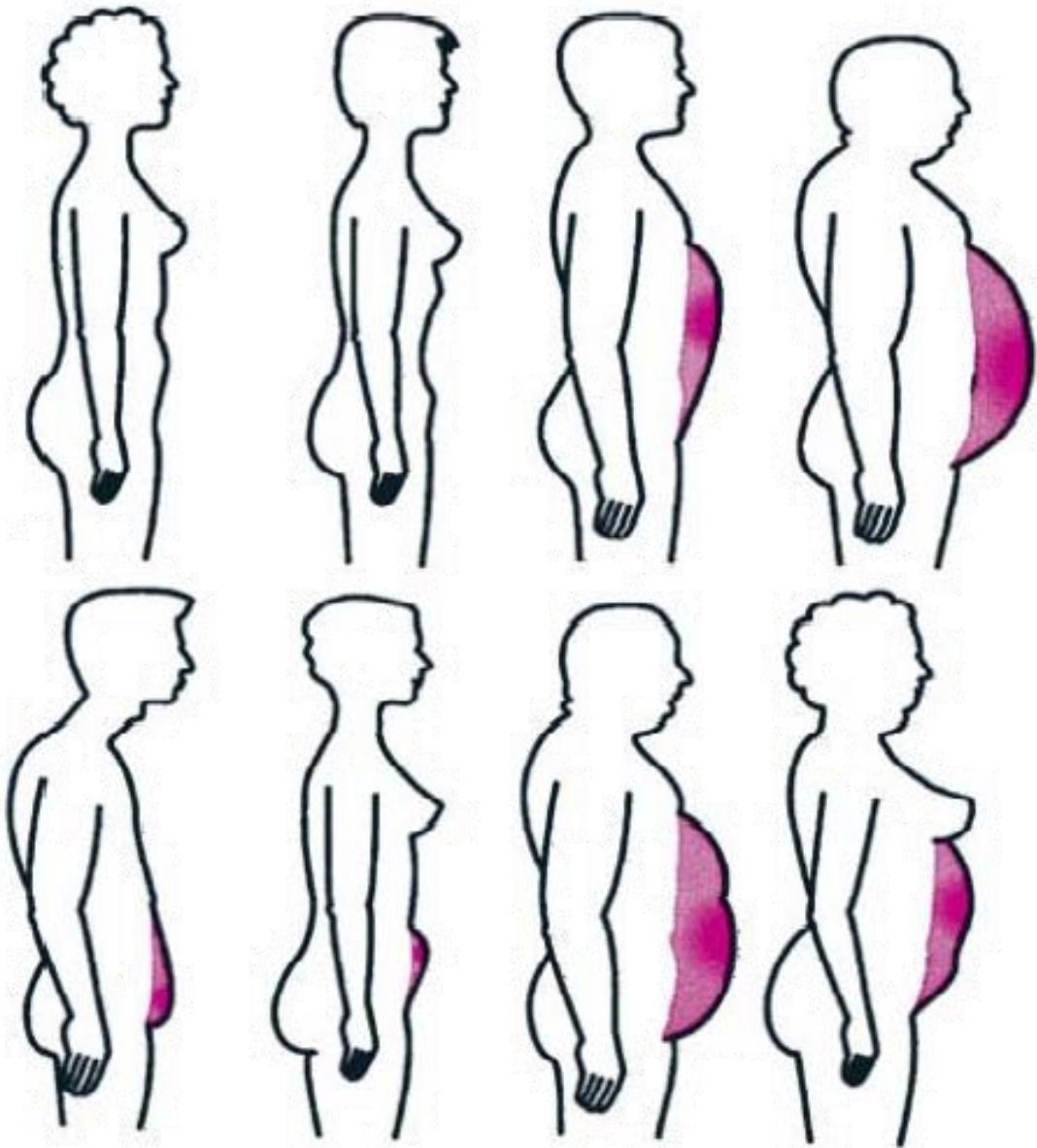


# Wein und Gesundheit



Ein Sammelsurium von Studien und medizinischen Erkenntnissen

**MEDIZINISCHES PARADIGMA: WEIN VERHINDERT FETTLLEBER-BILDUNG**  
**Es ist ein medizinisches Paradigma erster Klasse, doch die Publikation im Fachblatt**  
**Journal of Hepatology gilt als seriös. 21.05.2008**

Der Konsum von einem Glas Wein am Tag verhindert die Bildung einer Fettleber – jedenfalls, wenn es sich um die so genannte Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) handelt. Die Belege dafür liefern Ergebnisse einer umfangreichen epidemiologischen Studie, die Wissenschaftler an der amerikanischen UC San Diego School of Medicine jetzt vorstellten. Erstaunliches Fazit der Untersuchungen: Wer im Vergleich zur abstinenten Kontrollgruppe ein Glas Wein pro Tag konsumiert, weist gleichzeitig ein um 50 Prozent geringeres NAFLD-Risiko auf. Immerhin rund 40 Millionen US-Amerikaner leiden jährlich an der Lebererkrankung NAFLD. Dass es sich bei der jetzigen Auswertung um eine kleine Sensation handelt scheint ebenso festzustehen, wie die Tatsache, dass es sich um eine eher seltsame Erscheinung und ein medizinisches "Paradigma" handelt. Das betont angesichts der Resultate auch der Gastroenterologe Jeffrey Schwimmer – will jedoch mit seiner Studie niemanden zum übermäßigen Alkoholkonsum animieren.

Insgesamt nahmen 12,000 Teilnehmer an der Studie im Rahmen des amerikanischen National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) teil. Davon waren 7211 Nichttrinker und 4543 moderate Trinker. Als moderat wurde dabei der Konsum von einem "drink per day" definiert. NHANES ist eine der größten epidemiologischen Studien unter der Leitung des Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Quelle: LifeGen.de®

---

**WEIN SCHÜTZT FRAUEN VOR DEMENZ**

**Frauen, die regelmäßig Wein trinken, erkranken seltener an Demenz 12.04.2008**

Frauen, die regelmäßig, aber in Maßen Wein trinken, erkranken einer bevölkerungsbasierten Studie im American Journal of Epidemiology (2008; 167: 684-691) zufolge seltener an einer Demenz. Spirituosen erhöhten dagegen das Risiko.

Wein enthält eine Reihe von Antioxidantien, denen eine schützende Wirkung auf das Nervensystem nachgesagt wird. Lauren Lissner von der Sahlgrenska Universität in Göteborg zitiert in ihrer Publikation nicht weniger als 13 Studien, die eine entsprechende Assoziation ergaben. Selten war das Ausmaß so groß wie in der aktuellen Untersuchung. Die Kvinnoundersökningen beobachtete eine Gruppe von Frauen seit 1968. Von den 1.462 damals 38- bis 60-jährigen Frauen waren 162 bis 1992 an einer Demenz erkrankt.

Diese Diagnose, die bei den regelmäßigen Untersuchungen gestellt wurde, war nun signifikant invers mit der Angabe eines Weinkonsums assoziiert. Lissner errechnet eine Hazard Ratio von 0,6 (95-Prozent-Konfidenzintervall 0,4-0,8), also eine Minderung um 40 Prozent. Unter den Frauen, die Wein und keine anderen alkoholischen Getränke konsumierten, war die protektive Wirkung noch höher. Bei einer Hazard Ratio von 0,3 (0,1-0,8) erkrankten die Frauen zu 70 Prozent seltener an einer Demenz. Für Bier wurde keine protektive Wirkung gefunden.

Der Konsum von Spirituosen ging sogar mit einer erhöhten Rate von Demenzerkrankungen einher. Für Lissner ist dies ein Beleg dafür, dass die protektive Wirkung in anderen Inhaltsstoffen des Weines als dem Alkohol zu suchen ist. Interessanterweise war die protektive Wirkung bei Raucherinnen besonders akzentuiert. Die Forscherinnen halten es für möglich, dass die antioxidativen Substanzen im Wein einen Teil der schädlichen Wirkung des Tabakrauches auffangen.

Quelle: Deutsches Ärzteblatt

---

**WEIN, IN MASSEN GENOSSEN, IST MEDIZIN**  
**Anregende Wirkung auf Verdauungstrakt – Senkung schädlicher Blutfette**  
**vermindert Risiko eines Herzinfarkts 13.03.2008**

„Wein ist Medizin, Bier ist ein Getränk. Wasser ist zum Waschen.“ Jenes Zitat wird Hildegard von Bingen, die im Jahre 1098 bei Alzey geboren wurde, zugeschrieben. Auch William Shakespeare lobte: „Der Wein steigt in das Gehirn, macht es sinnig, schnell und erfinderisch, voll von feurigen und schönen Bildern.“ Auf der einen Seite hat Wein eine beruhigende Wirkung bis hin zu einer einschläfernden, ruhig stellenden Wirkung bei größerem Konsum, auf der anderen Seite wirkt er anregend auf den Magen-Darm-Trakt und Kreislauf.

In der Antike wurde Wein als Badezusatz, als Antiseptikum oder auch als harntreibendes Mittel gerne eingesetzt. Wein besteht mehrheitlich aus Wasser (80 Prozent), den Rest machen sehr verschiedenartige Substanzen aus, wie unter anderem Geruchs-, Farb-, Geschmacks- und Gerbstoffe, Äthylalkohol, verschiedene Zucker, Elektrolyte und Vitamine. Insbesondere den in Schalen und Kernen in hoher Konzentration vorkommenden Phenolen (hier vor allem den Flavonoiden, Salicylaten und den Tanninen) und dem Alkohol werden zurzeit die positiven Wirkungen des Weins zugesprochen. Phenole finden sich in hoher Konzentration vor allem im Rotwein und im Holz der Fässer.

Wein in kleinen Mengen ist förderlich für die Gesundheit, dagegen führt er, in größeren Mengen konsumiert, unter anderem zu Leberschädigungen. Dieses Dosisprinzip gilt nicht selten in der Medizin: „Pan metro ariston – alles nach Maß“ wurde von dem Philosophen Hesiod in der Antike geprägt und auch Hippokrates sagte: „Der Wein ist ein Ding, in wunderbarer Weise für den Menschen geeignet, vorausgesetzt, dass er bei guter und schlechter Gesundheit sinnvoll und in rechtem Maße verwandt wird.“

Wein regt den Verdauungstrakt an. Der Magen schüttet mehr Säure aus, die Darmbewegungen werden gefördert. Dies macht gerade ein schweres Abendessen deutlich verträglicher.

Neuere Studien zeigen, dass ein moderater Weingenuss die schädlichen Blutfette LDL-Cholesterin (low density lipoprotein) absenken, das „gute“ protektive HDL-Cholesterin (high density lipoprotein) erhöhen und antioxidative Wirkung entfalten kann. Somit besteht durchaus die Möglichkeit, dass eine positive Wirkung hinsichtlich der Risiken für Schlaganfall und Herzinfarkt erzielt werden kann.

Quelle: Echo Online

---

## **Ein Glas täglich Wein senkt den Blutzuckerspiegel 05.12.2007**

Diabetiker mit einer Vorliebe für Wein können sich freuen: Eine neue medizinische Studie stellte eine positive Wirkung des Rebensafts auf den Blutzucker fest. Doch nicht jeder Zuckerkrankte profitiert in gleichem Maße.

Ist das tägliche Gläschen Wein nun gesund oder nicht? Diese viel diskutierte Frage lässt sich, neuen Daten zufolge, zumindest für Diabetiker mit "Ja" beantworten. Israelische Forscher unter der Leitung von Iris Shai stellten beim Kongress der European Association for the Study of Diabetes eine neue Studie vor, die einen positiven Effekt von Wein auf den Blutzuckerspiegel belegt.

Die Wissenschaftler hatten bei knapp 100 normalerweise abstinenten Zuckerkranken die Alkoholwirkung auf den Stoffwechsel geprüft. Über einen Zeitraum von drei Monaten sollte eine Gruppe der Typ-2-Diabetiker täglich ein Glas Rotwein oder Weißwein, die andere Gruppe die gleiche Menge alkoholfreies Bier trinken.

In der Alkohol-Gruppe sank im Studienverlauf der Nüchtern-Blutzuckerwert im Durchschnitt um ein Sechstel. Patienten mit höheren Werten des für Diabetiker wichtigen Glykohämoglobins erfuhren dabei eine besonders große Verbesserung. Alkoholfreies Bier hatte dagegen keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Ein interessanter Nebeneffekt des Alkoholversuchs betraf den Schlaf: Patienten, die täglich Wein tranken, konnten nach eigenen Angaben abends deutlich besser einschlummern, wie die Forscher berichteten.

Quelle: Medical Tribune

---

## **WEIN WIRKT BESSER ALS ANTI-FALTEN-CREME Anita Roddick, die Gründerin der Naturkosmetik-Kette The Body Shop, ist tot 13.09.2007**

Berühmter als Anita Roddick selbst wurde ein von ihr gegründetes Unternehmen: The Body Shop. 1976 hatte sie den ersten Laden eröffnet, um ein bisschen Geld zu verdienen für sich und ihre Töchter.

Sie wandte sich gegen die Politik der Mineralölkonzerne in Afrika und kümmerte sich um die armen Bauern in Lateinamerika. Doch im Bereich ihres eigentlichen Geschäfts, der ökologisch korrekten Kosmetik ohne Tierversuche, bekam sie zunehmend Konkurrenz. Jeder, der die Body-Shop-Gründerin auf einer Veranstaltung zu einem Interviewtermin traf, lobte Anita Roddicks frisches Aussehen. Das muss ein inneres Strahlen gewesen sein. Von Anti-Falten-Cremes kam das nicht. Die nannte sie wahlweise Brei, Kleister oder Lügen. Und empfahl den Frauen lieber, nicht zu viel in die Sonne zu gehen, Tomaten zu essen und Wein zu trinken.

Quelle: Berliner Zeitung

---

## **Wein, Gesundheit und Sex**

**Der Rebensaft unter der medizinischen Lupe 24.08.2007**

Dass der Rebensaft zahlreiche Körperfunktionen unterstützt, ein Alterselixier und Anti-Stressmittel ist, ist wohl im Allgemeinen bekannt. Wein macht schöne Stunden noch schöner, ein gutes Essen noch besser und ein interessantes Gespräch noch interessanter - das wissen alle, die zu seinen Freunden gehören. Aber was kann Wein noch?

Mäßiger Weingenuss bewirkt an Herz und Kreislauf eine vom Arzt oft angestrebte Erweiterung der Gefäße und somit bessere Durchblutungsverhältnisse. Menschen mit niedrigem Blutdruck fühlen sich nach einem Glas Wein deutlich wohler. Eine starke Wechselbeziehung besteht zwischen dem Weingenuss und den Abwehrkräften. Zu nennen wäre beispielsweise der Gehalt des Weines an sogenannten Antioxidantien. Dies sind Stoffe, die den freien Radikalen, welche im Körper, etwa durch Umweltbelastungen oder Rauchen selbst entstehen, entgegenwirken.

Dabei sind bestimmte Vitamine und Elektrolyte von Bedeutung, wie Magnesium oder Vitamin E, aber auch Flavanoide, die sich z.B. als natürliche Farbstoffe vor allem im Rotwein finden. Erstaunliche Ergebnisse lieferten Untersuchungen der Blutgefäßwände von Weintrinkern im Vergleich zu Abstinenzlern: Die Weintrinker waren eindeutig weniger von Verkalkungserscheinungen betroffen. Gewisse Inhaltsstoffe des Weines können den Blutcholesterinspiegel senken. Da gibt es zum einen die verdauungsfördernde Wirkung von ein bis zwei Glas Wein, die während der Mahlzeit getrunken werden. Der Wein fördert die Fett- und Eiweißaufspaltung, was besonders bei älteren Menschen mit reduzierter Verdauungsfunktion von Nutzen ist. Wein in mäßiger Menge als hat als „Liebestrank“ in der Kulturgeschichte immer schon eine sehr große Rolle gespielt. Bei den Römern war bezeichnenderweise Bacchus der Gott der Fruchtbarkeit, der Ekstase und des Weines. Unbestritten ist die positive Wirkung durch Wein-Genuss im zwischenmenschlichen Bereich.

Man ist mehr bereit, seinen Gefühlen nachzugeben, Hemmungen abzubauen, Vorurteile über Bord zu werfen und ist offener und wesentlich kommunikationsbereiter - immer vorausgesetzt, dass man Wein mäßig und mit Verstand genießt. Abgesehen von diesem Aspekt der Sozialisation wirkt Wein aber auch unmittelbar auf das menschliche Hormonsystem. Dies wird durch die im Wein zahlreich vorhandenen Pheromone (Sexualduftstoffe) ausgelöst. Es erfolgt eine Stimulation von Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Bauchspeicheldrüse und der Sexualorgane. Bei geringem Konsum wird die Libido, der Geschlechtstrieb angeregt. Alkohol verstärkt die Produktion von Oestrogen (weibliche Geschlechts-Hormone) und verstärkt deren Wirkung. Dieser Effekt kann sich besonders für Frauen in den Wechseljahren positiv auswirken. Der in der Menopause zurückgehaltene Oestrogenspiegel erhöht das Risiko einer Osteoporose. Mäßiger Weinkonsum hebt den Oestrogenspiegel an und trägt zumindest zu einer Normalisierung bei.

Quelle: openPR

---

## **Manche sind gegen jungen Wein allergisch**

**Für Allergiker sollte der Wein besser etwas reifer sein 21.08.2007**

Menschen, die auf Wespengift allergisch reagieren, sollten junge Weine und Traubensäfte mit Vorsicht genießen. Wie das New England Journal of Medicine in seiner aktuellen

Ausgabe berichtet, haben spanische Forscher allergische Reaktionen von fünf Menschen behandelt, die jungen Wein oder Traubensaft getrunken hatten.

Die Symptome reichten dabei von Gesichtsschwellungen bis zum - sehr seltenen - anaphylaktischen Schock. Die Mediziner um Alicia Armentia aus dem spanischen Rio-Hortega-Krankenhaus konnten allen Betroffenen helfen, tappten zunächst aber völlig im Dunkeln, was die Ursache der Allergie betraf.

#### Antikörper gefunden

Verschiedene Tests hatten zuvor ausgeschlossen, dass Traubenextrakt oder Eiklar - das mit unter Weinen zugesetzt wird, um sie zu klären - für die Allergie verantwortlich gewesen war. Ein umfassender Allergietest des Blutes der Betroffenen deutete allerdings auf Antikörper hin, die nach einem Bienen- oder Wespenstich auftreten. Keiner der Betroffenen war aber von einem Insekt gestochen worden.

Die Mediziner untersuchten daraufhin, wie Blutproben der Patienten auf roten und weißen Traubensaft, jungen und älteren Wein von jeweils verschiedenen Weingütern reagierten. Sowohl die Säfte als auch der junge Wein lösten allergische Reaktionen aus.

#### Keine Reaktion bei älterem Wein

Bei weiteren chemischen Tests konnten in den Wein und Saftproben Spuren von Wespengift nachgewiesen werden. Die spanischen Ärzte vermuteten, dass Wespen vor dem Pressen in die Trauben gefallen waren.

Die Proben des älteren Weins zeigten dagegen keine Reaktion, weil im Alterungsprozess des Weins die Proteine des Wespengifts abgebaut worden seien, berichten die spanischen Ärzte. Obwohl das Gift bereits nach wenigen Wochen abgebaut sein müsste, empfehlen sie Menschen, die auf Bienen- und Wespenstiche allergisch reagieren, frischen Traubensaft und jüngere Weine zu meiden.

Quelle: N24.de

---

#### **Studie: Wein ist gut fürs Blut** 23.04.2007

Alkohol generell in vernünftigen Mengen (nur zwei "Drinks", also z. B. zwei Gläser Wein, zwei kleine Bier pro Tag) verbessert bei "lebergesunden" Menschen die Blutfettwerte, vermindert die Thromboseneigung und macht das Blut "flüssiger".

Besonders günstig wirkt Wein, zeigt wieder eine Studie. Als Cholesterinsenker wirken, zusätzlich zum Alkohol, die in Rotwein reichlich, in Weißwein nur in geringen Mengen enthaltener Tannine: Ein Antioxidans, die verhindert, dass sich übles LDL-Cholesterin in seine schädlichste Form verwandelt. Das gilt auch für im Roten enthaltene Phenole, die außerdem gutes HDL-Cholesterin ansteigen lassen.

Positiv wirken auch Farbstoffe und Flavonoide in Wein und Bier. Und deshalb haben auch alkoholfreie Biere und Weine eine, allerdings stark reduzierte, Schutzwirkung auf das Herz-Kreislauf-System.

Quelle: ÖO Nachrichten

---

## **Täglich ein Glas Wein - das verspricht vier Lebensjahre mehr 40-Jahresstudie zu Alkoholkonsum vorgestellt 16.04.2007**

Wer täglich etwas Wein trinkt, darf sich möglicherweise über vier zusätzliche Lebensjahre freuen. Einen Freibrief für hemmungslosen Alkoholkonsum liefern die Daten einer neuen Langzeitstudie jedoch nicht: Am längsten lebt, wer sich mit ein paar Schluck begnügt.

Ein Gläschen Wein ist gut fürs Herz - das wird immer wieder behauptet. Niederländische Forscher setzten jetzt noch einen drauf: Wer regelmäßig Wein trinke, lebe auch länger als Abstinenzler, und zwar um bis zu vier Jahre.

Die Forscher haben auf einem US-Kardiologen-Kongress Daten von knapp 1400 Männern vorgestellt. Alle waren zu Studienbeginn bereits zwischen 40 und 60 Jahre alt. Sie wurden 40 Jahre lang oder bis zu ihrem Tod in regelmäßigen Abständen zu ihrem Trinkgewohnheiten befragt. Zum Studienende waren bereits über 80 Prozent gestorben.

Die Ergebnisse: Wer zeitlebens moderat Alkohol getrunken hatte, täglich nicht mehr als 20 Gramm - also ein Viertel Wein oder eine Flasche Bier - der lebte im Schnitt 1,6 Jahre länger als Abstinenzler. Männer, die vor allem Wein tranken, lebten sogar 3,8 Jahre länger als Abstinenzler und zwei Jahre länger als Teilnehmer mit einer Präferenz für andere Alkoholika.

Offenbar lag dies zum großen Teil an der geringen Zahl von Herzinfarkten: Die Rate für tödliche kardiovaskuläre Ereignisse war bei moderatem Alkoholkonsum um 36 Prozent reduziert, bei Männern, die im Schnitt alle zwei Tage nur ein Achtel Wein tranken, sogar um 48 Prozent.

Quelle: Ärzte-Zeitung

---

## **Wein-Diät Hilft moderater Weissweingenuss beim Abnehmen? 06.03.2007**

Forscher der Uniklinik Ulm setzten 20 fettleibige Patienten drei Monate lang auf Reduktionskost; dazu bekam die eine Hälfte täglich 200 Milliliter Fruchtsaft, die andere Hälfte 200 Milliliter Wein.

Resultat: Die Weintrinker speckten im Durchschnitt 4,6 Kilo ab, die Safttrinker 3,8 Kilo.

Quelle: Vinum

---

## **Tägliches Gläschen Wein muss sein Wer täglich ein Glas Wein trinkt, lebt 3,8 Jahre länger 02.03.2007**

Weinkonsum wirkt für Männer lebensverlängernd  
Eine niederländische Langzeitstudie hat ergeben, dass ein Gläschen in Ehren nicht schädlich sein muss - besonders für Männer. Der Genuss von wenig Alkohol, vor allem von Wein, kann die Lebenserwartung von Männern um mehrere Jahre verlängern.

Die Wissenschaftler der niederländische Langzeitstudie untersuchten in der Industriestadt Zutphen im Osten der Niederlande über einen Zeitraum von 40 Jahren mehr als 1300 Männer.

#### Panel-Untersuchung

Insgesamt sieben Mal wurden die zwischen 1900 und 1920 geborenen Teilnehmer in dieser Zeit zu ihrem Alkoholkonsum befragt.

Diejenigen, die täglich etwas weniger als ein Glas Wein tranken, hatten laut der in den USA vorgestellten Studie eine um 3,8 Jahre höhere Lebenserwartung als die Nicht-Trinker.

Die Lebenserwartung von Weintrinkern war ausserdem um mehr als zwei Jahre höher als bei den Konsumenten anderer alkoholischer Getränke.

#### «Kleineres Todesrisiko»

Ein gemässiger regelmässiger Alkoholkonsum geht auch mit einem kleineren Todesrisiko beispielsweise durch Herz- und Gefässerkrankungen einher, wie die Untersuchung zeigt.

Quelle: SF Tagesschau

---

### **Studie mit 21 600 Ärzten**

#### **Ein Glas Wein täglich scheint Herzinsuffizienz vorzubeugen 20.12.2006**

Ein Glas Wein täglich oder auch zwei - das schützt das Herz nicht nur vor Infarkt, wie vor kurzem berichtet, sondern offenbar auch vor Insuffizienz.

Dies haben jetzt neue Daten der großen US-amerikanischen Physicians' Health Study belegt ("Circulation" online). 21 601 Ärzte haben Dr. Luc Djousse und seinen Kollegen von der Harvard-Universität in Boston im US-Staat Massachusetts Auskunft über ihre Trinkgewohnheiten gegeben. Und es wurde zudem jährlich über im Mittel 18 Jahre registriert, wie viele der Kollegen eine Herzinsuffizienz entwickelt hatten.

Ergebnis: Die geringste Rate an Herzinsuffizienz wurde bei den Studienteilnehmern registriert, die mehr als sieben alkoholische Getränke pro Woche zu sich nahmen, also täglich mehr als ein Glas. In dieser Gruppe erkrankten 20,6 von 10 000 Ärzten jährlich an Herzinsuffizienz. Von denen mit bis zu 7 Getränken erkrankten jedoch 24 bis 25. Dieses Ergebnis ist wegen der großen Zahl der Studienteilnehmer signifikant.

Eine Assoziation zwischen Alkoholkonsum und der Häufigkeit der Herzinsuffizienz zeigte sich jedoch nur bei den Patienten, die eine Herzinsuffizienz nach einer koronaren Herzkrankheit entwickelt hatten. Dies läßt darauf schließen, daß der Effekt auf einer günstigen Wirkung des Alkohols gegen die koronare Herzkrankheit beruht.

Quelle: Ärzte Zeitung

---

## **Wissenschaft**

### **Wein hilft gegen Arterienverkalkung 30.11.2006**

Gute Nachrichten für Weinliebhaber: Rotweine kann man mit gutem Willen auch als Medizin bezeichnen. Sie sollen der Arterienverkalkung vorbeugen.

Wissenschaftler führen diesen Effekt auf Polyphenole zurück, wie eine Gruppe um Roger Corder von der Queen-Mary-Universität in London berichtet. Zu diesen Substanzen gehören unter anderem Gerb- und Farbstoffe, die auch zum Geschmack des Weins beitragen.

Die Forscher haben nun jene Polyphenole identifiziert, die für den Schutz der Arterien verantwortlich sind. Es handelt sich dabei um Pro-cyanidine. In Laborversuchen wiesen sie nach, dass diese die Herstellung eines gefäßverengenden Eiweisses unterdrücken. Corder errechnete, dass pro Tag ein Viertelliter eines «Gesundheitsweins» bereits den Blutdruck senkt. Hoher Blutdruck ist einer der Risikofaktoren für Arterienverkalkung.

Quelle: 20 Minuten

---

## **Wissenschaft**

### **Wer klug ist, trinkt eher Wein als Bier 06.04.2006**

Je intelligenter Menschen sind, desto eher trinken sie Wein statt Bier. Das ist jedenfalls in Dänemark so, wie Laust H. Mortensen vom Epidemiologischen Wissenschaftszentrum des Instituts für Präventive Medizin der Universität Kopenhagen und Kollegen in einer prospektiven Kohorten-Studie herausgefunden haben ("Addiction" 100, 2005, 1445).

Die dänischen Wissenschaftler nahmen sich die Musterungsuntersuchungen der Jahrgänge 1956 bis 1977 vor und konnten zudem auf Folgebefragungen in den Jahren 1981 bis 1983 sowie 1992 bis 1994 zurückgreifen.

Insgesamt sichteten sie die Testergebnisse von 1800 Dänen. Dabei machten sie eine überraschende Entdeckung: Mit jedem zusätzlichen Punkt, den die jungen Männer bei ihrem IQ-Test erreichten, stieg die Wahrscheinlichkeit, daß sie im Alter von Mitte 30 Wein tranken, um knapp zwei Prozent. Mit 45 Jahren war diese Wahrscheinlichkeit sogar um knapp drei Prozent erhöht.

Die Tatsache, daß Vertreter höherer Einkommensschichten sowieso eher Wein bevorzugen als Bier, habe das Ergebnis nicht beeinflusst.

Quelle: Ärzte Zeitung

---

### **Wein ist gut für das Zahnfleisch 27.03.2006**

Genießer lassen einen guten Schluck Rotwein in der Regel etwas länger im Mund, um den Geschmack mit allen Sinnen aufzunehmen. Gut so, sagen Forscher der Laval-Universität in Quebec, denn die im vergorenen Traubensaft enthaltenen Polyphenole sind offenbar heilsam bei Zahnfleiscentzündungen.

Vor allem in den Schalen der roten Trauben findet sich eine Reihe von Polyphenolen, die sich in Phenolsäuren und Flavonoide unterteilen. Während Phenolsäuren als Gerbstoffe dem Wein häufig einen herben Geschmack verleihen, schenken die Flavonoide als Farbpigmente den Trauben ihr blaues Aussehen. Besonders ausgeprägt sind die stark antioxidativen Funktionen der auch als Phytamine bezeichneten Inhaltstoffe.

Ihre antientzündlichen Eigenschaften testeten kanadische Wissenschaftler an Zellen von Mäusen. Zunächst isolierten die Forscher Makrophagen aus dem Immunsystem der Tiere und behandelten sie mit Fragmenten von Bakterien, die Zahnfleischentzündungen auslösen. Nach einiger Zeit ließen sich vermehrt freie Radikale feststellen, die ihrerseits das Mundgewebe schädigen. Ihre Anzahl wurde deutlich reduziert, wenn vor dem Bakterienbefall entsprechende Polyphenole aus Rotweinxtrakten zugeführt wurden.

Eine Spülung mit vergorenem Traubensaft könnte somit aufgrund der antioxidativen Wirkung Entzündungen im Mund vorbeugen und heilen, meinen die Wissenschaftler. Dabei ist Rotwein am effektivsten, da anders als beim Weißwein die polyphenolreichen Traubenhüllen mit vergoren werden.

Quelle: Jahrestagung der amerikanischen Vereinigung für Dentalforschung, Orlando

---

### **Wein schützt - in Maßen genossen - Herz und Kreislauf 14.02.2006**

Galt bislang vor allem ein guter Roter als probates Hausmittel, so holt der Weiße in der neueren Forschung mächtig auf. Er enthält zwar weniger, aber dafür effektivere Polyphenole als rote Sorten. Vor allem zwei von ihnen, Tyrosol und Kaffeesäure, haben eine stark entzündungshemmende Wirkung, was beispielsweise Arthritis-Patienten gut tut. Auch in Lungenfunktionstests zeigten Weißweintrinker die besten Werte.

**Rotwein: Die meisten Wirkstoffe**

Franzosen haben nur ein halb so hohes Infarktrisiko wie andere Europäer. Der Grund: Ein bis zwei Gläser Wein am Tag schützen das Herz. Hinter dieser und anderen positiven Wirkungen stecken die Polyphenole. Der Rotwein hat davon jede Menge, besonders wenn er auf der Maische gärt: Die Trauben werden nur leicht gepresst, der Saft wird erst nach ein paar Tagen von den Beerenresten getrennt. So kann der Most viele Phenole aus der Frucht ziehen.

**Weißwein: der effektivste Stoff**

Lange standen Riesling, Chardonnay & Co. im Schatten der Rotweine. Jetzt steht fest, dass die Polyphenole der weißen Sorten die gleichen gesundheitlichen Wirkungen haben. Allerdings finden sich im Rotwein mehr und auch andere Phenole. Einen entscheidenden Vorteil haben die Weißen aber: Sie enthalten besonders viel Kaffeesäure und Tyrosol - beides hochwirksame Entzündungshemmer, die bei chronischen Krankheiten wie Arthritis helfen.

**Rosé: Die perfekte Mischung**

Diese Sorten gewinnen die Hersteller aus Rotweintrrauben. Allerdings werden für einen Rosé Most und Beerenschalen, in denen der Farbstoff sitzt, viel früher getrennt. Der Rosé hat so dieselben Phenole wie der Rotwein, aber viel weniger davon. Eines hat er dem Roten

aber voraus: Ohne lange Maischegärung sorgt er viel seltener für Kopfschmerzen. Denn auch für den Brummschädel können Phenole, vor allem das Tannin, verantwortlich sein.

Sekt: Der Wachmacher

Die edelste Form der »Schaumweine«. Um ihn zu produzieren, wird junger Wein ein zweites Mal zum Gären gebracht. So entwickelt er Kohlensäure. Auf den Körper wirkt der Sekt genauso wie sein Grundwein. Mit einer feinen Besonderheit: Die Kohlensäure befördert den anregenden Alkohol schneller ins Blut. So bringt Sekt tatsächlich den Kreislauf in Schwung - nicht besser, aber deutlich schneller als der Wein.

Quelle: GuterRat.de

---

### **BEWAHRT EINE ROTWEIN-SUBSTANZ VOR ALZHEIMER?**

**"Rotwein ist für alte Knaben eine von den besten Gaben", sagte schon Wilhelm Busch. 16.11.2005**

Dem Rebensaft werden gleich mehrere positive Effekte auf die Gesundheit zugesprochen.

So soll Rotwein den Blutdruck senken, vor KHK, aber auch vor Prostatakrebs schützen (wir berichteten). Forscher vom Institute for Medical Research in Manhasset im US-Staat New York, haben jetzt eine Substanz aus Rotwein isoliert, die möglicherweise vor Morbus Alzheimer schützen kann (J Biol Chem, 2005, online).

Die Substanz, das Polyphenol Resveratrol, haben die Forscher zu  $\beta$ -Amyloid-produzierenden Zellen in Kultur gegeben. Amyloid-Plaques im Hirn treten bei Morbus Alzheimer auf. Mit Resveratrol war die Menge an Alzheimer-Peptiden in den Zellen deutlich verringert.

Das Trinken von Rotwein reiche für einen Schutz allerdings nicht aus. Die Resveratrol-Konzentration im Wein läge weit unter denen der Zellkulturversuche. Die Forscher wollen nun die molekularen Mechanismen der Wirkung von Resveratrol auf die Amyloid-Synthese untersuchen. Sie sehen darin einen Ansatz für Medikamente gegen Alzheimer.

Quelle: Ärzte Zeitung

---

### **Warum Wein schlau und erfolgreich macht**

**Alkohol macht schlau - wenn man ihn in moderaten Mengen genießt 04.08.2005**

Zu diesem Ergebnis kam ein Forscherteam der National University in Sidney. Geringe Mengen Alkohol fördern demnach die sprachliche Ausdruckfähigkeit, Auffassungsgabe und das Erinnerungsvermögen. Doch Vorsicht: Übertreibt man es, verkehrt sich der Vorteil ins Gegenteil.

Die Forscher fanden demnach weiter heraus, dass Nicht-Trinker öfter arm und weniger gebildet sind. Zudem sei ihre geistige und körperliche Gesundheit schlechter als bei den Angehörigen der anderen beiden Gruppen.

Für die Studie wurden 7000 Männer und Frauen zwischen 20 und 24, 40 und 44 sowie 60

und 64 Jahren befragt. Die Ergebnisse waren in allen Altersgruppen ähnlich.

Als moderate Trinker galten den Wissenschaftlern Männer, die 14 bis 28 Gläser pro Woche trinken, und Frauen, die sieben bis 14 Gläser die Woche konsumieren. Die Forscher betonten jedoch, dass die Ergebnisse nicht hinreichend seien und dass der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Denkvermögen tiefer gehend untersucht werden müsse.

Quelle: RP Online

---

### **Wein scheint den Nieren gut zu tun Risiko einer Nierenfunktions-Störung um 30 Prozent reduziert / Langzeit-Daten von 11.000 Ärzten 28.07.2005**

Trinken gesunde Männer sieben Gläser Wein pro Woche, tun sie damit offenbar ihren Nieren etwas Gutes. Das Risiko für einen Kreatinin-Anstieg oder eine Minderung der glomerulären Filtrationsrate (GFR) ist bei Männern, die moderat Alkohol trinken, um etwa 30 Prozent niedriger als das Risiko bei Männern, die kaum oder gar keinen Alkohol trinken.

Das ergab eine Analyse von Daten von mehr als 11.000 Ärzten, die an der "Physicians' Health Study"(PHS) teilnehmen.

Dr. Elke Schaeffner von der Charité in Berlin und ihre Kollegen aus den USA und den Niederlanden prüften anhand der Ergebnisse von Bluttests, wieviele der Kollegen innerhalb von 14 Jahren erhöhte Kreatinin-Werte von 15 mg / dl und mehr entwickelten, und bei wievielen die GFR auf 55 ml / min und weniger sank. Außerdem konnten sie anhand von jährlich ausgefüllten Fragebögen Daten zu den Trinkgewohnheiten der Ärzte erheben.

Ergebnisse: 14 Jahre nach Beginn der Studie hatten 473 Teilnehmer (gut vier Prozent) erhöhte Kreatinin-Werte; 1296 hatten erniedrigte GFR (knapp zwölf Prozent).

Die Kollegen berechneten dann anhand der Daten das Risiko für eine Nierenfunktionsstörung in Abhängigkeit vom Alkoholkonsum. Vier Gruppen wurden gebildet (0 bis 1 Drink pro Woche - ein Standarddrink entspricht 12 g Alkohol, also etwa 100 ml Wein), 2 bis 4 Drinks, 5 bis 6 Drinks und 7 oder mehr Drinks.

Im Vergleich zu Männern, die kaum oder gar keinen Alkohol trinken, ist demnach für Männer mit moderatem Alkoholkonsum (7 Drinks pro Woche) das Risiko für eine Nierenfunktions-Einschränkung um etwa 30 Prozent gemindert.

Warum das so ist, ist noch unklar. Allerdings verweisen Schaeffner und ihre Kollegen auf Studien, in denen bereits Hinweise auf die protektive Wirkung von moderatem Alkoholkonsum etwa für Herzkrankheiten gefunden wurden. Außerdem sei moderates Trinken mit höheren HDL-Spiegeln korreliert. Das sei eine mögliche Erklärung für ihre Ergebnisse.

Quelle: Ärzte Zeitung