

MAGAZIN FÜR WEIN & GESUNDHEIT

Vinomed

Auch vor Claudicatio:
Wein schützt

Präventions-Weltkongress
„im Land des Lächelns“:
DWA zeigt Flagge!

Deutsche Küche –
mediterraner Schutz
und Genuss

Top-Symposium:
Kommen auch Sie
nach Hohenheim?

Freude am Wein
in Holz geschnitzt

Beilage zu Der Kassenarzt

August
2001

9

Täglicher, moderater Alkoholkonsum senkt auch das Risiko für die so gefürchteten Arterienverschlüsse in den Beinen signifikant. Das ergab eine neue, in der angesehenen Fachzeitschrift „Circulation“ publizierte Auswertung der weltberühmten Framingham-Studie zur Claudicatio intermittens (CI), wie die so genannte „Schaufensterkrankheit“ unter Fachleuten bezeichnet wird.

Signalisiert ein Hochrisiko für Herz und Kreislauf

Der Begriff „Claudicatio intermittens“ steht für das intermittierende Hinken, das bei entsprechenden Patienten durch heftige Wadenschmerzen beim Gehen und besonders

VINOnews

Auch vor der Claudicatio: Wein schützt!

beim Aufwärtssteigen ausgelöst wird. Die Ursache hierfür liegt in arteriosklerotischen Ablagerungen bzw. Verengungen der Arterien, die zu einer Minderversorgung der Muskulatur führen. Um sich zwischen durch immer wieder einmal von der schmerzhaften Belastung selbst des leichten Gehens zu erholen, bleibt der Patient quasi „an jedem Schaufenster“ stehen. Nicht nur Arterien im Unterschenkelbereich, sondern auch in der Oberschenkel-, Becken-, Schulter- und Armregion können betroffen sein und zu entsprechenden Versorgungsstörungen führen. Hinzu kommt, dass Claudicatio-Patienten eine zwei- bis vierfach erhöhte Morbiditäts- (Erkrankungs-) und Mortalitätsrate (Sterberate) an Herz-Kreislauf-Erkrankungen insgesamt aufweisen.

Framingham-Studie erweist: Abstinenzler häufiger von einer Claudicatio betroffen

Nicht weniger als 10 327 Frauen und 8 012 Männer im mittleren Alter von 51 bzw. 49 Jahren, die initial allsamt keinerlei Anzeichen einer

Claudicatio aufwies, wurden im Rahmen der Framingham-Herz-Studie in den USA im Durchschnitt über sieben Jahre beobachtet. In dieser Zeit entwickelten dann 185 Frauen und 229 Männer eine CI. Dabei wurde ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Alkoholkonsum und dem Risiko, eine Claudicatio zu erleiden, apparent: Im Vergleich zu den Abstinenzlern wiesen die Studienteilnehmer, die täglich moderate Alkoholmengen konsumierten, - ein um mehr als ein Drittel (Frauen) bzw. - sogar mehr als die Hälfte gesenktes (Männer) CI-Risiko auf.

Am günstigsten schnitten dabei die weiblichen Studienteilnehmer bei täglichem „Drink“ bzw. die männlichen Probanden mit zwei „Drinks“ pro Tag ab, was täglichen Alkoholmengen von 12 bzw. 24 Gramm entspricht.

Protektion geht über Einflüsse aufs HDL weit hinaus

Betrachtet man die häufig fatalen Folgen der CI bis hin zu Amputation und Tod, sind

diese Ergebnisse hinsichtlich Lebensqualität und Überleben von hoher Relevanz. Dabei waren die alkoholbedingten Anstiege des gefäßschützenden, „guten“ HDL-Cholesterins - der so genannten Lipoproteine hoher Dichte - und deren Effekte in die statistische Auswertung der Studie schon miteinbezogen worden. Schlussfolgerung der Autoren: Die Schutzwirkung des Alkohols hinsichtlich Herz und Gefäßen - im speziellen Fall auf die Beinarterien - geht über die protektiven HDL-Einflüsse noch weit hinaus. Sie lässt sich bei der Claudicatio nur über einen weiteren, noch unbekanntem Wirkmechanismus erklären.

Quelle: Djousse, L. et al., Alcohol consumption and risk of intermittent claudication in the framingham heart study, Circulation 2000; 102: 3092 - 3097

Nähere Informationen sowie die Originalarbeit können direkt bei der Deutschen Weinakademie in Mainz angefordert werden: Über Telefon 06131/28 29 43, Telefax 06131/28 29 50 oder per Email: info@deutsche-weinakademie.de

Editorial

Schwimmt roher Fisch in Rotwein?

Sie haben die niedrigste Herzinfarktquote und die höchste Lebenserwartung auf der Welt. Dennoch gibt es kein Volk, das so begierig nach neuen Gesundheitsbotschaften greift: Während man als deutscher Sushi-Liebhaber in Nippon die wunderbare Allianz zwischen einem leichten, erfrischenden Weißwein und dem feinen Geschmack eines rohen Thunfischhappchens preist, beobachtet man deutlich irritiert, wie immer mehr Japaner ihr geliebtes Sushi und Sashimi mit schwerstem Bordeaux zuschütten. Auf Nachfrage erfährt der fassungslose Fremde, dass doch schließlich Rotwein - der französische vor allem - vor Herzinfarkt schützt...

Kürzlich fand einer der wichtigsten Medizinkongresse zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen im Land des Lächelns statt. Dass bei dieser Thematik „Wein“ bzw. „Alkohol“ unter präventivmedizinischen Aspekten seriös diskutiert wird, ist inzwischen schon selbstverständlich. Dabei wird immer klarer: Auch Weißwein enthält, neben dem Alkohol, medizinisch relevante Inhaltsstoffe, und zwar auch andere als der Rotwein. So sollte es niemanden verwundern, dass auch Weißwein gegen Herz-Kreislaufkrankungen schützt. Wäre es nicht erbaulich, wenn der Gesundheitsbewusste in Zukunft wieder seinen Wein ganz einfach nur zur Speise passend aussuchen darf? Dann würden die Japaner vielleicht auch lächelnd entdecken, wie superb Sushi in einem runden Riesling schwimmt.

Ihr
Dr. Nicolai Worm

ANTWORTFAX

An die DEUTSCHE WEINAKADEMIE
06131/282950

Bitte senden Sie mir Infomaterial zu!

Folgende Themen würden mich besonders interessieren:

.....
.....
.....

Vinomed gefällt mir!
Senden Sie Infomaterial und weitere Ausgaben an:

.....
.....
.....

Vinomed

Herausgeber DWA Deutsche Weinakademie GmbH

Verlag systemed GmbH · Kastanienstr. 10-44534 Lünen · Telefon 02306-63934

Fax 02306-61460 · eMail kaempff@systemed.de

Redaktion Hans-Jürgen Richter (v.i.S.d.P.)

Druck Kern & Birner GmbH & Co., Frankfurt

Die redaktionellen Texte basieren auf Informationen, die wir als zuverlässig ansehen. Eine Haftung ist jedoch ausgeschlossen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Titelbild Stilvolles Ambiente mit Wein auch in der asiatischen Ess- und Trinkkultur.

Deutsche Weinakademie zeigt auch im „Land des Lächelns“ Flagge Herzgesunde Lebensweise schließt tägliches Glas Wein mit ein!



Die Deutsche Weinakademie (DWA), die hierzulande in Sachen moderne Aufklärung über „Wein und Gesundheit“ wissenschaftliche Pionierarbeit leistete, zeigt inzwischen auch weltweit Flagge. Auf der internationalen Top-Großveranstaltung für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (The 5th International Conference on Preventive Cardiology, verbunden mit der 4th International Heart Health Conference), die vor kurzem in Osaka/Japan stattfand, war die DWA sogar mit einem eigenen Symposium vertreten. Das Leitthema der DWA-Session, ob bzw. inwieweit moderater Weinkonsum vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, zog immerhin 120, teils lebhaft diskutierende Kardiologen und Präventivmediziner aus aller Welt an.

Den „Killer Nr. 1“ in seine Schranken verweisen

Von den Top-Referenten, die zu einem „Does moderate alcohol/wine consumption protect from cardiovascular disease?“ fundiert und engagiert Stellung nahmen, gehört auch der Kardiologe Professor R. Curtis Ellison aus Boston/Massachusetts – eine internationale Forschergröße. Der „Senior investigator“ der weltberühmten Framingham-Studie und Direktor des Instituts für „Lifestyle & Health“ an der Boston University School stellte die absolut dominante Rolle der koronaren Herzkrankheit (KHK) in den Mortalitätsstatistiken der Industrieländer heraus, und auch in den Entwicklungsländern sei diese gerade mit aller Macht dabei, sich hier die Spitzenposition zu erobern. Kein Zweifel: Was an

Lifestyle-Faktoren dazu beitragen kann, diesen „Killer Nr. 1“ in seine Schranken zu verweisen, ist angesichts aller Risk-Benefit-Abwägungen hochwillkommen und von Priorität.

Ellisons Empfehlung: Guter Wein, am besten zu den Mahlzeiten

Die protektive Funktion mäßigen aber regelmäßigen Alkoholkonsums steht dabei inzwischen außer Zweifel, „die epidemiologische Datenlage“ - so Ellison wörtlich - „ist hier ganz klar“. Die Ergebnisse von hunderten von Studien weltweit sprechen insofern eine deutliche Sprache, sie wurden sowohl in Kulturen mit hohem als auch mit niedrigen KHK-Raten durchgeführt. Die

OSAKA/JAPAN - „Praktische Prävention für das 21. Jahrhundert“ versprach die „5th International Conference on Preventive Cardiology“ im japanischen Osaka, und da durfte das Thema „Wein und Gesundheit“ natürlich nicht fehlen. Mit einem eigenen, hochkarätig besetzten Symposium machte entsprechendes Lifestyle-Denken auf dem renommierten Kongress, an dem mehr als 1000 Fachleute aus über 30 Ländern teilnahmen, auf sich aufmerksam. Eindrucksvolles Fazit: In den Katalog einer herzgesunden Lebensweise, so der Konsens von zahlreichen Forschern aus aller Welt, gehören nicht nur die richtige Ernährung, der Rauchverzicht und genügend Bewegung, sondern auch das tägliche Glas Wein.

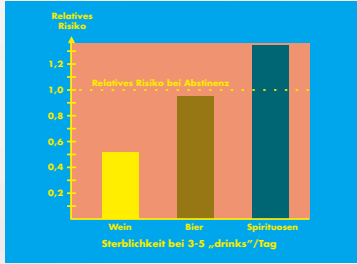
dabei nicht nur für die koronare Herzkrankheit, sondern auch für den ischämischen Schlaganfall erzielten Reduktionen an Erkrankungs-Häufigkeiten bewegten sich zumeist zwischen 30 und 40 Prozent. Ganz wesentlich zu diesen positiven Effekten auf Herz und Gefäße trägt eine alkoholbedingte Erhöhung der Lipoproteine hoher Dichte (HDL), des so genannten „guten Cholesterins“, bei. Der Alkoholkonsum hat auf die Entwicklung des HDL-Cholesterins den allergrößten Ein-

fluss, stellte Ellison klar. Nicht nur die Blutfette werden durch moderaten Gebrauch günstig beeinflusst, dieser setzt bzw. hält auch antithrombotische und thrombolytische Effekte in Gang. Um hier die erwünschten, permanent-positiven Wirkungen auf die Blutgerinnung zu erzielen, sei der regelmäßige, freilich mäßige Alkoholkonsum anzuraten, wie Ellison betonte: „Vorzugsweise in der Form guten Weins und am besten zu den Mahlzeiten“.



Provozierte das internationale Plenum mit der Frage, ob Ärzte ihren Patienten moderaten Weinkonsum als Präventivmittel empfehlen dürfen bzw. sollen: Professor R. Curtis Ellison (Boston), der „Senior investigator“ der Framingham-Studie

Abbildung 1: Gegenüber dem „relativen Risiko bei Abstinenz“ liegt - nur bei Weintrinkern - die Gesamtsterblichkeit bei 3 bis 5 „Drinks“ pro Tag anhand der „Copenhagen City Heart-Study“ signifikant niedriger (nach M. Gronbaek et al., British Medical Journal, 310, 1995: 1165 - 1169)



geringeres Sterbe- bzw. Erkrankungsrisiko als Abstinenzler und übermäßige Alkohol-Potatoren aufweisen. Denn: Die Beziehung zwischen dem Weinkonsum und der Sterblichkeit im Allgemeinen sowie der Herz-Kreislauf-Mortalität im Besonderen folgt einer U- bzw. J-Kurve. Das Besondere an der Kopenhagen Herz-Studie ist, dass hier der Einfluss des Alkohols getrennt nach Wein-, Bier- und Spirituosenkonsum berechnet wurde. Immerhin 7 234 Frauen und 6 051 Männer im Alter von 30 bis 79 Jahren hatten - bis zur Publikation im „British Medical Journal“ im Jahre 1995 - über einen Zeitraum von 12 Jahren an dieser großen Erhebung teilgenommen. Abbildung 1 zeigt, dass die Gesamtsterblichkeit bei den Teilnehmern, die täglich die recht erhebliche Menge von drei bis fünf „Drinks“ Wein - entsprechend 36 bis 60 Gramm Alkohol - zu sich nahmen, um 49 Prozent niedriger lag als bei denjenigen, die nie Wein tranken (Abbildung 1). Ein entsprechender Vergleich bei überwiegendem Bier-

konsum zeigte kein relevant reduziertes Risiko an, während die betreffende Dosis Alkohol über Spirituosen das Mortalitätsrisiko gegenüber Abstinenz gar um 34 Prozent hochschraubte.

raten Weintrinkern niedriger als bei Abstinenz, wie die von Gronbaek in Osaka präsentierte Abbildung 4 verdeutlicht. Für andere alkoholhaltige Getränke gilt dies jedoch nicht: Selbst in mäßigen Dosen geht hier die Mortalitätskurve bereits leicht nach oben. Abgesehen davon, dass moderate Weintrinker vielleicht auch ganz allgemein einen gesünderen Lebensstil pflegen: Gronbaeks Ergebnisse, die durch mehr und mehr prospektive Studien aus aller Welt eindrucksvoll bestätigt werden, legen den zwingenden Schluss nahe, dass der Schutzeffekt des Weins nicht nur eine Frage des Alkohols ist.

Ein guter Rat für die meisten von uns, freilich nicht für alle

Studien mit teils gigantischen Probandenzahlen, von denen man hierzulande nur träumen kann, sprechen eine deutliche Sprache: So konnte Ellison auf eine Erhebung in den Staaten an beinahe 500 000 Bürgern beiderlei Geschlechts verweisen, in der die niedrigste Todesrate für die Frauen und Männer ausgewiesen wurde, die einen bis zwei „Drinks“ - entspricht etwa 12 bzw. 24 Gramm Alkohol - pro Tag tranken. Die Lebenserwartung wird durch ein solches Lifestyle-Verhalten nicht nur durch die Vermeidung bzw. Verzögerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen günstig beeinflusst, sondern auch durch protektive Einflüsse auf bestimmte Krebsarten und andere chronische Erkrankungen. Logisch für Ellison daher die Schlussfolgerung, die er dem Plenum in Form einer provokanten, von ihm eher rhetorisch gemeinten Frage präsentierte: „Darf bzw. soll ein Arzt moderaten Weinkonsum als Präventivmittel empfehlen?“ Klar ist, das war auch das Anliegen vieler hier auf den Plan gerufener Disku-

tantan, dass man sich dabei vor Pauschalierungen hüten muss: Zwar können die meisten Menschen mit Alkohol - gleich welcher Art - umgehen, aber eben nicht alle.

Wein, Bier und Spirituosen im Vergleich: Vive la difference

Nicht zuletzt auch aufgrund seiner zahlreichen eigenen Daten aus der „Copenhagen City Heart Study“ (Kopenhagen Herz-Studie) bestätigte der dänische Epidemiologe und Präventionsforscher Professor Morten Gronbaek, dass moderate Trinker und ganz besonders die Weintrinker ein

Schutzeffekt des Weins: Nicht nur eine Frage des Alkohols

Auch für die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit ergab sich das mit Abstand geringste relative Risiko für die Weintrinker, wobei bereits ein bis zwei „Drinks“ pro Tag zu einem optimalen Benefit für Herz und Gefäße führten (Abbildung 2). Aktuelle, von Gronbaek in Osaka präsentierte Studiendaten bestätigten dies jetzt anhand eines Gesamtkollektivs von inzwischen 24 832 Männern und Frauen. Je höher der Anteil des Weins bei definierten Alkoholdosen pro Woche war, desto günstiger wirkte sich das durch eine Absenkung der Mortalitätskurven aus (Abbildung 3). Auch die Gesamtsterblichkeit an Krebs-erkrankungen liegt bei mode-

Polyphenole schützen die Gefäße direkt über den Blutstrom

Es sind spezielle Weininhaltsstoffe, allen voran die Polyphenole, die hier immer wieder für Schlagzeilen sorgen. Sie haben hohe antioxidative und antientzündliche, der Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) entgegenwirkende

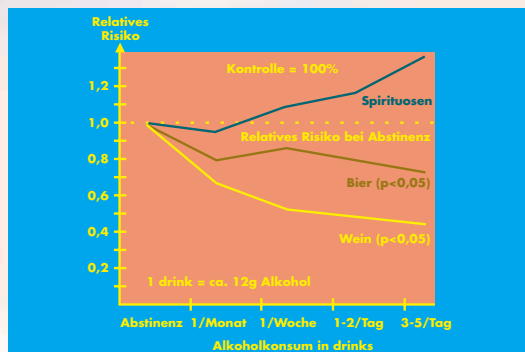


Abbildung 2: Die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit verringert sich mit steigendem Weingenuss signifikant, wobei ein Optimum schon bei 1 bis 2 „Drinks“ pro Tag erreicht ist (nach M. Gronbaek et al., British Medical Journal, 310, 1995, 1165 - 1169)



Japanische Mission wurde zum vollen Erfolg für „ihre“ DWA: Die Ernährungs-Wissenschaftlerinnen Ursula Fradera (Bad Neuenahr, li. im Bild) und Dr. Claudia Stein-Hammer (Mainz)

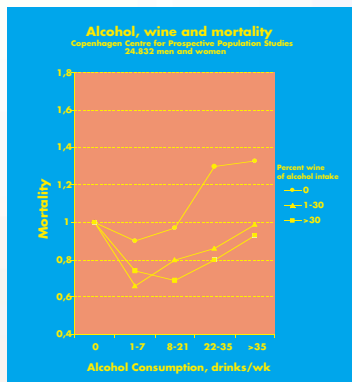


Abbildung 3: Drei verschiedene Mortalitätskurven, je nachdem, ob der Alkohol gar nicht (obere Kurve), in geringerem Ausmaß (mitte) oder zu über 30 Prozent (untere

Kurve) in Form des Weins verkonsumiert wird: Weintrinker leben gesünder. (M. Gronbaek et al., Ann Int Med, 133, 2000: 411 - 419)

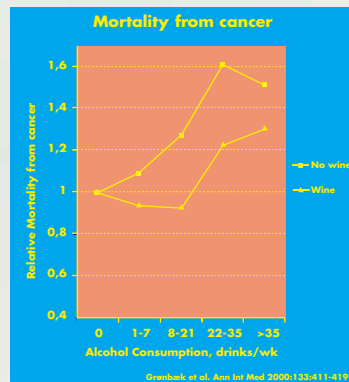


Abbildung 4: Eindrucksvolle Demonstration anhand von insgesamt 24 832 Studienteilnehmern der Kopenhagener Herz-Studie, wie der Wein in moderaten Dosen auch die Krebssterblichkeit leicht zu senken vermag: Bei anderen

Alkoholika geht die Kurve schon von Beginn an nach oben (M. Gronbaek et al., Ann Int Med, 133, 2000: 411 - 419)

Effekte, wie Professor Hans Konrad Biesalski von der Universität Hohenheim in Osaka darlegte. Biesalskis Forschungen an von ihm selbst entwickelten Biosystemen zeigen diese Effekte eindrucksvoll - direkt in der menschlichen Zelle. Interessant dabei, dass bestimmte Inhaltsstoffe des Weins die antioxidative, gegen schädliche freie Radikale gerichtete Kapazität des menschlichen Bluts direkt erhöhen. Damit wird die empfindliche „Innenhaut“ (Endothel) der Blutgefäße, die ja mit dem Blutstrom ständig in Berührung kommt, bei regelmäßigen Weintrin-

kern vor arteriosklerotischen Ablagerungen bzw. Umwandlungen weit besser geschützt. Wein-Polyphenole gleichsam als gefäßprotektives Additiv im Blutstrom: Eine faszinierende Entdeckung.

Die Wirkmechanismen bis ins Detail aufgeklärt

Dass die Wein-Polyphenole auch schädliche Oxidationen „des bösen Cholesterins“ - der so genannten Lipoproteine niedriger Dichte (LDL) - weit besser noch als zum Beispiel Vitamin E zu hemmen ver-

mögen, hatten bereits frühere Untersuchungen gezeigt (Abbildung 5). Eindrucksvoll bestätigt wurden die Befunde Biesalskis zu den Polyphenolen durch eine Fülle von Forschungsergebnissen, über die - in einer anderen Session des Osaka-Kongresses - die japanische Arbeitsgruppe um K. Iijima berichtete. Wie der Proliferation und Migration glatter Gefäßmuskulzellen, die für die Progression arteriosklerotischer Läsionen verantwortlich sind, durch die Wein-Polyphenole Einhalt geboten wird, dem gingen die Japaner bis ins Detail mit modernsten Methoden nach. Von der Inhibition

des Thrombozytenwachstumsfaktors (PDGF) und von Transkriptionsfaktoren über die Gen-Expression bis hin zu verschiedenen Signalmechanismen: Die so segensreichen, gegen die „Gefäßgeißel Arteriosklerose“ gerichteten Polyphenolen-Wirkungen werden in ihren „innersten Zusammenhängen“ mehr und mehr enthüllt.

Zur Prävention von Herz und Gefäßen gehört ganz einfach auch Wein

Was eine moderne, herzgesunde und auch insgesamt

sehr zuträgliche Lebensweise betrifft, haben wir es nicht mit einem Terzett, sondern Quartett an geeigneten Maßnahmen zu tun: Zur richtigen Ernährung, dem Nikotinverzicht und genügend Bewegung kommt „das tägliche Glas Wein“, so der Konsens zahlreicher Forscher auf dem großen internationalen Präventionskongress in Osaka. Die optimale Dosis liegt im Bereich von 20 bis 40 Gramm Alkohol pro Tag, was etwa 0,2 bis 0,4 Liter Wein oder Sekt entspricht. Die DWA, durch die beiden Ernährungswissenschaftlerinnen Dr. Claudia Stein-Hammer (Mainz) und Ursula Fradera (Bad Neuenahr) in Osaka vertreten, konnte über den Verlauf des Meetings natürlich hochzufrieden sein, sieht man doch seine bisherige Arbeit eindrucksvoll bestätigt. Bei der „Distribution der eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse“ zu „Wein und Gesundheit“ will man hier weiter die auf einem so sensiblen Gebiet nötige „Sorgfalt und Verantwortung wahren“ - das ist Philosophie des Hauses, und die verpflichtet.



Lebhaftige Diskussion mit namhaften Referenten: Rund 120 Kardiologen und Präventivmediziner aus aller Welt kamen zur DWA-Veranstaltung anlässlich des Osaka-Meetings



In den Katalog einer (herz)gesunden Lebensweise gehört, als vierter Faktor im Bunde, gesunder Wein: Prof. R. Curtis Ellison (Boston), Prof. Morten Gronbaek (Kopenhagen) und Prof. Hans Konrad Biesalski (Hohenheim) (v. r. n. l.)



Mäßiger Alkoholkonsum senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes

Die bekannte, zum Thema „Wein und Gesundheit“ immer wieder auftauchende „U-förmige Korrelation“, spielt auch hinsichtlich „Alkohol und Diabetes“ eine wesentliche Rolle. Während mäßige, aber regelmäßige Trinker ein geringeres Risiko als Abstinenzler aufweisen, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, ist dessen Inzidenz (Auftreten) bei exzessiv hohem Konsum gesteigert. Über ihre prospektive Studie an

5 221 Männern im Alter zwischen 40 und 59 Jahren über eine mittlere Beobachtungszeit von 16,8 Jahren berichtete die britische Forschergruppe um Professor S. G. Wannamethee (London) auf der „5th International Conference on Preventive Cardiology“ in Osaka.

Glättet die Insulinspiegel und fördert das „gute Cholesterin“

198 Männer wurden während des Beobachtungszeitraums zu Typ-2-Diabetikern. Gelegenheitstrinker – die Kontrollgruppe – und schwere Trinker waren darunter signifikant häufiger vertreten als Alkoholkonsumenten, bei denen der moderate, regelmäßige Genuss zum Lebensstil gehörte. Letztere wiesen vergleichsweise niedrigere Serum-Insulinspiegel und höhere Werte an „gutem Cholesterin“ (HDL-Cholesterin) auf, was den Benefit – so die Forscher – aber nur zu etwa 20 Prozent erklärt. Das exzessive Trinken wirkte sich vor allem über eine Erhöhung des Body-Mass-Index (BMI) – also via Übergewicht – nachteilig aus.

Ein auch für die Herz-Kreislauf-Prävention ganz wesentlicher Befund

Angesichts der hohen Prävalenzen und der weltweit stetig, ja geradezu fulminant steigenden Inzidenzen an Typ-2-Diabetes mit all seinen fatalen Folgen für das Herz-Kreislauf-System kam diesen, in Osaka referierten Ergebnissen besondere Beachtung zu. Die Rolle mäßigen, aber regelmäßigen Alkoholkonsums als wichtiger Lifestyle-Faktor zur Vermeidung kardiovaskulärer Erkrankungen – etwa auch über die Wein-Phenole – wurde eindrucksvoll bestätigt.

VINOvita

Deutsche Küche mediterraner Schutz und Genuss!



Nach Italien nicht der Sonne, sondern der Kochkunst wegen:

Dr. Nicolai Worm (Berg/Starnberger See)

Stehen und fallen die gesundheitlichen und genießerischen Vorzüge der mediterranen Küche etwa mit deren Ingredienzien wie Olivenöl, Obst und Gemüse aus entsprechenden Regionen oder dem Rotwein aus südlichen Gefilden? Oder, anders gefragt: Kann man auch mit heimischen Produkten – zum Beispiel Rapsöl, deutschem Weiß- und Rotwein und Obst und Gemüse aus deutschen Landen – sein „Herz verwöhnen“ und gesund leben? „Sicher“, lautet die klare Antwort!

Wo die DWA in der Forschung Pionierarbeit leistet

Die Vorzüge der Mittelmeerkost hinsichtlich Kardioprotektion (Herzschutz) und Schmackhaftigkeit wissenschaftlich fundiert auf hiesige Verhältnisse hin zu adaptieren, hat sich die Deutsche Weinakademie (DWA) in Zusammenarbeit mit der Centralen Marketing-Gesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft (CMA) und führenden Ernährungs-Wissenschaftlern zu ihrer ureigen-

sten Forschungsaufgabe gemacht. Denn: Die paar Wochen Urlaub im Jahr – falls man sie überhaupt in südlichen Gefilden verbringt – sind schnell vorbei – und wahre Lifestyle-Änderungen müssen sich im Hätetest des Alltags bewähren. Nur das gibt Sinn, und betrifft Genuss, Lebensfreude und einen dauerhaften Herz-Kreislauf-Schutz gleichermaßen.

Auf das genussvolle Ambiente kommt es an

Erklärtes Ziel ist die Kreation einer an deutsche Verhältnisse angepassten Ernährungsform, die auf den wissenschaftlichen, inzwischen gut gesicherten Erkenntnissen aus der „Mittelmeerdiet“ beruht. Das „French Paradox“ schließlich – deutliche Reduktion kardiovaskulärer Ereignisse trotz Vorliegens gewichtiger Risikofaktoren – lässt sich nicht nur durch die Protektion des Weinkonsums, sondern auch durch dessen stilvolle Art und Weise erklären: Im genussvollen Ambiente eines schmackhaft-guten Essens profitiert unsere Gesundheit von einem guten Tropfen wohl besonders. Forschungsbereitschaft und -initiative der DWA auch auf diesem Gebiet sind nur zu begrüßen. „Deutsch essen – mediterran genießen“ heißt die neue Lifestyle-Philoso-

phie, die in hiesigen Küchen und an heimischen Tischen – trotz „Fast Food“ und anderer Ernährungssünden – mehr und mehr beherzigt wird.

Dr. Worm: „Rapsöl ist noch gesünder als Olivenöl“

Als Pionier entsprechender Lifestyle-Änderungen gilt der Ernährungsfachmann und Bestsellerautor Dr. Nicolai Worm (Berg/Starnberger See). Immer wenn die Rede auf die „relativ fett- und ballaststoffreiche, wohlschmeckende ‚Mittelmeerdiet‘“ kommt, die neben Knoblauch, Wein, Fisch, gereiftem Käse und etwas Fleisch vor allem aus Obst, Gemüse und reichlich Öl bestehen sollte“, gerät Worm regelrecht ins Schwärmen. Er lebt diesen Lebensstil vor, wobei er das Rapsöl bevorzugt, das einen höheren Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren enthalte als Olivenöl. Zu „Makrele oder Lachs, die an sich schon viel Omega-3-Fettsäuren enthalten“, gönnt er sich allerdings das Olivenöl im Salat. Bei Fleischgerichten hinwiederum sei das gesündere Rapsöl obligat. Der Gesundheitstipp des Ernährungsspezialisten für mediterrane Fans: „Legen Sie sich in Italien mal nicht in die Sonne, sondern machen Sie einen Kochkurs“.

Franz Kellermeier, Künstler aus Weiler

Freude am Wein in Holz geschnitzt

Was sich aus einer einfachen Kartoffel so alles schnitzen lässt, stellte er zur besten Sendezeit - bei Fernsehkoch *Johann Lafer* im „Fröhlichen Weinberg“ unter Beweis: Dort präsentierte *Franz Kellermeier* aus dem Weinort Weiler bei Bingen die Prominenz live in Form von lustigen Kartoffelmännchen. Das wahre Metier des Schulrektors im Ruhestand aber ist die Holzschnitzkunst. Bereits während seiner Studienzeit fürs Lehramt war dem aus dem Bayerischen Wald stammenden Kellermeier in der Passauer Werkstatt, wo er jobbte, ein Riesentalent bescheinigt worden. So kreativ und pfiffig wie er Gesichter zu schnitzen, vermochte keiner der examinierten Gesellenprofis, und Kellermeier baute sein Talent mit geradzu akribischem Fleiß aus.

In Weiler, wo Kellermeier seit nunmehr fast 50 Jahren heimisch ist, hat er sich seinen Traum erfüllt: Aus den regelmäßigen Schnitzkursen, die er initiierte, hat sich ein „Club von Gleichgesinnten“ herauskristallisiert, die auch größere Projekte der Holzschnitzerei verwirklichen. Aus Baumstämmen formen sich Hexen, Gnomen und andere Fabelwesen heraus: Eine

Kunst, für die es sich lohnt, in und um Weiler – von Dorfplatz bis in die umliegenden Wälder – auf Entdeckungs-Wanderung zu gehen.

Kellermeiers kunstvolle Fassboden-Schnitzereien schmücken nicht nur heimische Kellereien, sondern können heute selbst in Japan bewundert werden. Höhepunkt entsprechenden Schaffens ist die „Allegorie des Weins“, ein Reliefwerk voller Symbolkraft, das der Künstler der Weilerer „Weinstube am Eck“ – gegenüber der Kirche – als Leihgabe zur Verfügung gestellt hat. Es entstand – mit schöpferischen Unterbrechungen – in jahrzehntelanger Arbeit.

Der Wein bedeutet Kellermeier – als gebürtiger Bayer an sich Biertrinker – auch persönlich „sehr sehr viel“. Nachdem bei ihm vor rund 10 Jahren ein Typ-2-Diabetes festgestellt worden war, ist er ganz auf einen guten Tropfen umgestiegen. Jeden Tag ein Gläschen trockenen Weins, das tut ihm gut und seinem Blutzucker nichts, wie auch sein Arzt bestätigt.

Kellermeier verwendet dazu gelegentlich auch das Remis'chen – ein 0,2-Liter-Glas, das in der Gegend Tradition hat und für den Genuss des Naheweins eigentlich typisch ist.



Bild oben:
„Hexenstamm“ für die Weilerer Karnevalsfreunde – Das Symbol der Weinrebe (im „Hexenstamm“ unten rechts) darf bei Kellermeier nie fehlen

Bilder rechts:
Schnitzen als Lebeselixier - Kellermeier bei der Arbeit für ein Rednerpult im Aufrag der Gemeinde Weiler (links oben)

Remis'chen-Stamm auf dem Dorfplatz, den Kellermeier für den Weilerer Weinkonvent schnitzte (Mitte)

„Allegorie des Weins“ von Franz Kellermeier (rechts unten)

Kellermeiers kunstvolle Fassböden sind nicht nur in Japan, sondern auch in heimischen Regionen zu bewundern, so in Genbeim (links unten) und in Gregoris Weingut in Weiler bei Bingen (rechts oben)



Das neue Zentrum der DWA an der Ahr „Kein Alibi für bestimmte Stammtische“

„Meine persönliche Zielvorgabe ist erreicht, wenn jeder Mensch weiß, dass Wein gesund ist“: So das klare Credo von Ursula Fradera, der Leiterin des neuen Studien- und Informationszentrums „Gesundheit, Lebensqualität und Wein“ der Deutschen Weinakademie in Bad Neuenahr-Ahrweiler. „Moderates Trinken bei gesundem Essen“ lautet die Prämisse der Ernährungs-Wissenschaftlerin für mehr Lebensqualität und ein längeres Leben. Dabei lassen Fraderas Worte beinahe in „Luther'scher Diktion“ an Deutlichkeit nichts zu wünschen übrig: „Wir sind nicht dafür da, dem Stammtisch ein Alibi fürs Saufen zu liefern, sondern müssen unsere wissenschaftliche Seriosität wahren“.

Die Weinphenole tun auch dem Diabetiker gut

Auf dem sehr sensiblen Terrain Alkohol und Gesundheit seien Ärzte die idealen Multiplikatoren: „Nur der Arzt kann unter Kenntnis des Allgemeinzustandes seines Patienten entscheiden, in welchem Maße Wein ihm gut tut“. Mit Dr. Gerhard Kreuter, dem ärztlichen Direktor des Krankenhauses Maria-Hilf in Bad Neuenahr-Ahrweiler, findet Fradera quasi schon „gleich um die Ecke“ einen praxiserfahrenen, wissenschaftlich kompetenten Ansprechpartner vor. Kreuter beschäftigt sich schon geraume Zeit mit der Wirkung von Wein auf die Gesundheit. Herzinfarkt, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind gerade auch bei Diabetikern häufige Todesursachen. Die im Wein enthaltenen Phenole - organische Verbindungen, die sich günstig auf den Fettstoffwechsel und die Blutgerinnung auswirken - senken diese Risiken nachweislich, bei allen Menschen!

Für den wissenschaftlichen Fortschritt nimmt man das Heft auch selbst in die Hand, wie Fradera verdeutlichte: „Neben den externen Studien geben wir mittels unseres Fachbeirates selbst Studien in Auftrag.“

Der genaue Wortlaut des im Bonner „General Anzeiger“ publizierten Interviews ist im Internet unter www.deutscheweinakademie.de abrufbar.



Schmuckes Ambiente im Jugendstil – Das Info- und Studienzentrums der DWA in Bad Neuenahr-Ahrweiler.

Symposium „Wein und Wissenschaft“ Kommen auch Sie nach Hohenheim?

Durch die
Enthüllung
und
Erklärung
des „French
Paradox“



weltberühmt geworden:
Professor Serge C. Renaud
aus Bordeaux

Fragen zu einer gesünderen Lebensweise und entsprechenden Lifestyle-Faktoren rücken im heutigen Praxisalltag mehr und mehr in den Blickpunkt. Was seinen Patienten guten Gewissens raten, wenn sich das Gespräch auf das so sensible wie wichtige Thema des Alkohol- und Weinkonsums und dessen „angemessenes Quantum“ focussiert? Hier wirklich kompetenten Rat geben zu können, setzt die entsprechende Fortbildung voraus. Sich in nur wenigen Stunden entscheidend weiterzubilden und auf diesem Gebiet selbst zu einem Experten zu werden, ist für Sie am Mittwoch, dem 24. Oktober 2001 (Beginn 14 00 Uhr) in Stuttgart kein Kunststück: Beim Workshop „Wein und Wissenschaft - zwi-

schen gesundem Genuss und Risiko“ im Euroforum der Universität Hohenheim werden nicht nur topaktuelle Highlights der universitären Forschung präsentiert, sondern auch Fragen zur „praktischen Nutzenanwendung“ entsprechenden Wissens präsentiert.

Der Pionier des „French Paradox“ ist mit dabei

Dafür stehen unter Kongressleitung von Professor Hans K. Biesalski, dem Geschäftsführenden Direktor des Instituts für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft der Universität Hohenheim, namhafte Referenten bereit. Deren Liste reicht von Professor Morten Gronbaek aus Kopenhagen, einem der weltweit führenden Experten in „Sachen Epidemiologie und Prävention“ bis zum Pionier in der Erforschung des „French Paradox“, Professor Serge C. Renaud aus Bordeaux. Der Trierer Professor B. Krönig gibt eine sehr praxisrelevante „Übersicht zur allgemeinen Entwicklung und aktuellen Forschung“ zu

„Wein und Gesundheit“, während Professor Helmut K. Seitz aus Heidelberg das „individuelle Risikomuster für Alkoholschäden“ auslotet. Mit dabei ist auch Privatdozent Dr. Peter Weber von Hoffmann-La Roche in Basel, der über den gesundheitlichen Wert des Wein-Inhaltsstoffs Resveratrol Rede und Antwort stehen wird.

„Meet the Professor“ der besonderen Art

„Da bin ich natürlich auch dabei, sagen Sie sich“, und da heißt es sich schnell anmelden. Wo? Beim Organisator des Symposiums, der Ihnen auch für nähere Infos zur Verfügung steht:

FEP SCIENCE, Schelztorstraße 54 - 56, 73728 Esslingen, Telefon 0711 / 351 38 28; Telefax 0711 / 351 38 29, e-mail: d.biet@fep-science.de.

Übigen: Die Teilnahme an diesem Workshop eines „Meet the Professor“ der besonderen Art ist kostenlos - das gilt auch fürs Abendessen mit interkollegialem Erfahrungsaustausch.

VINOMED FÜR IHRE PRAXIS

Möchten Sie Ihrem Patienten die Zeit im Wartezimmer verkürzen? Versuchen Sie es einmal damit, ihm **Vinomed** zum Lesen anzubieten. Wenn Sie unser Magazin in Ihrer Praxis auslegen möchten, können Sie bis zu 3 Exemplare (auch **Vinomed** 1 bis 8) gerne bei uns beziehen:

Deutsche Weinakademie
Gutenbergplatz 3-5 • 55116 Mainz
Tel: 06131/282948 • Fax 06131/282950
Email: info@deutscheweinakademie.de