

Mythos um das tägliche Glas Rotwein

Wer jeden Abend ein Glas Rotwein trinkt, lebt länger. Wunsch oder Wahrheit? Mediziner sehen das kontrovers. Nur in einem sind sich die Fachleute einig: Ein Wunderheilmittel ist der rote Tropfen ganz und gar nicht.

Tief rot schimmert der Chianti im Glas. Wer Wein trinkt, gilt als Genießer. Und lebt angeblich gesünder als Biertrinker. Das soll unter anderem an den wasserlöslichen Pflanzenfärbemitteln im Rotwein, den Flavonoiden, liegen. Sie können vor Arterienverkalkung — der Ursache eines Herzinfarkts — schützen. Von den positiven Effekten könne man allerdings auch ohne Alkohol profitieren, so Arno Schöneberger, Herzspezialist an der Klinik Königstein. Schließlich wirke Traubensaft ähnlich gefäßschützend wie Rotwein.

Aber: Alkohol verbessert die Blutfettwerte und verdünnt das Blut. Daher kann regelmäßiger Rotweinkonsum vor einem Herzinfarkt schützen. Dieser positive Effekt auf das Herz-Kreislauf-System bei leichtem bis mäßigem Weinkonsum sei aber so gering, dass er allein die gesundheitlichen Nach-

teile nicht aufwiegen könne, so gängige Expertenmeinungen.

Das so genannte „French Paradox“ von 1992 besagt allerdings, dass bei französischen Rotweintrinkern verbesserte Cholesterinwerte zu finden sind. Dies wiederum senkt das Herzinfarkttrisiko. Dem Rotwein wird deshalb lebensverlängernde Wirkung nachgesagt. Studien haben sogar gezeigt, dass Rotwein nicht nur Herzkrankheiten, sondern auch der Entwicklung von Tumoren vorbeugen kann. Speziell kann er durch die hohe Konzentration an Pflanzenstoffen das Risiko für Prostatakrebs senken.

Josef Aldenhoff, Psychiatrieprofessor in Kiel, hält es für „Quatsch, dass man länger lebt, wenn man jeden Tag ein Glas Rotwein trinkt“. Bei gesunden Menschen sei gegen moderaten Rotweinkonsum allerdings nichts einzuwenden.

Professor Hugo Heide-
mann, Chef-
arzt im Allge-
meinen Kran-
kenhaus Ham-
burg-Eilbek,
vereinfacht

den Mythos des Gesund-
heitsaspekts vom Rotwein.
Er rät zu dem Getränk in
kleinen Mengen, da dies bei
Herz-Kreislaufkrankungen
schützende Effekte haben
könne: Vitamine, Mineralien,
Magnesium, Eisen, Kup-



Genuss pur: Ein guter Tropfen am Abend.

Foto: dpa

fer und das Schwermetall Mangan sind enthalten. Aber auch Pflanzenstoffe, die schon den Rebstock vor Krankheiten schützen und bei der Weinherstellung in

diesen übergehen ohne die medizinische Wirkung zu verlieren, tragen einen Teil dazu bei. Der Phenolgehalt im Wein variiert je nach Anbaugebiet und

Herstellung. Dass er gerade im Rotwein so hoch ist, liegt daran, dass — anders als beim Weißwein — bei der Herstellung Stiele, Schalen und Kerne mit gekeltert werden, in denen vor allem aromatische Verbindungen,

eben Phenole, stecken. Negativ dagegen wirke Rotwein bei Krankheiten, die durch Alkohol hervorgerufen werden. Hierzu gehören chronische Lebererkrankungen.

Aber Vorsicht, Wein ist nach Studien und gängigen Expertenmeinungen kein Wunderheilmittel. Der edle Tropfen fördert nicht die Gesundheit und ist auch kein Medikament. Der Konsum kann allenfalls das Risiko für einige wenige Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall vermindern. Wer bei einer Herz-Kreislaufkrankung glaubt, dass er allein durch ein regelmäßiges Gläschen Rotwein gesünder lebt, der irrt. Wie überall im Leben sind auch beim Rotweinkonsum

viele Dinge zu berücksichtigen. Denn wer sich nicht genügend bewegt und gesund isst, braucht mit Rotwein gar nicht erst anzufangen. Ansonsten: Zum Wohl!

JOHANNA ROHWER

■ Noch gesünder als Rotwein

Als gesundheitlich verträglich gilt nach Studien lediglich der Verzehr von etwa 10 Gramm Alkohol bei Frauen (enthalten in einem Glas Wein) und 20 Gramm bei Männern. Doch es gibt „alkoholfreie Alternativen“ zur Vorbeugung von Herzinfarkten. Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf lässt sich besser mit Obst, Gemüse und Vollkomprodukten decken.

„Länger leben mit dem täglichen Glas Rotwein? Alles Quatsch!“

Professor Josef Aldenhoff

Herstellung. Dass er gerade im Rotwein so hoch ist, liegt daran, dass — anders als beim Weißwein — bei der Herstellung Stiele, Schalen und Kerne mit gekeltert werden, in denen vor allem aromatische Verbindungen,

PREISWERT T

Uhrzeit	Vorwahl	
Ortsgespräche montags		
8–19 Uhr	01079	sta
	01058	01
19–21 Uhr	01045	im
	01024	01
21–8 Uhr	01090	BT
	01079	sta
Woche		
19–21 Uhr	01024	01
	01070	Ar