



(Kap. 7 / S 110-113)

## Wein – Schutzschild vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Im Wein liegt nicht nur die Wahrheit, sondern auch die Gesundheit. Wer insbesondere Rotwein in Maßen genießt, vermindert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung drastisch. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt daher täglich ein bis zwei Achtel Wein für Frauen und zwei bis drei Achtel Wein für Männer.

Ganz im Gegensatz dazu plant die EU jetzt, auf jeder Weinflasche vor den gesundheitlichen Gefahren zu warnen. Eine sinnlose Verteufelungskampagne, denn wie schon Paracelsus sagte: "Die Dosis macht das Gift." Das gilt für alle wirksamen biologischen Mittel.

Das Anti-Aging-Geheimnis des Weins ist simpel: Trauben enthalten rund zwanzig verschiedene Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und

antiinflammatorische Substanzen enthalten; diese befinden sich in der Schale und in den Kernen. Je dunkler die Traube, desto höher der Anteil dieser wohltuenden Flavonoide. Das wichtigste Flavonoid heißt **Resveratrol**. Aufgabe dieses Radikalfängers ist es, die Weintraube vor Pilzbefall und hoher Sonneneinstrahlung zu schützen.

Wie für viele Obst- und Gemüsesorten, so gilt auch für den Wein oder die Olive: Je größer oder ausgeprägter der klimatische Stress ist, dem die Pflanze ausgesetzt ist, desto mehr Abwehrstoffe gegen die Umwelt, gegen Viren, Pilze usw., d.h. also desto mehr Anti-Aging-Substanzen muss sie produzieren.

Die Weinsorten mit den meisten Anti-Aging-Substanzen (Resveratrol, Acutissimin, Quercitin u.a.) stammen aus extremen Klimaverhältnissen. So ist es beispielsweise in Bordeaux im Sommer tagsüber sehr heiß, in der Nacht aber sehr kalt. Der starke Taubefall, der durch die kalte Meeresströmung vom Atlantik (Golf von Biscaya) bedingt wird, würde Pilzbefall begünstigen. Dagegen wehren sich die Bordeauxtrauben mit verstärkter Antioxidantienbildung. Noch extremer sind die klimatischen Voraussetzungen in Chile, weil dort neben dem heißen Land mit starker Sonnenbestrahlung der bekannt eiskalte Humboldt-Strom vorbeifließt. Auch in Österreich gibt es aufgrund der Temperaturunterschiede, besonders der nächtlichen Kälte, beste Voraussetzungen für guten Wein.

Tests an der University of Wisconsin haben gezeigt, dass fünf Gläser Orangensaft oder ein Glas Rotwein eine gleich hohe antioxidative Wirkung haben. Resveratrol schützt aber nicht nur die Gefäße vor beschleunigten Alterungsprozessen, es beeinflusst durch seine Radikalfängerwirkung auch ganz maßgeblich das jugendliche Aussehen der Haut.

Zusätzlich täuscht Resveratrol dem Körper eine Kalorienrestriktion vor und versetzt die Zellen in eine Art moderaten Winterschlaf („*gene silencing*“). Resveratrol ist so der Star unter den Anti-

Aging-Substanzen, weil es nicht nur gesundheitsfördernd wirkt, sondern auch tatsächliche lebensverlängernd ist. Dies konnte kürzlich eindrucksvoll in einer Studie in Wisconsin an Rhesusaffen nachgewiesen werden.

**Rotwein genießen:**

*Gute Rotwein-Jahrgänge sind hoch Resveratrol-haltig*

- *Bevorzugen Sie Barriqueweine. Französische Forscher haben entdeckt, dass bei der Lagerung im Eichenfass zusätzliche Polyphenole entstehen, die vor Krebs schützen.*
- *Wer keinen Alkohol mag, kann seinen Resveratrolbedarf teilweise auch mit rotem Traubensaft, dunklen Rosinen und Erdnüssen decken.*
- *Zusätzlich gibt es in der Apotheke auch Nahrungsergänzungskapseln mit Resveratrol.*