

Weingenuß: Wissenschaftler widerlegen London-Studie

Dr. Gerhard Kreuter

Ein Sturm ging durch die Medienwelt mit Schlagzeilen wie "Ein Gläschen in Ehren lieber verwehren" (Rhein-Zeitung am 16. April 2018, meine Stellungnahme am 19. April 2018) oder "Jedes Glas Wein zuviel verkürzt Ihr Leben um 30 Minuten" (Bild online am 13. April 2018.) Das Deutsche Ärzteblatt schrieb, dass auch moderater Alkoholkonsum ein erhöhtes Krankheitsrisiko darstelle (Dtsch.Ärztebl. 2018; 115 (14); A 640-4).

Ursache dieser Kampagne mit erheblicher Verunsicherung der moderaten Weintrinker und Weinliebhaber sowie der Weinwirtschaft, besonders der Winzer, ist eine Veröffentlichung aus England in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet* (2018; 391; 1513 - 23).

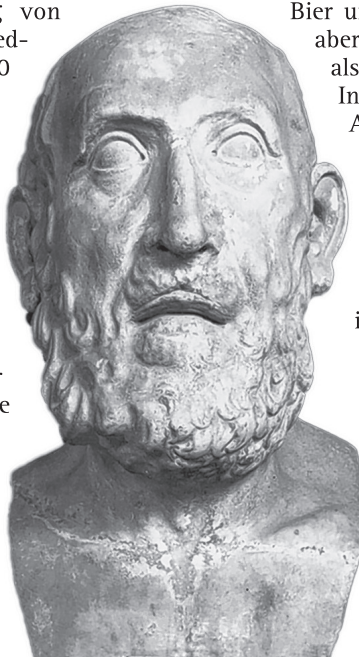
Hier wird nach Auswertung von insgesamt 83 ganz unterschiedlichen Studien an fast 600.000 Männern und Frauen mit umstrittenen statistischen Methoden behauptet, bei einem Alkoholkonsum von mehr als 100 g pro Woche (ca. 1 Liter Wein oder gut 2 Liter Bier) wäre ein signifikanter Anstieg des Todesfallrisikos zu beobachten. Aufgrund einer solchen mehr als zweifelhaften Auswertung reiner Beobachtungsstudien, wie sie hier vorliegt, können jedoch keine definierten Empfehlungen abgegeben werden. Leider haben die Medien dies jedoch wenig qualifiziert getan.

Der Wissenschaftliche Beirat der Deutschen Weinakademie, dem ich 20 Jahre lang

angehörte, hat unter Leitung von *Prof. Dr. med. Christian Rett*, München, diese „London-Studie“ analysiert und kommt zu folgender Bewertung: Bei Betrachtung und wissenschaftlich korrekter Auswertung der Originaldaten und der Gesamtdatenlage werden unsere Empfehlungen für den moderaten Weingenuß nicht widerlegt, sondern bestätigt. Dass übermäßiger Alkoholgenuß auf Dauer schädlich und krankheitsfördernd ist, betonen wir seit Jahrzehnten, besonders auch im Programm *Wine in Moderation*. Dieses ist ein Programm des Weinsektors zur Förderung eines gesunden Lebensstils und ein Beitrag zur Reduzierung von alkoholbedingten Schäden.

Hinzu kommt, dass bei korrekter Auswertung der Studie der Wein besser abschneidet als Bier und Spirituosen. Der Wein wird aber in den Überschriften der Presse als der „Bösewicht“ dargestellt.

In der Arbeit wird pauschal auf Alkohol-Wochendosen Bezug genommen. Eine Reihe von hochwertigen Studien aus aller Welt zeigt jedoch, dass regelmäßiger, aber mäßiger Weingenuß an 5 bis 7 Tagen in der Woche gesundheitlich



Hippokrates von Kos (460 - 370 v. Chr.), Vater der Abendländischen Medizin: „Der Wein ist ein Ding, in wunderbarer Weise für den Menschen geeignet, vorausgesetzt, dass er bei guter und schlechter Gesundheit sinnvoll und im rechten Maß verwendet wird [...]“

Gesunder Lebensstil mit Wein

20 g Weinalkohol für die Frau
= 200 - 250 ml Wein täglich oder 5- 6 mal in der Woche

30 g Weinalkohol für den Mann
= 300 - 375 ml Wein täglich oder 5 -6 mal in der Woche

+ vitalstoffreiche Vollwertkost =
Obst, Gemüse, Salate, Fisch, Eiweiß, Rapsöl /
Olivenöl, Ballaststoffe = „mediterrane Kost“

+ ausreichend körperliche Bewegung =
5 bis 6 mal 1/2 Stunde pro Woche

= Senkung der Sterblichkeit an Herz - Kreislauf -
Gefäßerkrankungen, besonders Herzinfarkt und
Schlaganfall bis zu einem Drittel !
Schutz vor Demenz-Alzheimer !
Scutz vor Diabetes Typ 2 und Folgen !
Senkung der Gesamtsterblichkeit um ca.
10 bis 15 % !

Dr. med. Gerhard Kreuter



positive Wirkungen hat. In England und anderen nördlichen Staaten wird die Wochendosis an Alkohol – und dies sind dort in der Regel Bier und Spirituosen – oft am Wochenende konsumiert, was gesundheitlich fatale Folgen haben kann. Dieser entscheidende Unterschied im Trinkmuster wird in der „London-Studie“ in keiner Weise erwähnt, dasselbe gilt für das oft schädliche Trinken von alkoholhaltigen Getränken auf nüchternen Magen. Wir empfehlen den Weingenuss zum Essen, was eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen bietet, wie wissenschaftlich bewiesen wurde.

Aus wissenschaftlich-statistischer Sicht können weitere Fakten angeführt werden, die die Aussagen der Arbeit aus London relativieren oder widerlegen. Sie widerlegt sich sogar selbst: Im Anhang mit allen Daten und bei korrekter Einbeziehung der Abstinenzler ergeben sich für moderaten Alkohol- und auch

Wein-Genuss ganz ähnliche positive Effekte, wie in zahlreichen Studien aus aller Welt nachgewiesen.

Gesunder Lebensstil mit Wein – diese Empfehlung war beim Weltkongress „Wein und Gesundheit“ in Logrono (Rioja, Spanien) mit 150 Wissenschaftlern aus vier Erdteilen in 68 Vorträgen im Februar 2017 eines der Leitthemen (siehe Abbildung). In früheren Heimatjahrbüchern Kreis Ahrweiler (1997, 2004, 2005, 2006, 2009, 2010, 2011, 2014, 2018) haben wir über die verschiedenen Aspekte zu „Wein und Gesundheit“ berichtet.

Literatur:

- Wine in Moderation, c/o Deutsche Weinakademie, Platz des Weines 2, 55294 Bodenheim
- Heimatjahrbücher Kreis Ahrweiler; siehe Text
- The Lancet 2018; 391:1513 - 23