geht davon aus, dass hierzulande jährlich etwa 74 000 Personen an den Folgen des Alkoholkonsums (meist in Kombination mit Rauchen) versterben. Auf unseren Straßen kommt es jährlich zu knapp 16 000 Autounfällen, die mit Alkohol in Verbindung stehen. Insofern ist natürlich die Kritik am übermäßigen Alkoholkonsum, wie er vor allem auch bei jungen Menschen zu beobachten ist, grundlegend berechtigt.

Was versteht man unter moderatem Weinkonsum?

*»Wer keinen Wein trinkt,
dem entgeht viel Genuss,
wer aber den Wein falsch trinkt,
verdirbt sich und anderen den Genuss.«*
Joachim Ringelnatz (1883 -1934)