

# Weinunverträglichkeit aus medizinischer Sicht

Dr. med. Gerhard Kreuter

**B**ei meinen Vorträgen zu den verschiedensten Aspekten des Themas „Wein und Gesundheit“ werden auch im Kreis Ahrweiler immer wieder die folgenden Fragen gestellt: Gibt es eine Weinunverträglichkeit und weshalb? Gibt es eine Weinallergie? Sind die sog. Fuselalkohole schuld am „Kater“? Ist der Schwefel im Wein schädlich? Enthält der Wein noch Blei? Sind Rückstände von Pflanzenschutzmitteln im Wein? Welche Bedeutung haben Histamin und verwandte Stoffe im Wein? Verträglichkeit von Barrique-Weinen?

## Übermaß an Alkohol

Die Hauptursache einer Weinunverträglichkeit ist in erster Linie ein **Übermaß an Alkohol** (Äthylalkohol). Besonders das sogenannte „Rausch-Trinken“ bzw. „Koma-Saufen“ der Jugendlichen stellt in allen europäischen Ländern ein riesiges Problem dar. Allein in Deutschland wurden im Jahre 2015 insgesamt 22.000 Kinder

und Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren wegen Alkoholvergiftung stationär im Krankenhaus behandelt. Auch in unserer Region kommt es zu Einlieferungen in Krankenhäuser wegen solcher Fälle.

Die Alkoholwirkung ist abhängig vom **Promillewert**: Es gibt die Wohlfühlphase bis 0,5 Promille. Danach folgt die zunehmende Beeinträchtigung der Reaktion, der Koordination, des Sprechens und Sehens und eine gewisse Enthemmung bis 2 Promille. Darüber beginnt ein Betäubungsstadium, ab Lähmungsstadium bis hin zu Atemlähmung, Bewusstlosigkeit und Koma, das im Tod enden kann.

## Gegen Missbrauch

Die europaweite Aktion **WINEinMODERATION** – bei uns deutschlandweit von der Deutschen Weinakademie durchgeführt – fördert den nachhaltigen Umgang mit Wein und Sekt, gibt Informationen zum Ge- und Missbrauch von

**MODERAT** = Dosen für gesunde Erwachsene, bei denen zum derzeitigen Stand der Forschung gesundheitliche Vorteile und noch keine schädlichen Auswirkungen zu erwarten sind:



bis zu 3 Trinkeinheiten (30 g) pro Tag/Anlass

= ca. 0,3 - 0,4 l Wein

= 2 bis 3 Gläser Wein/Sekt



bis zu 2 Trinkeinheiten (20 g) pro Tag/Anlass

= ca. 0,2 - 0,3 l Wein

= 1 bis 2 Gläser Wein/Sekt



Für alle: nicht mehr als 4 Trinkeinheiten (40 g) bei einem Trinkanlass

*Empfehlung  
für moderaten  
Weingenuss*

Wein und anderen alkoholischen Getränken, ist ein aktueller Beitrag zur Reduktion von Alkoholmissbrauch und soll politische Restriktionen abwenden, da die jetzigen Gesetze ausreichen. Dieses Wissen wird von der DWA auch bei uns an der Ahr in ausführlichen Seminaren allen Berufen vermittelt, die mit der Weinherstellung und -vermarktung zu tun haben.

Die aufgrund zahlreicher weltweiter wissenschaftlicher Untersuchungen empfohlenen moderaten Dosen von Wein sind: Täglich für Männer 0,3 bis 0,4 Liter und für Frauen 0,2 bis 0,3 Liter Wein – je nach Alkoholgehalt des Weins. Bei einem solchen Weinkonsum sind nach Stand der Forschung eine Reihe gesundheitlicher Vorteile und keine schädlichen Auswirkungen zu erwarten.

### **Alkohol ist nicht gleich Alkohol**

Wein hat aufgrund der nicht-alkoholischen weinspezifischen Inhaltsstoffe Vorteile gegenüber anderen Alkoholika, zudem genießen Weintrinker in der Regel ihren Wein zu den Mahlzeiten, moderat und bewusst. Unter den Alkoholikern sind die Weintrinker die bei weitem kleinste Gruppe.

Der Weingenuss ist zu den Mahlzeiten anzuraten, da hierdurch der Blutalkoholspiegel deutlich geringer ansteigt, des Weiteren sollte man zum Essen die gleiche Menge an Mineralwasser trinken. Dadurch ist der Wein bekömmlicher. Der Alkoholabbau bei Blutspiegeln unter 0,8 Promille geht in der Leber durch ein Enzymsystem (Alkoholdehydrogenase) reibungslos vor sich, jenseits dieser Grenze springt ein zusätzliches Abbausystem ein, das Sauerstoffradikale produziert, die zahlreiche Krankheiten hervorrufen können.

Die wichtigsten Krankheiten und Schäden bei regelmäßigem Alkoholmissbrauch betreffen die Leber, den Herzmuskel, das ungeborene Kind, Gehirn und Nerven: Die Entstehung von Bluthochdruck und Krebserkrankungen werden gefördert.

Der Alkoholabbau kann auch gestört sein. Dies betrifft viele Asiaten, Australier, Indianer. Sie vertragen nur wenig Alkohol.

Osteuropäer bauen den Alkohol dagegen schneller ab, vertragen dadurch auch mehr.

Frauen haben bei gleicher Alkoholmenge höhere Promillespiegel als Männer, da sie in der Regel leichter an Gewicht sind, prozentual mehr Fett und weniger Wasser im Körper vorhanden ist. Das Wichtigste: die Alkoholabbau-fähigkeit ist bei Frauen genetisch um ca. 20 % vermindert.

Auch ältere Menschen sollten ihren Alkoholkonsum etwas reduzieren, da mit zunehmendem Alter der wässrige Körperanteil als Verteilungsvolumen abnimmt.

### **Problem-Inhaltsstoffe**

Mögliche, nicht-alkoholische Problem-Inhaltsstoffe des Weines können folgende Substanzen sein:

**Stark säurehaltige Weine** können Sodbrennen hervorrufen. Der Gesamtsäuregehalt bei Weißweinen liegt zwischen 4 und 9 g/Liter, bei Rotweinen nur bei 4 bis 6 g/l im Schnitt. Eher säurebetonte Weine sind unter anderem Riesling, Silvaner, grüner Veltiner. Eher säurearme Weine sind Weiß- und Grauburgunder, Rivaner, Merlot, Frühburgunder und andere. Menschen mit Neigung zu Sodbrennen sollen säurearme Weine bevorzugen und immer zum Weingenuss essen.

Als „Katerstoffe“ verrufen sind die sogenannten **Fuselalkohole** bzw. -öle. Es sind höherwertige Alkohole wie Glycerin, Propanole, Butanole, Pentanole und andere. Sie sind natürliche Bestandteile alkoholischer Getränke, in denen kein gesundheitliches Risiko liegt. Lediglich bei schweren Weinen können sie Kopfschmerzen verursachen, insgesamt ist jedoch für den Kater die Gesamtmenge des Alkohols, die getrunken wurde, die Ursache.

Seit Jahrtausenden war die **Blei-Kontamination** des Weines gesundheitlich schädigend. Seitdem im Keller die bleihaltigen Rohre und auf der Straße das bleihaltige Benzin verschwunden sind, hat sich dieses Problem völlig gelöst. **Rückstände von Pflanzenschutzmitteln** sind heute im Wein praktisch nicht mehr messbar, da einerseits eine mehrwöchige Wartezeit zwischen letzter Anwendung und frühestem Erntetermin besteht, andererseits die Schädlingsbekämpfungsmittel immer ungiftiger wurden, und sie durch verschiedene Vorgänge im

*Vortragsveranstaltung  
im Ahrwein-Forum  
zum Thema Wein  
und Gesundheit mit  
Dr. Kreuter (l.)*



Weinberg abgebaut werden. Der letzte Rest verschwindet bei der Gärung. Prof. Richard Woller, anerkannter Weinexperte aus Trier, hat bereits 1997 geäußert: „Wein war in den Jahrtausenden, die er ja nun getrunken wird, noch nie so rein, so hygienisch und so gesund wie heute“. Schwefel als deklarierender Inhaltstoff des Weines wird hinzugegeben als Konservierungsmittel zum Schutz gegen Bakterien und Pilze, als Antioxydationsmittel zum Schutz vor nachteiligen Veränderungen des Weines durch Sauerstoff sowie als Stabilisierungsmittel, insbesondere für die Polyphenole.

Wir nehmen täglich ca. 4.000 mg Schwefel durch Nahrung und aus der Luft zu uns, die der Körper mit Stuhl und Urin ausscheidet. Im Rotwein sind weniger als 200 mg/l und im Weißwein weniger als 300 mg/l vorhanden, also im Vergleich zur genannten täglichen Aufnahme minimale Mengen. Noch nie gab es aufgrund der fortschrittlichen Kellertechnik schwefelärmerere Weine als heute. Die einzige Gruppe, die möglicherweise auf den Schwefel im Wein negativ reagieren kann, sind 5 bis 10 % der Asthmatiker, die daher keinen Wein trinken sollten. Seitens der „Schönungsmittel“ sind nach EU-Recht solche auf Basis von Milcheiweiß zu deklarieren, obwohl hier noch nie Allergien beobachtet wurden.

Als letzte „Problemgruppe“ sind das **Histamin** und die **biogenen Amine** wie Tyramin zu nennen, die im Wein in Spuren nachweisbar sind.

**Histamin** ist ein Naturstoff, der im menschlichen Körper und anderen Lebewesen weit verbreitet ist. Es spielt eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen und im Immunsystem sowie bei zahlreichen anderen Körperfunktionen. Hohe Dosen können Asthma, Kreislaufkollaps und Migräne auslösen, besonders bei dafür anfälligen Menschen.

In sauber ausgebauten deutschen Weinen ist kaum Histamin enthalten, in der Regel weniger als 3 bis 4 mg/l. Ganz wichtig ist die sorgfältige Arbeit des Winzers im Weinberg und Keller, denn warmes feuchtes Klima, qualitativ schlechtes Lesegut, nicht ganz saubere Maischegärung, mangelnde Kellerhygiene und lange Fasslagerung im Barrique können zu erhöhten Histaminwerten führen

### **Wie ist die Verträglichkeit von in Barrique ausgebauten Weinen?**

**Barrique** sind frisch hergestellte Eichenholzfässer, die 225 Liter fassen und innen verbrannt werden (Toasting). Hierdurch erhält der Wein intensive **Vanille-Aromen** und aus dem frischen Eichenholz reichlich Gerbstoffe bzw. Tannine. Diese wirken adstringierend, das heißt zusammenziehend auf die Schleimhäute in Mund und Magen sowie im Darm-Kanal. In der Regel werden qualitativ hochwertige („schwere“) Rotweine auch an der Ahr in Barrique ausgebaut, seltener auch Weißweine wie Chardonnay. Bei Genuss größerer Mengen

dieser Weine und auch bei jungen Barriques können durchaus Magen-Darm-Beschwerden verschiedenster Art bis zur Verstopfung auftreten. Deshalb die Empfehlung: wenn Barrique, dann ältere Jahrgänge und in Maßen (ca. 0,3 l pro Trinkanlass)

### Wein-Allergie?

Eine Allergie ist eine überschießende Abwehrreaktion unseres Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe, die leicht bis lebensbedrohlich verlaufen kann: vom Heuschnupfen über Hautekzeme, Durchfälle, Asthma bronchiale bis hin zum lebensbedrohlichen Schock. Ursache sind sogenannte *Allergene*, gegen die sich die fehlgeleitete Immunantwort richtet, wie z. B. Tierhaare, Pollen aller Art, Fisch, Erdbeeren und vieles andere mehr.

Eine echte Weinallergie im eigentlichen Sinne ist bisher wissenschaftlich nicht nachgewie-

sen worden. Allerdings gibt es bezüglich des Weines die vorstehend näher dargelegten möglichen Unverträglichkeiten gegenüber zuviel Alkohol (Hauptursache), biogenen Aminen wie Histamin (selten), Säuren, Schwefel (selten) sowie größeren Mengen an Tanninen (Barrique).

### Fazit

Vor diesem Hintergrund spricht aus medizinischer Sicht nichts gegen moderaten Weingenuss sofern keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Selbstredend empfehlen wir im Ahrtal vor allem die vorzüglichen Rot- und Weißweine aus dem Weinanbaugebiet Ahr.

#### Literatur /Quellen:

- Die Ausführungen stützen sich vor allem auf die Inhalte von *Wine in Moderation – das europäische Programm zur Förderung des verantwortungsvollen Weinkonsums* – in Deutschland von der Deutschen Weinakademie DWA umgesetzt.