



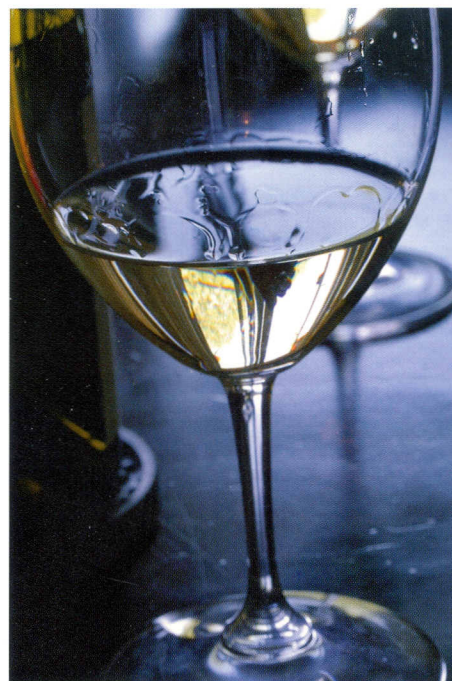
In Vino Sanitas – moderater Weingenuss hält die Gefäße jung

gekürzte Fassung eines Artikels aus dem Weinmagazin FINE von Dr. med. Johannes Scholl, Prevention First Rüdesheim, www.preventionfirst.de

Ein Mensch ist – zumindest aus medizinischer Sicht – so alt wie seine Gefäße, sind doch die Arterien entscheidend für die Versorgung der Organe mit Sauerstoff und Energie. Nach den neuesten Daten von Prevention First auf der Basis von > 5 000 Check-up-Untersuchungen unterscheiden sich Männer desselben Alters um mehr als 40 Jahre bei ihrem „Gefäßalter“! Auf Deutsch: Es gibt Fünfzigjährige, die eigentlich unter dreißig und andere, die schon über siebzig Jahre alt sind. Man spürt das nicht, aber man kann es im Ultraschall der Halsschlagadern sehen. Und noch viel wichtiger: Man kann darauf Einfluss nehmen! Nichtraucher, regelmäßige körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung und – dies ist die erfreuliche Botschaft – ein moderater Weingenuss verlangsamen den Prozess der Arteriosklerose.

Metaanalysen des Zusammenhangs zwischen Alkoholkonsum und Herzinfarktsterblichkeit (zusammenfassende Auswertungen aller verfügbaren guten Studien zum Thema) haben übereinstimmend gezeigt, dass bei Männern das Herzinfarktrisiko durch moderaten Alkoholkonsum um ein Viertel gesenkt wird. Für Frauen, die generell ein geringeres Herzinfarktrisiko aufweisen als Männer, ist der Effekt aus statistischen Gründen geringer ausgeprägt und liegt bei etwa fünfzehn Prozent.

Zuviel Alkohol und auch zuviel Wein können natürlich auch negative Konsequenzen haben, beispielsweise auf den Blutdruck und die Leber. Deshalb ist wichtig, zu wissen, welche Menge als gesundheitsfördernd anzusehen ist. Als moderat gilt nach den Leitlinien der europäischen Herzspezialisten – zum Glück haben hier



auch Italiener und Franzosen ein Wörtchen mitzureden! – beim Mann ein Konsum von bis zu vierzig Gramm Alkohol pro Tag; bei der Frau ist es die Hälfte, also 20 Gramm. Dies entspricht ungefähr 0,4 bzw. 0,2 Litern Wein. Genießt man seinen Wein über einige Stunden zu einem mehrgängigen Menü – hier spricht jetzt der Weinliebhaber im Internisten – darf es gelegentlich auch mal ein bisschen mehr sein. Denn die Verzögerung der Alkoholaufnahme durch das Essen und der gleichzeitig bereits anlaufende Abbau in der Leber führen zu deutlich geringeren Promillespiegeln, als wenn man auf nüchternen Magen und in kurzer Zeit trinkt, was unter Weinliebhabern ohnehin selten sein dürfte. Weintrinker sind halt die besseren Genießer!



Wie schützt der moderate Weingenuss?

Moderater Alkoholgenuss steigert das schützende HDL-Cholesterin, das im Gefäßsystem eine „Rohrreiniger-Funktion“ ausübt. Gleichzeitig erleichtert er die Wirkung des Hormons Insulin und senkt dadurch das Diabetes-Risiko, also das Risiko zuckerkrank zu werden, um ein Drittel. Alkohol hat einen Aspirin-Effekt, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und verhindert damit die Verstopfung von Schlagadern durch Gerinnsel. Und schließlich vermindert er entzündliche Prozesse in der Schlagaderwand, was die Entspannungsfähigkeit der Schlagadern verbessert.

Zusätzlich zum Alkoholeffekt hat der Wein einige spezifische Wirkungen der Extrakte aus Traubenschalen und Traubenkernen, zu denen es interessante Erkenntnisse aus Laborexperimenten gibt. Polyphenole, wie Epicatechin, Quercetin oder Resveratrol, haben vitaminähnliche Eigenschaften, die sich günstig auf die Schlagadern auswirken und – im Falle von Resveratrol – wahrscheinlich krebshemmend sind.

Zwischen Weißwein und Rotwein – eine häufig von meinen Patienten gestellte Frage – lassen sich aber keine signifikanten Unterschiede in der gesundheitlichen Wirkung beim Menschen feststellen. Und auch als Internist würde ich meine Wahl zwischen einem Weißwein oder Rotwein nicht von wissenschaftlichen Analysen und Polyphenolgehalten, sondern vom Anlass, dem Essen und meiner Stimmung abhängig machen.

Ob Weintrinker länger als Abstinenzler leben, weil sie Wein trinken oder weil sie Weintrinker sind, lässt sich auch nicht einfach beantworten. Weintrinker haben oft einen gesünderen Lebensstil als Bier- oder Spirituosentrinker, einen höheren Bildungsstand, sind im Durchschnitt schlanker, ernähren sich anders (und besser) und sind seltener Raucher. Insofern ist Statistiken, die diese Gruppen vergleichen, immer mit Vorsicht zu begegnen.

Eines aber ist sicher wahr: Der moderate Weingenuss ist legitimer Teil eines gesundheitsbewussten, genussreichen Lebensstils und kann guten Gewissens empfohlen werden. Wein macht das Leben reich und schön, er beflügelt die Sinne und lässt die Lebenslust die Segel setzen.

Dr. med Johannes Scholl
Prevention First

Europastraße 10
56385 Rüdesheim am Rhein
Fon 067 22 40 670-0 • Fax 067 22 40 670-1
Mail ruedesheim@preventionfirst.de

www.preventionfirst.de

IMPRESSUM:

Dr. med. Johannes Scholl
Prevention First Praxisverbund GbR
Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Karlsruhe,
München, Rüdesheim

Verantwortlich für Inhalt und Text:

Dr. med. Johannes Scholl

Layout: Gaby Bittner

