



Wein ist gesund. Das bestätigt auch die Medizin – allerdings nur, wenn er in Maßen konsumiert wird.

Bilder: SN/Petra Bader

Schützender Rotwein

Rotwein in Maßen genossen ist der Gesundheit zuträglich. Vor allem die in den Traubenschalen, Stielen und Kernen enthaltene Substanz Resveratrol hat eine gesundheitsfördernde Wirkung.

PETRA BADER

Ein gutes Glas Wein ist gesund. Das ist schon lang kein Geheimnis mehr. Die segensreiche Wirkung dürfte dem darin enthaltenen Resveratrol zu verdanken sein. Dieses gehört zur Gruppe der antibiotischen Polyphenole. Außer in Weintrauben kommt Resveratrol übrigens auch in Erdnüssen, Waldfrüchten, wie Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren, sowie in den Wurzeln des japanischen Knöterichs vor. Der Stoff fängt freie Radikale und schützt die Frucht während der Vegetation vor Pilzen, Bakterien und schädlichen Umwelteinflüssen. Seine abwehrstärkende Wirkung entfaltet er nicht nur in der Pflanze und den Früchten, sondern auch im menschlichen Körper. Dies beruht auf seinen antioxidativen Eigenschaften. Die höchste Konzentration des Stoffs befindet sich in Stielen, Kernen und vor allem in den Schalen der Trauben. Besonders hoch ist daher die Resveratrolkonzentration im Rotwein. Während der alkoholischen Gärung bleiben die Traubenschalen, Kerne und vereinzelt auch Stiele, je nach Weintyp, Tage oder gar Wochen mit dem Most in Verbindung und werden durch den Fermentationsprozess gelöst. Das ist auch der Grund, warum im Traubensaft und auch im Weißwein ein sehr viel geringerer Anteil an Resveratrol zu finden ist. Eine anerkannte Studie über die Wirkung ist etwa die „Kopenhagen-City-Studie“: Nach den Ergebnissen der Dänen reduziert sich die Wahrscheinlichkeit bei Weintrinkern, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 56 Prozent. Zudem zeigte sich bei der Auswertung, dass bestimmte Substanzen im Wein eine schützende Wirkung gegen die Entstehung von Krebs besitzen. Vor allem bei Dickdarm- und Prostatakrebs soll es günstige Effekte geben. Leider gibt es noch nicht ausreichend aussagekräftige epidemiologische Tests.

Daneben gibt es noch weitere gesundheitsfördernde Stoffe im Wein wie Anthocyane, Catechine, Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. In jüngster Zeit hat aber speziell das Resveratrol als

natürlicher Anti-Aging-Stoff für wissenschaftliches Interesse gesorgt. Eine gezielte Reduzierung der Kalorien war bislang die einzige anerkannte Methode zur Erhöhung der Lebenserwartung. Die verminderte Zufuhr von energiereicher Nahrung führt in den Zellen dazu, dass ein spezielles Gen mit der Bezeichnung SIR 2 aktiviert wird. Dies springt vor allem dann an, wenn Nahrungsmangel vorherrscht. Als bahnbrechend gelten hierbei die Entdeckungen des Altersforschers David Sinclair von der Harvard University in Boston. In Versuchen an Mäusen stellte sich die lebensverlängernde Wirkung des Stoffs heraus. Diese Erkenntnisse machten Sinclair zum Star. Wirklich nachgewiesen sind sie aus klinischer Sicht aber immer noch nicht.

„Ich kann aus der Praxis die positiven Auswirkungen eines verantwortungsvollen und moderaten Alkoholenusses bestätigen“, berichtet Dozent Bernhard Paulweber, Oberarzt und Leiter der Abteilung für Stoffwechselerkrankungen und medizinische Molekularbiologie am Salzburger Universitätsklinikum. „Ich bin mir allerdings nicht sicher, ob die positiven Auswirkungen eines guten Glases Weins allein auf das Konto von Resveratrol gehen. Ich denke auch, dass der enthaltene Alkohol eine positive Rolle spielt.“ Wichtig sei jedoch, dass der Patient nie aus den Augen lassen dürfe, dass zu viel Wein kontraproduktiv sei. Bei verantwortungsvollem Umgang sei ein Glas Wein aber ein Mittel, das Lebensfreude und Genuss bringe – also ein wichtiger Faktor für die Gesundheit.

Als Dosis gelten ein Viertelliter für einen Mann und ein Achterl für eine Frau. Ein bis zwei alkoholfreie Tage pro Woche seien aus ärztlicher Sicht empfehlenswert. Denn: Wein im Alltag sei keine Medizin, sondern Genussmittel. Und zu viel des Guten schädigt die Leber und das Gehirn. Auch Paracelsus hat gemahnt: „Die Dosis macht das Gift.“ Wein ist als Kulturgut jahrtausendlang mit der Menschheit verknüpft und hat seit jeher die Lebensqualität erhöht. Er ist vor allem eine Quelle der Freude und des Genusses und das wirkt ja nachweislich auch heilsam.

WEINWISSEN

Wie klingt eigentlich Rotwein?

Ganz einfach: Er klingt wie „The Sound of Terroir“ von „Weninger's Wine Orchestra“. Dafür spielten junge Musiker im Lisztzentrum in Raiding drei verschiedene Stücke ein. Ziel war es, Weincharaktere zu visualisieren. Verwendet wurden Instrumente, die aus Materialien des Weinbaus selbst hergestellt wurden. Dafür wurden Flaschen, Fässer, Weingartendrähte und viele weitere Materialien in mühevoller Arbeit in einzigartige Musikinstrumente verwandelt. Das Weingut Weninger in Horitschon und Balf hat seine Blaufränkischen auf drei verschiedenen Böden stehen: Dürrau in Horitschon, Saybritz im Südburgenland und Steiner in Ungarn. Geschmacksbeschreibungen sind stets subjektiv, daher sind Weinnotizen oft schwer verständlich. Emotionen hingegen empfinden Menschen sehr ähnlich. Weninger erklärt seinen neuen Ansatz: „Wein lässt sich relativ unkompliziert so beschreiben, und Musik transportiert das besser als jedes andere Medium. Wir haben meine Blaufränkischlagen einfach gemeinsam mit Produzent Manuel Gruber durch Musikstücke umgesetzt.“ Um den Musikstücken einen würdigen Rahmen zu verleihen, wurden die Räumlichkeiten des Lisztzentrums für die Bild- und Tonaufnahmen genutzt. Auf YouTube sind die Stücke nachzuhören.



Maischegärung: bei Uwe Schiefer.



KOSTBARES SCHENKEN

ÖSTERREICH WEIN

Ein großer Wein ist ein Geschenk von bleibendem Wert, weil man seinen Geschmack ein Leben lang nicht vergisst. Wein aus Österreich. Kostbare Kultur.
www.österreichwein.at