

## Rotwein - Kultur - Gesundheit

07.10.2008, 17:26 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *EntreVinos*

Presseagentur: *EntreVinos*

---



# EntreVinos

Trauben gehören zu den ältesten Früchten der Welt. Laut Forschungen existieren wilde Weintrauben schon seit ca. 65 Millionen Jahren.

Durch klimatische Wechselwirkungen, wie der Eiszeit vor ca. 10.000 Jahren, wurde deren Verbreitung auf Gebiete des Kaspischen Meeres reduziert. Die erste Kultivierung der Trauben geht auf die Zeit der Antike 7000 v.Chr. in Mesopotamien zurück und wurde ca. 3000 v. Chr. von den Ägyptern weiterentwickelt. Die Griechen haben den Wein schließlich ins allgemeine menschliche Leben integriert und den Römern haben wir die Verbreitung vor ca. 2000 Jahren in die Türkei, nach Italien, Spanien und Frankreich zu verdanken.

In Zeiten kontaminierten Grundwassers waren alkoholische Getränke, wie Wein und Bier im Westen (allerdings stark verdünnt) sowie der Tee im Osten, die Hauptgetränke unserer Vorfahren. Doch der Wein galt nicht nur als Genussmittel, denn seine heilende Wirkung war schon zu Zeiten Hippokrates bekannt und wurde von ihm bei verschiedenen Krankheitsbildern empfohlen.

In den Aufzeichnungen der ersten Medizinschule Europas bei Neapel (10. Jhd.) sowie später der Universität von Montpellier (1221) wird erwähnt, dass

"... der reine Wein eine Vielzahl von Vorzügen habe und im Leben eine kräftige Gesundheit verleihe. Man trinke wenig davon, aber dieser solle gut sein".

Bis ins 19. Jhd. erhielt der Wein eine ständig steigende Bedeutung in seiner medizinischen Anwendung. Ende des 20. Jhd. vertiefte sich die Forschung und begründete durch eine empirische Studie die Annahme, dass der Konsum von Rotwein gesund sei. Die Franzosen, die bekanntlich einen hohen Rotweinkonsum haben, weisen eine geringere Sterblichkeitsrate bei Herzpatienten auf, als alle anderen Länder mit gleichen Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen und vergleichbaren Essgewohnheiten.

Was spielt sich also im Körper beim Weinkonsum ab?

Durch das Ethanol wird der gute Cholesterinwert HDL erhöht, dies schützt uns vor Herz- und Gefäßerkrankungen. Die

Blutplättchen häufen sich nicht mehr so stark, wodurch das Blut weniger verklumpt. Allerdings ist die Menge des Alkohols entscheidend, denn ein zu viel davon schädigt die Zellen und sorgt für weitere Krankheiten. Es gilt, wie immer, "weniger ist mehr".

Empfohlen ist für Frauen im Allgemeinen ein täglicher Konsum von einem Glas Wein 0,125 l (wobei man auch Quellen finden kann, die 0,2 l Wein täglich anraten). Bei Männern liegt der Richtwert bei 0,25 l Wein. Nun sind das Richtwerte. Ich erlaube mir, ohne die Gemüter anderer erregen zu wollen, zu mutmaßen, dass das Genießen von Wein nicht nur streng an Mengeneinheiten gebunden ist, sondern einem weiteren Einfluss von körperlichem und geistigem Wohlbefinden unterliegt. Ein gutes Glas Rotwein kann schon zu einem besonderen Wohlbefinden führen.

Nun ist Rotwein ein sehr komplexes Getränk, wie kein anderes. Durch den langen Gärungsprozess der Trauben bei der Herstellung zum Wein, werden Unmengen von Molekülen in ihrer Struktur verändert und andere, wie die sogenannten Polyphenole freigesetzt. Die Polyphenole stecken ursprünglich in der Traubenhaut und in den Kernen und werden durch die Maischegärung extrahiert. Je länger der Gärungsprozess andauert, je mehr Polyphenole werden befreit. Nebenbei werden bei der Herstellung von Weißwein nur wenige dieser Stoffe freigesetzt, da der Gärungsprozess meist ohne Schale und Kerne stattfindet.

Die größte Bedeutung gilt nach heutigem Wissenstand dem Polyphenol, Resveratrol, einem pflanzlichen Hormon. Die Reben selbst produzieren dieses Resveratrol, um ihren Abwehrmechanismus gegen Krankheiten oder negative Umweltbedingungen zu stärken. Im Prinzip nimmt der menschliche Körper durch das Trinken von Rotwein, in moderaten Mengen, diesen Stoff in sich auf und erhält dadurch auch einen Schutz. Man weiß ja, dass je älter die Rebstöcke sind, je entwickelter dessen Abwehrmechanismen funktionieren.

Bei Rebstöcken mit einem Alter von 50 oder sogar 100 Jahren ist eine chemische Versorgung so gut wie unnötig, wenn der Winzer das möchte. Die Reben haben derart tiefe Wurzeln, dass sie sich mit ausreichenden Mineralien selbst versorgen können und über die vielen vielen Jahre selbst Abwehrmechanismen gegenüber den meisten Umweltveränderungen schon entwickelt haben.

Resveratrol ist aber nur eines von vielen gesundheitsfördernden Polyphenolen. Weintrauben oder deren Saft (durch andere Wirkstoffe sehr gesund) enthalten bedeutend weniger Resveratrol, wie Rotwein. Dies liegt daran, dass diese während der Maischegärung unter Sauerstoffausschluss und nur so, chemisch abgespalten werden. Resveratrol ist auch der Hauptwirkstoff des japanischen Knöterichs, der in Asien seit tausenden von Jahren bei Herz- und Gefäßerkrankungen eingesetzt wird. So haben wir Menschen also instinktiv in zwei entgegengesetzten Himmelsrichtungen letztendlich die gleichen Heilpflanzen entdeckt.

Dies spricht wiederum für die Eignung des Menschen durch Prüfung, Auswahl und Selektion geeignete Nahrungs- und auch Heilmittel in der Natur zu finden. Das haben wir eh Millionen von Jahren zuvor so gemacht. Nur leider verlassen wir uns heutzutage sehr oft nicht mehr auf unseren Instinkt, insbesondere, wenn es um unsere Ernährung geht.

Es besteht ja zudem die Annahme, dass Rotweintrinker, Genussmenschen seien und da in südlichen Ländern, in denen Rotwein getrunken wird, sich der Speiseplan gewöhnlich aus Olivenöl, Früchten und reichlich Gemüse und wenig Fleisch zusammensetzt. Das sind alles Lebensmittel, die an sich schon einen gesunden Lebensstil beschreiben. Man kann also gut resümieren, dass die Symbiose zwischen moderatem Rotweinkonsum und gesunden Nahrungsmitteln, die gesundheitsfördernde Wirkung von Rotwein am meisten fördern.

Nun, dass droht sich im Zuge der Industrialisierung leider auch allmählich zu verändern. Doch was bleibt, ist das Wissen davon und das sollten wir für uns nutzen.

Ich möchte nun nicht mit dem wohl wahren Zitat enden, "das Leben ist zu kurz, um....", denn man sollte stets guten Wein trinken. Das hat sich über all die Jahre der Ernährungsumstellung nicht verändert und sollte auch so bleiben.

P.S.: Es gibt eine Tendenz, dass das Leben durch die Aufnahme von Resveratrol die Lebensdauer der Zellen verlängert, denn dadurch wird im Prinzip eine diätische Ernährung imitiert. Eine kalorienreduzierte Ernährung ist das beste Mittel zur Verlängerung der Lebensdauer von Organismen. Dies hängt mit der Aktivierung spezieller Proteine zusammen, die den Zellen genug Zeit geben eine DNS-Schädigung verursacht durch Alterungsprozesse zu reparieren. Bei einzelligen Organismen und Würmern wurde das Phänomen bereits beobachtet.

Weinempfehlungen:

Montetoro Reserva 1997, Bodega Ramón Ramos, 100-jährige Reben  
Tardencuba Inspiración 2006, Bodega Tardencuba, Reben von ca. 1880  
Valnuevo Selección 2004, Bodega Tardencuba, Reben von ca. 1880  
Prestigio 2001, Bodega Ntra. Sra. del Camino, 80-jährige Reben  
Valsacro 2001 und Valsacro Dioro 2003, Bodega, Valsacro, 80-jährige Reben

Dieser Kommentar wurde erstellt unter Anregung von Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med Denis Gingras, "Spektrum der Wissenschaft, Highlights 2 – Forschung für Essen und Trinken", Spiegel - Wissenschaft, Ausgabe 11/06 und gesammelten Lebenserfahrungen.

## **Portrait**

Wir importieren Weine aus Spanien von kleinen Weingütern aus den Regionen Navarra, Toro, Rioja, Rueda, Ribera del Duero und Cava und bieten diese über einen Versandhandel an. Alle Weingüter sind uns seit vielen Jahren persönlich bekannt. Wir sind überzeugt von der sorgfältigen Pflege der Reben im Weinberg und deren Verarbeitung im Weinkeller auf höchstem Niveau und mit großer Hingabe zum Wein. Alle Weingüter haben nur kleine Ausbringungsmengen und fokussieren ihr Interesse auf die Qualität der Weine und nicht deren Quantität.

---

News-ID: 248671 • Views: 1827 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/248671/Rotwein-Kultur-Gesundheit.html>