

Moderater Rot- oder Weißweingenuss?

Was ist aus gesundheitlicher Sicht mehr zu empfehlen?

Dr. med. Gerhard Kreuter

Bei meinen bundesweit gehaltenen Vorträgen über „Wein und Gesundheit“ kommt regelmäßig aus dem Zuhörerkreis die Frage: „Was ist gesundheitlich besser – der Rotwein- oder der Weißweingenuss?“ Im Folgenden möchte ich auf diese Frage näher eingehen.

Vorbemerkung

In Winningen an der Mosel steht an einem Haus über dem Weinbrunnen die alte Volksweisheit: „Vinum moselanum omni tempore sanum.“ (Der Moselwein ist zu jeder Zeit ein Heilmittel). Da an der Mosel bis vor kurzem praktisch nur Riesling und Müller-Thurgau angebaut wurden, gilt diese Aussage für Weißwein.

Mein Vater war im vorigen Jahrhundert fast 35 Jahre als praktischer Arzt in Güls an der Untermosel tätig. Als Spross einer alten Gölser Familie, die über Jahrhunderte Wein angebaut hat, schätzte auch er selbst ein gutes Glas Moselwein – sprich Weißwein. Einige seiner Äußerungen über die gesundheitlichen Wirkungen dieses Weines sind mir noch in guter Erinnerung: „Die Weintrinker, besonders die Winzer selbst, leben mit ihrem täglichen Weingenuss besser und länger“.

„Weintrinker altern langsamer, sie haben eine jugendlich glatte Haut bis ins hohe Alter hinein.“

Solche Aussagen bestätigte auch Prof. Dr. Helmut Lühtrath, Begründer der Pathologie im nördlichen Rheinland-Pfalz. In Koblenz musste er sehr viele Moselwinzer obduzieren, die am sogenannten Arsenkrebs verstorben waren. Bis zum Zweiten Weltkrieg wurde an der Mosel viel mit Arsen gespritzt, was bei den Winzern zu vielen, oft nach Jahrzehnten erst auftretenden Erkrankungen, insbesondere Krebsleiden führte.



Ist Rotwein gesünder als Weißwein?

Prof. Lühtrath bemerkte zu einer Obduktion: „Schauen Sie sich diesen mit 72 Jahren an Arsenkrebs verstorbenen Winzer von der Mosel an, seine Blutgefäße sind so glatt und gesund wie bei einem 30-Jährigen. Das kommt vom Wein!“

Diese Aussage bezog sich auf den Weißwein. Im Frankenland gibt es den herrlichen Spruch: „Franken-

weine – Krankenweine. Wein gestählte Frankenbeine gehen nicht so früh zu Grab.“ Auch hier wird überwiegend Weißwein getrunken.

Heutige wissenschaftliche Sicht

Wie stellen sich diese Volksweisheiten aber im Lichte der modernen Wissenschaft und Forschung dar?

Die inzwischen fast unüberschaubaren Studien und Veröffentlichungen zum Thema „Wein und Gesundheit“ beziehen sich fast immer auf den Rotwein, da sie vorwiegend aus den südlichen Ländern wie Italien, Spanien und Frankreich stammen. Aber auch Engländer und Amerikaner sowie Australier untersuchen in erster Linie die Wirkungen des Rotweins. Eine Ausnahme ist die Arbeitsgruppe um Prof. A. L. Klatsky vom Kaiser Permanente Medical Center in Oakland in Nordkalifornien. In einer der größten Langzeitstudien der Welt belegt er, dass moderater Weingenuss das Leben verlängert – vor allem wegen der drastischen Senkung des Herzinfarktrisikos. Dabei hat sich Weißwein dem Rotwein als vollkommen ebenbürtig erwiesen.

1996 führte der bekannte Sportmediziner Prof. Dr. Josef Keul die „Freiburger Weinstudie“ an 15 männlichen Probanden durch. Sie tranken 3 Wochen lang täglich 0,5 l Riesling. Die Ergebnisse waren: Verbesserung des Fett- und Zuckerstoffwechsels sowie Blutverdünnung. Blutdruck und Körpergewicht wiesen eine leicht fallende Tendenz auf, alles gesundheitlich erwünschte Effekte.

Auch die „Mainzer Weinstudie“ von Prof. Dr. Klaus Jung von der Universität Mainz (1997) unterstreicht die gesundheitsfördernde Wirkung des moderaten Weißweinkonsums. Prof. Jung verglich 3 Gruppen miteinander, die jeweils Wasser, Weiß- oder Rotwein tranken. Nach dem täglichen Konsum von 0,4 l Wein über 8 Wochen zeigten Weiß- und Rotwein die gleichen positiven Wirkungen auf die Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall wie obige Studie von Prof. Keul.

Wie wir schon in früheren Artikeln im Heimatjahrbuch ausführlich dargelegt haben, sind beim moderaten Weingenuss neben den entsprechenden Alkoholmengen von 20 bis 30 g/Tag die sogenannten Polyphenole die entscheidenden gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffe des Weins. Sie schützen Herz und Gefäße, verbessern den Fettstoffwechsel, verdünnen das Blut, wirken gegen Entzündungen und Infektionen, schützen vor Diabetes Typ 2 und seinen schlimmen Folgeleiden und sind möglicherweise auch der Krebsabwehr dienlich. Entscheidend ist ihre antioxydative Wirkung, sie fangen die gefährlichen freien Sauerstoffradikale ab. Im Wein sind insgesamt 100 Polyphenole nachgewiesen.

Aber im Rotwein ist die Gesamtmenge an Polyphenolen 5 bis 10 x höher als im Weißwein! Die Polyphenole sitzen vorwiegend in den Schalen, Kernen und Stielen der Traube, wobei naturgemäß im Rotwein die farbigen Phenole stärker vertreten sind. Zudem werden die Phenole durch die Maischegärung bei der Rotweinabereitung länger und intensiver aus den Schalen und Kernen extrahiert, während beim Weißwein, der von Natur aus weniger Phenole in der Schale besitzt, durch das schnelle Entappen und Abpressen des Traubenguts weniger Polyphenole im Traubenmost vorhanden sind.

Im Rotwein sind besonders wertvoll das Resveratrol sowie die Catechine und die Quercetine. Aber im Weißwein gibt es zwei besondere Polyphenole – Tyrosin und Kaffeesäure. Zu diesen beiden Substanzen hat der Biochemiker Prof. Dr. Bertelli aus Mailand hochinteressante wissenschaftliche Untersuchungen Ende der 1990-iger Jahre durchgeführt, die er auch in den letzten Jahren fortgesetzt hat. Prof. Bertelli hat die ersten Ergebnisse in Bad Neuenahr-Ahrweiler 2001 im Rahmen der Deutschen Weinakademie vorgetragen: Er stellte fest, dass diese beiden phenolischen Substanzen, die übrigens auch im Olivenöl vorkommen, intensive antioxydative Effekte aufweisen, somit die Gefäße schützen und im gesamten Körper Entzündungsreaktionen deutlich hemmen.

Herr Prof. Dr. Wamhoff, ehemaliger Direktor des Universitäts-Instituts für Biochemie in Bonn weist ebenfalls daraufhin, dass Rot- wie Weißweine auf Grund ihrer Inhaltsstoffe eine vergleichbare medizinische Wirksamkeit besitzen. Das könne davon herrühren, dass in Rotweiphenolen vorwiegend höhermolekulare Verbindungen wie Tannine und Gerbsäuren vorhanden sind, in den Weißweinen eher

Antioxidantien im Wein

Spezielle Inhaltsstoffe sind u.a.:

Polyphenole und Bioflavone, wie

<ul style="list-style-type: none"> • Resveratrol • Catechin • Quercetin 	} besonders im	
• Procyanidin		} besonders im
<ul style="list-style-type: none"> • Tyrosin • Kaffeesäure 	} besonders im	

Dr. med. Gerhard Krazatz



Spezielle Inhaltsstoffe im Rot- und Weißwein

niedermolekulare Wirkstoffe wie Tyrosin und Kaffeesäure. (Prof. Wamhoff im Buch: „Gesund genießen mit Wein“, Kornmayer-Verlag 2009). Dazu passend konnten wir in den Köln-Ahrweiler-Weinstudien jüngst feststellen, dass der Weißwein bei gleicher Menge ähnlich

gefäßschützende Wirkungen entfaltet wie der Rotwein. Im Heimatjahrbuch 2009 haben wir über die positiven Wirkung des Rotweins auf gefäßschützende Stammzellen und die Gefäßfunktion berichtet. Die noch nicht ganz ausgewerteten Ergebnisse der jetzt abgeschlossenen Weißweinstudie zeigen ähnliche Effekte.

Gleich ob Rot- oder Weißwein, empfehlen wir den **Weingenuss zum Abendessen**. Dazu sollte auch immer Mineralwasser getrunken werden. Hierdurch entstehen keine hohen Blutalkoholspiegel, die Leber wird nicht überlastet. Die wertvollen Polyphenole werden über viele Stunden langsam aufgenommen und entfalten so während der Nacht ihre gesundheitlich so vorteilhaften Wirkungen. Zudem wirkt der Wein sehr positiv auf die Verdauungsorgane: Weingenuss zum Essen regt die Tätigkeit sämtlicher Verdauungsdrüsen an, erhöht die Darmaktivität und verbessert die Aufnahme wichtiger Nahrungsstoffe, Mineralien und Vitamine. Der beim älteren Mensch oft gestörte Appetit wird angeregt, das Geschmackserlebnis intensiver. Zudem schützt der Wein vor Darminfekten. Auch das Risiko der Gallensteinbildung wird vermindert.

Hinzuweisen ist noch, dass bei Menschen mit empfindlichem Magen und/oder Neigung zu Sodbrennen säurearme Weißweine wie Müller-Thurgau (Rivaner) oder Silvaner besser vertragen werden als z. B. Riesling. Das gilt ebenso für unsere Rotweine wie Spätburgunder und insbesondere Portugieser, der säurearm ist. Vom gesundheitlichen Standpunkt gibt es keine Unterschiede zwischen milden und trockenen Weinen. Allerdings muss darauf hingewiesen werden, dass milde Weine weniger Alkohol enthalten als trockene Weine. Ebenso sind in der Regel Weißweine alkoholärmer als Rotweine. Die für den täglichen Genuss erlaubte Menge von bis zu 20 g Alkohol für die Frauen und bis zu 30 g für die Männer wird bei schweren Weinen natürlich schneller erreicht, sodass hier die Menge etwas geringer gehalten werden muss als bei alkoholarmen Weinen. Dies gilt gleichermaßen für Rot- wie für Weißweine.

In seltenen Fällen klagen Menschen, insbesondere Frauen, nach Rotweingenuss über **allergie-**

ähnliche Symptome mit Rötung des Gesichtes, evtl. auch des Körpers und Kopfschmerzen. In der Regel ist dies keine echte Allergie, sondern Folge bestimmter Eiweißbauprodukte wie **Histamin** und anderer sogenannter biogenen Amine. Diese Stoffe kommen in zahlreichen Nahrungsmitteln, darunter in bestimmten Käsearten, Sauerkraut und frischen Fischen, in erheblich höherer Konzentration als im Wein vor. Normalerweise verursachen sie jedoch keinerlei Beschwerden. Da Weißweine kaum diese Stoffe enthalten, empfehlen wir in diesen Fällen, statt Rotwein Weißwein zu trinken, der in der Regel von den Betroffenen dann gut vertragen wird.

Ergebnisse

Moderne wissenschaftliche Untersuchungen, zu denen auch wir im Ahrtal unseren Beitrag geleistet haben, bestätigen, dass bei moderatem Genuss Weißweine ähnlich positive Wirkungen entfalten wie Rotweine. Man kann also guten Gewissens die Frage Weiß- oder Rotwein beantworten: "Trinken Sie den Wein, der Ihnen schmeckt und gut bekommt, denn Wein ist letztlich ein uraltes Kulturgut und Genussmittel. Gleichgültig ob Rot- oder Weißwein, trinken sie qualitativ hochwertigen Wein vom Winzer oder aus der Genossenschaft Ihrer Wahl – am besten unsere gut und sauber gemachten Deutschen Weine, natürlich besonders von der Ahr, die Sie ja auch vor Ort probieren können".

Zum gesunde Lebensstil mit Wein gehören: - bis 200ml täglich für Frauen und bis 300ml für Männer - aber auch die **gesunde Ernährung** und die **regelmäßige Bewegung**. Hiermit können wir den Geißeln der heutigen Zeit (Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Alzheimer-Demenz) vorbeugen und somit echte Prävention betreiben - zu unserem eigenen Vorteil und zum Nutzen für die Gemeinschaft.

Literatur:

Forum Wein & Gesundheit e.V. (Hrsg.): Gesund genießen mit Wein · Hahnheim 2009.