

MAGAZIN FÜR WEIN & GESUNDHEIT

Vinomed

Beilage zu Der Kassenarzt

Frohe Kunde für Ihre
Typ-2-Diabetiker

Das tägliche
Gläschen Wein schützt
Herz und Kreislauf

Durch moderaten
Weingenuss:
Geistig fitter – länger leben

„Killersyndrom X“:
Vinophile haben
bessere Karten

Jetzt auch im Internet:
Frohe Botschaft
vom gesunden Wein

Dezember
2000

8



Viel zu viel essen, das Falsche essen und dazu sich nicht allzuviel

bewegen: Die „Strafe“ folgt uns mit dem „Syndrom X“ auf dem Fuß. Dieses „tödliche Quartett“ aus Bluthochdruck, erhöhten Blutfettkonzentrationen, übermäßigem Blutzucker und erhöhten Insulinspiegeln ist für den Typ-2-Diabetiker typisch und hat in den letzten Jahrzehnten mehr Menschen dahingerafft als irgendeine andere Krankheit.

Was tun? Der Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm bietet attraktive Lösungen auf dem neuesten Stand der Wissenschaft an. Dass er dabei auch ganz keck verkrustete Strukturen etablierter Ernährungsdogmen auf

den Kopf stellt, „mag manche zur Entzückung, andere zur Verzweiflung bringen“.

Gut: Mindestens fünfmal täglich Obst essen!

Worm funkt „SOS im Schlaraffenland“. Mit dem Wohlstand explodiert die Zahl der Zuckerkranken weltweit, indem „der Stoffwechsel des modernen Menschen verrückt spielt“. Das Ernährungsmotto der Zukunft aber heißt: „Zurück zur artgerechten, zur natürlichen Ernährung, zurück zu dem, was unsere Gene für ‚richtig befinden‘“. Worm entlarvt,

„wo der böse Nahrungsfeind wirklich sitzt“ und beklagt, dass „selbst beim fröhlichen Nüsse-Knacken deutsche Ernährungspäpste nicht aus dem Schlaf der Gerechten erwachen“. Denn: „Wer isst hierzulande schon Nüsse - außer in der Weihnachtszeit?“ Dabei könnte einem schon beim Gedanken an einen „schönen Feldsalat mit Walnüssen“ oder einen „katalanischen Spinat mit Pinienkernen“ das Wasser im Mund zusammenlaufen. Mindestens fünfmal täglich Obst und/oder Gemüse zu essen: Das gibt Sinn und ist ein gutes Rezept gegen alles Fast- und Junk-Food.

Wein zum Essen: Leben wie Gott in Frankreich

Wein ist „nicht wegzudenken von einem gesunden, modernen Mahl“. Zum Essen genossen, kann er „den ganzen oxidativen Stress im Blut nach einer Mahlzeit abfangen, so viele wirksame Antioxidantien sind darin enthalten“. Zudem erhöht schon eine geringe Menge Alkohol die Insulinsensitivität, also das Ansprechen unserer Körperzellen auf dieses Hormon. Das ist nicht nur für den Diabetiker günstig. Worm rät, es so wie die Franzosen bzw. wie „Gott in

Frankreich“ zu halten: „Ein Tag ohne Wein ist wie ein Tag ohne Sonnenschein“. Mäßig aber regelmäßig, denn: „Die Dosis macht auch hier“.

Fazit: In wissenschaftlich fundierter, leicht verständlicher Sprache bringt Worm auf den Punkt, was für eine zeitgemäße, gesunde Ernährung Sache ist. „Syndrom X“ ist in gewohnt provokanter Sprache und richtig spannend geschrieben - ein „typischer Worm“ eben.

Quelle:
„Syndrom X oder ein Mammut auf den Teller“, Hallwag Verlag, Bern und München, ISBN 3-7742-5283-1

VINOnews

Wider das „Killersyndrom X“

Vinophile haben bessere Karten

Durch moderaten Alkoholkonsum

Geistig fitter – länger leben

Weintrinkern, die nicht allzu tief ins Glas schauen, sagt man einen regen Geist bis ins hohe Alter nach: Eine Erfahrung, die nun auch wissenschaftlich anhand zweier kontrollierter Studien belegt werden konnte.

* So wurden von D. J. Galanis et al. 18 Jahre lang Trinkgewohnheiten und geistige Leistungsfähigkeit von 3556 japanischen Männern im Alter von im Mittel 78 Jahren untersucht. Das Ergebnis: Wer im mittleren Lebensalter regelmäßig Alkohol in moderaten Mengen genoss, wies im höheren Alter eine signifikant verbesserte geistige Fitness auf. In Deutschland beschäftigt sich Professor Pöppel aus München zurzeit mit dieser

wissenschaftlichen Fragestellung: Mehr davon im Internet unter www.deutsche-weinakademie.de sowie in dieser vinomed-Ausgabe.

* Die verbesserte geistige Fitness kann man im höheren Alter übrigens auch entsprechend nutzen, denn man lebt mit moderatem Alkohol-

konsum länger. Das jedenfalls besagt eine australische Studie von L. A. Simons et al., die einmal mehr die erhöhte Lebenserwartung der Alkoholge-nießer beiderlei Geschlechts nachweist. Genossen wurden hier tägliche Mengen von 20 bis 40

Gramm Alkohol, die - abhängig von dem Alkoholgehalt - 0,2 bis 0,5 Liter Wein entsprechen.

Quellen:
Am J Pub Health 2000; 90: 1254 - 1259
MJA 2000;
172: 121- 124

Vinomed

Herausgeber DWA Deutsche Weinakademie
Verlag systemed GmbH-Kastanienstr.10-44534 Lünen · Telefon 02306-63934
Fax: 02306-61460 · eMail kaempfer@systemed.un.uu.net

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 zum Jahreswechsel: Prosit 2001!

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:

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

Editorial

Wohlstandsfall

Wir versinken heute in „Lebensqualität“: Körperliche Arbeit ist passé. Anstrengungen lassen sich per Knopfdruck und Mausclick erledigen. Im Zweifelsfall arbeiten andere für uns. Und immer und überall gibt es reichlich zu essen. Die Folgen dieses Schlaraffenlandes sind nun augenscheinlich: Mickrige Muskeln, barocke Backen, ballonförmige Bäuche - Designerbodies der ganz besonderen Art. Wir sitzen in der Wohlstandsfall: Insulinresistenz! Ein Großteil der erwachsenen Bevölkerung ist davon betroffen. Nicht zufällig nimmt Diabetes mellitus vom Typ 2 explosionsartig zu - vor allem bei jungen Menschen. Das Risiko für Gefäßschäden und Folgeerkrankungen ist schon im vor-diabetischen Stadium gewaltig und bei manifestem Diabetes dramatisch. Wer wird die Behandlungskosten dieses ständig wachsenden Millionenheeres noch bezahlen können?

Insulinresistenz zu verhindern bzw. möglichst frühzeitig die Folgen des dadurch entgleisten Stoffwechsels zu bekämpfen, das wäre eine der dringlichsten Aufgaben unseres Gesundheitswesens. Das ist der Killer unserer Zeit! Doch Medien und Politiker schlafen.

In diesem Zusammenhang gibt es für Weinfreunde eine gute Nachricht: Neue experimentelle und epidemiologische Studien deuten darauf hin, dass leichter bis moderater Weingenuss bei Insulinresistenz und Diabetes präventive Wirkungen zeigt. Es ist also durchaus möglich, dass man bei der Diabetiker-Beratung mal wieder völlig umdenken muss.

Ihr
Dr. Nicolai Worm

Frohe Kunde für Ihre Typ-2-Diabetiker

„Das tägliche Gläschen Wein schützt Herz und Kreislauf“

Vernünftiges Ess- und Trinkverhalten anstatt der beiden Extreme Kasteiung oder Völlerei: Das tut nicht nur dem Typ-2-Diabetiker, sondern jedem von uns gut. Was den mäßigen aber regelmäßigen Weingenuss betrifft, hat für Patienten mit sogenanntem Alterszucker ein Umdenken, ja geradezu ein Paradigmenwechsel stattgefunden: Die bislang häufig gegebene Empfehlung, hier auf Alkohol gänzlich zu verzichten, ist aufgrund wissenschaftlich harter Daten nicht mehr zeitgemäß und revisionsbedürftig. Denn: Das Herzinfarktrisiko vermindert moderater Weinkonsum - wie aktuelle Studien besagen - beim Zuckerkranken um über 50 Prozent, und auch auf die Stoffwechselsituation wirkt sich dieser nicht etwa verschlechternd, sondern eher günstig aus.

Diabetiker weisen im Vergleich zu Gesunden eine etwa vierfach erhöhte Herzinfarkt- und bis zu sechsmal höhere Schlaganfallrate auf: Über 80 Prozent dieser Patienten sterben an Gefäßkomplikationen. So soll die Ernährungstherapie des Zuckerkranken nicht nur zu einer Optimierung der Stoffwechseleinstellung, sondern speziell auch zu einer Verminderung der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Wie schnell



Ärztlicher Wissensdurst zum Thema „Wein und Gesundheit“ wächst stetig - Stark frequentierter Infostand der Deutschen Weinakademie (DWA) auf dem Symposium „Diabetologie in Klinik und Praxis“ in Bad Neuenahr

bzw. intensiv der Nahrungszucker im Blut „anflutet“, darüber gibt der „glykämische Index“ Auskunft: Der ist zum Beispiel bei Hülsenfrüchten, Haferflocken, Beerenfrüchten und vor allem auch der Pasta niedrig und damit für Diabetiker beson-

ders günstig, wie die Expertin für Diabetikerernährung, Monika Toeller vom Deutschen Diabetes-Forschungsinstitut Düsseldorf, anlässlich des 9. Symposiums „Diabetologie in Klinik und Praxis“ im Steigenberger Kursanatorium in Bad Neuenahr erläuterte.

Gemüse und viel Pasta gilt zu Recht als herzgesund und stoffwechselfördernd.

„Deutsch essen und nach mediterranem Lebensstil genießen“: Das ist beileibe kein Widerspruch, sondern passt im Sinne einer gesundheitsbewussten Lebensführung gut zusammen. Auch das heimische Rapsöl etwa enthält die so empfehlenswerten, einfach ungesättigten Fettsäuren, und die herz- und gefäßprotektiven (Herz und Gefäße schützenden) Einflüsse deutschen Weiß- wie auch Rotweins stehen denen ausländischer Sorten - wie durch Studien gut belegt ist - zumindest nicht nach. Was der mäßige aber regelmäßige Weingenuss gegen die vorzeitige Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und die Herz- und Gefäßkomplikationen



Die Ernährung des Typ-2-Diabetikers soll nicht nur dem Stoffwechsel, sondern auch Herz und Kreislauf gut tun - Monika Toeller (Düsseldorf)

Eine gute Synthese:
„Deutsch essen und mediterran genießen“

Weißbrot, Kartoffelbrei, Mais und selbst bestimmte Orangensaftsorten sowie Limonaden gehören dagegen zu den Lebensmitteln mit höherem und damit weniger „diabetesgerechtem“ glykämischen Index, auch der Haushaltszucker befindet sich in dieser Gruppe. Die Mittelmeer Kost mit Olivenöl, Obst,



Der erhöhten Gerinnungsneigung und den schlechten Fließeigenschaften des Diabetikerblutes Paroli bieten - Professor Diethelm Tschöpe (Düsseldorf)

speziell auch der rund fünf bis acht Millionen Diabetiker im Lande zu leisten vermag, verdeutlichte Dr. Gerhard Kreuter, Chefarzt der inneren Abteilung und ärztlicher Direktor des Krankenhauses Maria Hilf in Bad Neuenahr-Ahrweiler, anhand ein-drucksvoller Daten.

Was der Diabetes so alles an den Gefäßen anrichten kann

Die Stoffwechselkrankheit des Diabetes mellitus betrifft den ganzen Menschen, ist sehr komplex und geht weit über einen „erhöhten Blutzucker“ hinaus. So besteht eine erhöhte Gerinnungsneigung des Blutes, was der Fachmann - der von Kreuter wiederholt zitierte Professor Diethelm Tschöpe vom Deutschen Diabetes-Forschungsinstitut in Düsseldorf - als „permanenten präthrombotischen Zustand“ bezeichnet. Mit dem Fibrinogen ist der Stoff erhöht, aus dem der Körper die Blutgerinnsel bil-

det. Hinzu kommt, dass die Thrombozyten (Blutplättchen) überaktiv sind und ebenfalls zur Gerinnselbildung in Gefäßwand und Blut beitragen, während die reparative Fibrinolyse (Fibrin auflösung), die normalerweise eine überschießende Blutgerinnung reguliert, beim Diabetiker vermindert ist. Mit der Zeit nimmt die Gefäßinnenhaut - das sogenannte Gefäßendothel - mehr und mehr Schaden, es kommt zu gefährlichen, als Plaques bezeichneten Wucherungen und Ablagerungen. Dieser Teufelskreis für Herz und Gefäße wird durch die Überzuckerung nach dem Essen - die postprandiale Hyperglykämie - noch gefördert: Diese bedeutet geradezu einen

„Keulenschlag für unsere Gefäße, speziell das Endothel“.

Das „böse Cholesterin“ des Zuckerkranken ist besonders aggressiv

Zu den teils schweren Gefäßschäden im Sinne einer rasch fortschreitenden Arteriosklerose trägt eine mehr oder minder starke Fettstoffwechselstörung des Diabetikers noch bei: Mit den Lipoproteinen hoher Dichte (HDL) ist das sogenannte „gute Cholesterin“ erniedrigt, während das „böse Cholesterin“ in Form der Low-density-Lipoproteine (LDL) erhöht ist. Die LDL-Partikel sind zudem beim Zuckerkranken

besonders gefährlich, weil sie durch toxische freie Radikale - die bei der Diabeteskrankheit verstärkt anfallen - in außergewöhnlichem Maße oxidiert und damit aggressiv gemacht werden. Die potentiell fatalen Folgen: In den Blutgefäßen entstehen sogenannte instabile Plaques mit großem, lipidreichen (fettreichem) Kern und dünner, fibröser (bindegewebiger) Kappe. Diese äußerst vulnerablen Polster aus gewucherten Zellen und Fetten neigen zur Ruptur, also zum Platzen. Auf den eingerissenen Endothelstellen kommt es zur Thrombose und zum Gefäßverschluss. Das alles bewirkt im Gehirn den Schlaganfall und am Herzen den Infarkt.

Guter Wein: Macht das Blut flüssiger und schützt die Gefäße

Moderater Weingenuss trägt nicht unwesentlich dazu bei, diesen schädlichen Mechanismen durch eine Verbesserung der Blutgerinnungs- und Fließeigenschaften Paroli zu bieten. Zum einen wirkt er mit seinen Bestandteilen - Alkohol und den Polyphenolen wie Resveratrol und Quercetin - der erhöhten Gerinnungsneigung des Blutes beim Diabetiker entgegen: Der „Gerinnselstoff“ Fibrinogen wird gesenkt und die Aktivität der Blutplättchen normalisiert. Durch einen Anstieg der reparativen Fibrinolyse kommt es zu einem besseren Abbau bzw. der Auflösung von überschießenden Blutgerinnseln. Das „Gläschen Wein“ zum Essen gemäß „mediterrane Muster“ hinterlässt auch im Stoffwechsel seine günstigen Spuren: Es trägt sogar zur Verminderung der postprandialen Hyperglykämie - der einer Mahlzeit folgenden Überzuckerung - und damit zum Gefäßendothelschutz bei (1). Wein kurbelt zudem die Bildung des wichtigsten Stoffes für eine regelrechte Funktion des Endothels, also der Gefäßinnenhaut, an: Die des Stickstoffmonooxids (NO). Wie das geschieht, ist allerdings noch unklar: Die im Wein enthaltenen, in Form der Polyphenole äußerst aktiven Antioxidantien könnten hier eine Rolle spielen, indem sie einen Abbau von NO durch Superoxide verhindern oder die endotheliale Synthese von NO anregen.

Diabetikerwein - muss der denn „trocken“ sein?

Welcher Wein eignet sich besonders für Typ-2-Diabetiker, muss es ein trockener bzw. darfs auch ein eher lieblicher sein? Kein Problem, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, die im deutschen Weingesetz exakt festgeschrieben sind: Wein ist zum Verzehr für Diabetiker geeignet, wenn er in einem Liter

- höchstens 4 g Glukose
- höchstens 20 g Gesamtzucker (als Invertzucker berechnet)
- höchstens 150 mg gesamte schweflige Säure sowie
- höchstens einen Alkoholgehalt von 12 Volumenprozent aufweist.

Demnach können auch halbtrockene und sogar liebliche Weine für „Diabetiker geeignet sein“, weil entsprechende Kreszenzen heute in erster Linie durch den Gehalt an insulinabhängiger Glukose - Traubenzucker - und nicht über ihren Gesamtzuckergehalt definiert sind. Noch vor fünf Jahren war dies anders:

lediglich „trockene“ Weine bis maximal 4g/l Gesamtzucker galten als „Diabetikerweine“. Mit moderner Kellertechnik kann der Kellermeister heute die Gärung so steuern, dass Weine mit weniger Glukose, dafür aber mit mehr diabetikerfreundlicher Fruktose (Fruchtzucker) entstehen. Letztere hat zudem noch eine höhere Süßkraft als der Traubenzucker. Das Resultat: halbtrockene und sogar liebliche Weine, die dem Diabetes-Kranken nicht schaden.

Spezielle Tropfen, die auch für „Nicht-Diabetiker“ einen Genuss darstellen

Durch ihre schonende Herstellungsweise entstehen besonders aromatische, bukettreiche Tropfen, die auch für „Nicht-Diabetiker“ ein Genuss sind: Kenner achten darauf. Was nur wenige wissen: viele deutsche Weine sind auch für Zuckerkranken bestens geeignet - ob sie nun als solche deklariert sind oder nicht.

Zwei große, kontrollierte Studien zeigen, was das für die Praxis bringt

Fest steht, dass die beim Diabetiker verstärkt anfallenden und aktiven freien Sauerstoffradikale durch die Polyphenole abgefangen werden: Eine hier ansonsten stark verminderte, besonders gerade auch nach den Mahlzeiten reduzierte antioxidative Kapazität des Blutes wird durch die Weinphenole signifikant angehoben (2). Dadurch wird auch einer Oxidation des schädlichen LDL-Cholesterins entgegen gewirkt, die dieses besonders aggressiv macht und zu einer raschen Entstehung und einem raschen Fortschreiten der Arteriosklerose beiträgt. Zudem verbessert der Alkohol im Wein das Profil der Blutfette, indem das „böse“ LDL-Cholesterin gesenkt, das „gute“ HDL erhöht wird. Die Fließeigenschaften des Blutes werden insgesamt verbessert. Wie günstig sich das für die Praxis auszuwirken vermag, wird anhand zweier ganz aktueller, großer kontrollierter, wissenschaftlicher Studien deutlich:

- In der „Nurses Health Study“ (3) mit Langzeitbeobachtungen über 14 Jahre zeigte es sich, dass bei regelmäßigem Genuss von mindestens fünf Gramm Alkohol pro Tag - entspricht knapp 0,1 l Wein, also etwa einem „Probiergläschen“ - das Herzinfarktrisiko bei den Diabetikerinnen um 55 Prozent erniedrigt ist.

- Zu einem fast identischen Ergebnis, allerdings bei höherer Dosis, kommt eine

ebenfalls in „Circulation“ publizierte Langzeitbeobachtungsstudie über fünfeinhalb Jahre an 88 000 männlichen Ärzten in den USA (4): Bei den Typ-2-Diabetikern unter den Kollegen, die sich täglich 12 Gramm Alkohol - entspricht circa einem Glas Wein oder Sekt - genehmigten, sank das Risiko für eine koronare Herzkrankheit um nicht weniger als 58 Prozent.

Kann vielen Diabetikern nicht nur erlaubt, sondern sogar empfohlen werden

„Hinzu kommt“, so Dr. Kreuter bei seinem Vortrag auf dem Diabetesmeeting in Bad Neuenahr wörtlich, „dass zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen ergeben haben, dass durch moderaten Genuß von Wein sich die Stoffwechselsituation beim Diabetiker in keinsten Weise verschlechtert, eher sogar leicht verbessert“. So weisen neuere Forschungen zum Beispiel darauf hin, dass geringe Mengen an Alkohol möglicherweise sogar die Insulinsensibilität - das Ansprechen der Körperzellen auf Insulin - verbessern und damit wesentlichen Mechanismen der Zuckerkrankheit und deren Vorstufen entgegenwirken. Ab mit den „alten Zöpfen“ der allzu strikten Verbote also, wie aus der Conclusio des Internisten Kreuter deutlich wird: „Nach heutigem Kenntnisstand sollte der behandelnde Arzt gerade beim Typ-2-Diabetiker überlegen, ob nach sorgfältiger Überprüfung von eventuellen

Kontraindikationen - Verbot des Alkohols aus ärztlicher Sicht wegen anderer Erkrankungen oder der Einnahme bestimmter Medikamente - moderater Weingenuss erlaubt oder sogar empfohlen werden kann“. Besonders günstig speziell auch für den Diabetiker erscheint, was die Forschungen bestätigen, „das gemüthlich genossene Gläschen Wein während der Mahlzeit“: Das ganz nach mediterranem Muster, dem Vorbild für einen gesundheitsbewussten Lebensstil schlechthin!



Der mäßige aber regelmäßige Weingenuss wirkt genau den Pathomechanismen entgegen, die Herz und Kreislauf von Typ-2-Diabetikern so zu schaffen machen - Dr. Gerhard Kreuter (Bad Neuenahr)

(1) *Gin, H. et al.: Metabolism 1999; 48, 1179 - 1183*

(2) *Ceriello, A. et al.: Diabetes Care 1999; Vol. 22., Nr. 12, 2084*

(3) *Solomon, C. G. et al.: Circulation 2000; 102: 494 - 499*

(4) *Ajani, U. A. et al.: Circulation 2000; 102: 500 - 505*

Kommunikationsprobleme? Dem Diabetiker reinen Wein einschenken!

Patienten zu einer guten Stoffwechselführung und insgesamt gesunden Lebensweise zu motivieren, ist beim Typ-2-Diabetiker besonders wichtig, aber gerade hier besonders schwierig. Warum, erläuterte ein Fachmann für Patientenkommunikation und -motivation, der Kölner Professor Marcus Siebolds. So eruierten Siebolds und Mitarbeiter bei insgesamt 60, im Mittel 63 Jahre alten Typ-2-Diabetikern mit einem HbA1c von im Mittel über 9,5 Prozent die Gründe für die schlechte Blutzuckereinstellung:

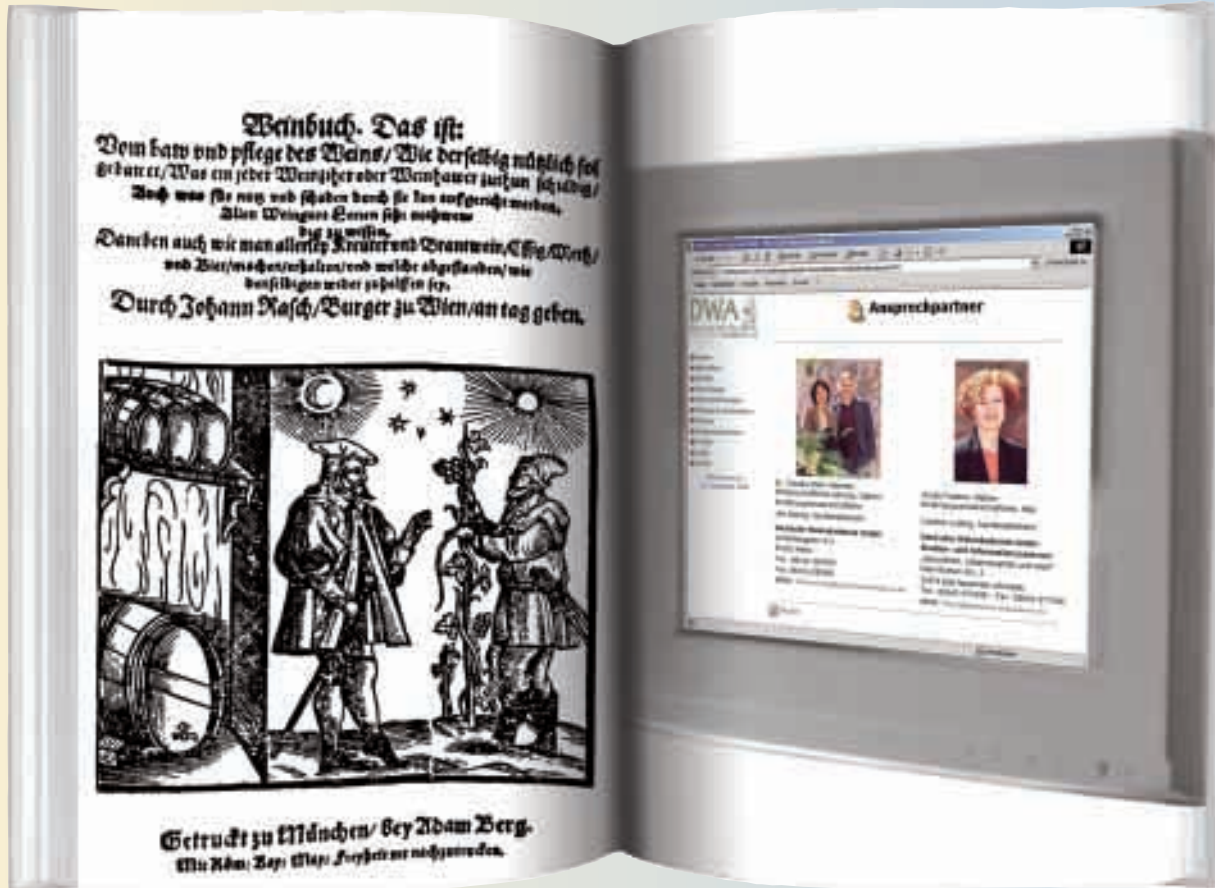
- Bei manchen dieser Patienten lag trotz bekannt schlechter Zuckerwerte die Vorstellung vor, der Arzt sei mit ihrer Einstellung zufrieden, diese sei in Ordnung (unrealistische Krankheitswahrnehmung)
- Trotz dezidiertem Wissen um die Gefahren des Diabetes hatten die Patienten die Vorstellung, dass sie ganz persönlich dieses Risiko nicht betreffen würde (unrealistische Einschätzung des individuellen Risikos)
- 80 Prozent der schlecht eingestellten Diabetiker glaubten, dass der Diabetes nicht schlimmer werden kann, solange sie sich gut fühlen
- Etwa ein Drittel der befragten Patienten gaben an, sie hätten in ihrem Leben so viele dramatische Schicksalsschläge erlitten, dass ihnen ihre Gesundheit nicht mehr so wichtig sei.

Wenn ein paradoxes „Als-ob-Denken“ die Therapie torpediert

Der möglichst produktive Arzt-Patienten-Kontakt muss sich all diesen Realitäten stellen. Vor allem sind - nach dem von Siebolds zitierten Kommunikationsforscher Paul Watzlawick - hier die fatalen Fallstricke der paradoxen Kommunikation zu beachten, die alle Beteiligten dazu zwingt, „so zu tun, als ob sie es einander recht machen würden“. Patienten verhalten sich dann so, „als ob“ sie motiviert an ihrer Behandlung teilnehmen, ohne dass das in Wirklichkeit so ist. Weg mit verkrusteten Denkstrukturen und unnützen, überholten Verboten etwa zum Ess- und Trinkverhalten, heißt hier die Devise: Der Patient braucht klare, ehrliche Informationen nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft, um selbst zu einer mündigen Entscheidung zu kommen. Über die sollte man - bei allem Respekt und mit allen Konsequenzen - mit ihm reden. Dem Diabetiker auch argumentativ reinen Wein einzuschenken, heißt die Devise. Diese tragfähige Arzt-Patienten-Beziehung ist es, die dann letztlich - statt sich „stetig etwas vorzumachen“ - weiter bringt.

Von alten Arzneibüchern bis zum Internet

Die frohe Botschaft vom gesunden Wein



6

Das im Wein nicht nur Wahrheit, sondern auch Gesundheit liegt, wird seit der Antike als gesichert angesehen. Hand in Hand damit ging die Erkenntnis, dass kultiviertes Trinken der beste Schutz gegen Missbrauch ist. Was das „gesunde Volksempfinden“ quasi „seit jeher“ erkannt hatte, wurde in den letzten Jahrzehnten auch wissenschaftlich salonfähig gemacht. Tempora mutantur et nos in illis (Die Zeiten ändern sich und wir mit ihnen): „Die frohe Botschaft vom gesunden Wein“, die schon in den alten Arzneibüchern und Chroniken Verbreitung fand, hat inzwischen im Internet Einzug gehalten. Online alles über Wein: Das Angebot entsprechender Informationen nimmt stetig zu. Besonders empfehlenswert: www.deutscheweinakademie.de mit seinen topaktuellen Web-Seiten - schauen Sie doch mal rein!

Die erstaunliche Zahl der aus medizinischen Gründen geleerten Weinkrüge und -flaschen hat nachhaltige Spuren in medizinischen Weinbüchern und weinseligen Medizinbüchern hinterlassen, wie Elmar M. Lorey in seinem medizinhistorischen Kultbuch „Die Weinapotheke“ so treffend schreibt. Über Jahrhunderte hinweg bezeugte das „eine beeindruckende Ahnengalerie von Ärzten, die den Schlüssel zu Heilung und Gesundheit des Menschen nicht nur in einer gut geführten Apotheke, sondern auch in einem gut sortierten Weinkeller sahen“.

Täglich Frankenwein zur Lab und Stärkung an Leib und Seele

Vom ausgehenden Mittelalter bis weit ins 19. Jahrhundert war die Weinmedizin unter den Ärzten nicht wirklich umstritten, was anhand einiger Highlights aus „Die Weinapotheke“ deutlich gemacht werden soll. So spiegelt sich die therapeutische Hochschätzung des Weines in den Gründungsdokumenten der Spitalstiftungen ebenso wie in den Rechnungsbüchern der späteren Krankenhäuser. Im Jahre 1321, bei der Schenkung der ersten Weinberge an das Würzburger „Bürgerspital“, hatte der Stifter schon für die Heimbewohner täglichen Frankenwein zur Lab und Stärkung an Leib und Seele vorgesehen. Alte Holzschnitte (Abb. 1) bezeugen, dass der Wein als Medikament und Stärkungsmittel ganz selbstverständlich zur Krankenpflege gehörte. In seinem Weinbuch von 1580



Abb.1

fasste der Wiener Kleriker, Organist, Autor und Buchhändler Johann Rasch das Wissen seiner Zeit über Weinbau, Weinbehandlung und Weinmedizin zusammen. In einer Schrift von 1682 zeigte sich der brandenburgische Arzt

Elsholtz sehr informiert darüber, was bis dato über die positiven medizinischen Wirkungen des Rheingauer Weines publiziert worden war.



Abb.2

Mehrwöchige Kuren mit dem Rheingauer zur Auffrischung des Blutes

Zur Grundausrüstung der Wochenbettzimmer gehörte der Wein so selbstverständlich wie der medizinische Alkohol in den ärztlichen Praxen von heute (Abb. 2), wovon das achte Buch der Florini, eines medizinischen Ratgebers des 18. Jahrhunderts, zeugt. Hier breitet der Autor auch gleich seitenweise die Anweisungen über Zubereitung und Wirkung solcher Kräuterweine aus, „die bei den unterschiedlichsten Erkrankungen der ‚weiblichen Geburtsglieder‘ und vor allem bei Menstruationsbeschwerden Trost und Heilung spenden sollten“. Einer der bemerkenswertesten Weintherapeuten war Friedrich Hoffmann, Leibarzt der preußischen Könige Friedrich I und Friedrich Wilhelm I. Der Professor für Allgemeinmedizin, Pharmakologie und Fachmann für innere Krankheiten schätzte die Heilwirkung des Rheingauer Weines in einem solchen Maße, dass er 1703 die Dissertation „De natura et praestantia vini Rhenani“ des Johannes Valentin Kauppers annahm (Abb. 3). Der beschrieb eine „mehrwöchige Kur zur Blutauffrischung mit Rheingauer Wein“, die bei täglich eineinhalb Litern ihren Ausgang nahm und weit höher kulminierte. In einer weiteren Dissertation - de usu vini medico von 1797 - legte der Mediziner Theophil Andreas Burmester gleich eine komplette und systematische Weintherapie vor (Abb. 4).

Abb.3



Abb.4

Keine Frage mehr: Der Wein schützt Herz und Kreislauf

Seiner Zeit weit voraus war ein offensichtlich kenntnisreicher medizinischer Anonymus, der 1905 in der Broschüre „Wein ist Gesundheit“ - wie heute die modernen Ernährungswissenschaftler - für einen moderaten Weingenuss plädierte (Abb. 5). Damit entkräftete er viele der angesichts einer damaligen Anti-Alkoholismusbewegung vorgebrachten Argumente gegen den Wein mit medizinischen Fakten. Bis vor rund 25 Jahren allerdings war noch keinesfalls wissenschaftlich hinreichend belegt, dass moderater Weinkonsum zum Beispiel als Schutz vor Herzinfarkt gelten kann. Eine „Stoff-Sammlung“ zum Thema, die 1982 von dem Winzer, Arzt und Forscher Dr. Kurt Becker unter dem Titel „Wein, ein kardiovaskulärer Schutz-

Abb.5

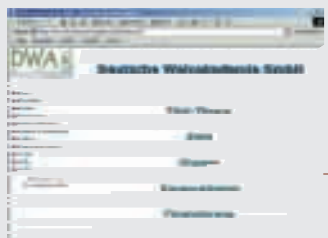
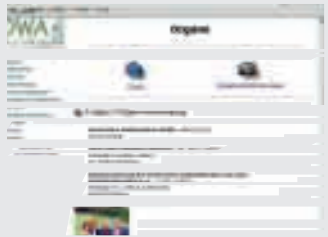


Abb.6

faktor?“ herausgebracht worden war, hatte eine unbestrittene Initialfunktion für weitere Forschungen. Seither sind zahlreiche retrospektive Studien, Fall-Kontroll-Studien und prospektive Langzeitstudien in aller Welt publiziert worden, die mosaikartig zu den verschiedensten Fragestellungen über „Wein und Gesundheit“ nähere wissenschaftliche Auskünfte zu geben vermögen. Es sind Meilensteine der Forschung, die deutlich und konfirmativ (wissenschaftlich bestätigend) auf die gesundheitlichen Vorteile des moderaten Weingenusses bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinweisen. Kein Zweifel: Was Dr. Becker einst vorsichtig als Frage formuliert hatte, lässt sich heute zu einer nachdrücklichen Aussage umkehren: „Der Wein - ein kardiovaskulärer Schutzfaktor!“

Fixpunkt aller vinophilen Internet-Surfer: www.deutscheweinakademie.de

Von der „frohen Botschaft“ kündigt heute auch das Internet. Hier tummeln sich mittlerweile eine Vielzahl von Weinwissensvermittlern im Netz, was das Surfen zur richtiggehenden Wein-Erlebnisreise macht: Von www.weinland-nahe.de über www.weinland-franken.de und www.badischerwein.com bis www.msr-wein.de stellen sich die einzelnen Anbauregionen und auch spezielle Weingüter mit neuesten Informationen vor. Für viele Fachleute und passionierte Weinfreaks ist das Internet somit schon längst zum unentbehrlichen Informationsmedium und zur unterhaltsamen Kommunikationsplattform geworden. Besonders empfehlenswert jedoch sind die Web-Seiten, die von Ursula Fradera gepflegt werden, der Leiterin der neuen Außenstelle der Deutschen Weinakademie in Bad Neuenahr. www.deutscheweinakademie.de informiert umfassend über die Institution, Intentionen und Initiativen der DWA, über wichtige Ansprechpartner und Veranstaltungstermine. „Wein und Gesundheit“ ist natürlich ein Thema, das hier im Focus steht: Die einzelnen Web-Seiten vermitteln den neuesten wissenschaftlichen Stand über den Einfluss mäßigen Weingenusses bei zahlreichen Indikationen: Von den Herzkrankheiten über Schlaganfall und Diabetes bis hin zu den Karzinomen. Auch die Rolle der einzelnen Weininhaltsstoffe - Alkohol, Antioxidantien, Polyphenole, Säuren und Aromastoffe - kommt hier nicht zu kurz. Daneben werden die maßgeblichen Leitlinien sowie neueste Bücher und Publikationen vorgestellt und kommentiert.



Wichtige, von der DWA initiierte Puzzlesteine der Forschung im Internet

Interessant auch die Präsentation aktueller, von der DWA initiiert und/oder wissenschaftlich und finanziell unterstützter Forschungen zu „Wein und Gesundheit“. Zurzeit werden drei Teilbereiche unterstützt, die jeder für sich wichtige Puzzlesteine der Wein- und Gesundheitsforschung werden können:

- Unter der Prämisse, dass mäßiger Weingenuss die Durchblutung fördert, den Blutfluss im Herzen und die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert, liegt die Vermutung nahe, dass möglicherweise eine Verbesserung der Hirnleistungen nachweisbar ist. Dem gehen Professor E. Pöppel und sein Forschungsteam von der Universität München zurzeit näher auf den Grund.

- Dass Wein, im rechten Maße genossen, Herz und Blutgefäße gut tut, wird von der Wissenschaft kaum mehr bezweifelt, Wein entspannt die Gefäße. Diesem Phänomen spürt Professor H.-A. Lehr von der Universität Mainz näher nach, wofür er ein bisher einzigartiges Verfahren entwickelt hat, mit dem man an wachen Tieren - völlig unblutig und schmerzlos! - minimalste Veränderungen an kleinsten Blutgefäßen messen kann;

- Eine weitere, topaktuelle Studie nimmt speziell die Weißweiphenole „unter die Lupe“ und geht der Frage nach, inwieweit deren Konzentrationen von Rebsorte, An- und Ausbauart sowie Jahrgang abhängig sind.

Daher: Öfter mal www.deutscheweinakademie.de anklicken, da bleiben vinomed-Leser auch zwischen den Ausgaben immer Up to date.

Literatur:

„Die Weinapotheke“ von Elmar M. Lorey, Hallwag Verlag Bern und Stuttgart, ISBN 3-444-10464-2
 „Der Wein - ein kardiovaskulärer Schutzfaktor“, eine Dokumentation der Deutschen Weinakademie; Herausgeber: DWA, Gutenbergplatz 3 - 5, 55116 Mainz
 „Alles über Wein extra: Wein-Adressen im Internet“, Ausgabe 1-2000, Woschek Verlags GmbH, W.-Th.-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

8 *Abbildungen Seite 7 links - von oben nach unten:*

Abb. 1: *Straßburger Holzschnitt aus dem Jahre 1500:*

Der Wein war als Medikament und Stärkungsmittel bei der Krankenpflege immer dabei

Abb. 2: *Wein im Wochenbettzimmer bei der Geburt Mariens:*

Ausschnitt aus einem Holzschnitt von Albrecht Dürer

Abb. 3: *Doktorarbeit des Johannes Valentin Kaupfers über die*

Kur mit Rheingauer Wein in deutscher Sprache

Abb. 4: *Dissertation von 1797, mit der Theophil Andreas Burmester*

eine komplette und systematische Weintherapie vorlegte

Abb. 5: *Broschüre „Wein ist Gesundheit“ eines Anonymus, die*

bereits 1905 zahlreiche medizinische Fakten für einen

moderaten Weingenuß benannte (Abb. 1 bis 6 aus

„Die Weinapotheke“ von Elmar M. Lorey, Hallwag Verlag)

Abb. 6: *Eine wahre Fundgrube für allerlei „Amüsantes, Kurioses*

und Wissenswertes aus alten Arzneibüchern und Chroni-

ken“: „Die Weinapotheke“ von Elmar M. Lorey

Gut gegen Osteoporose

Täglich Wein hält Knochen stabil(er)

Frauen, die moderat Alkohol genießen, weisen eine höhere Knochendichte auf.

Damit aber reduzieren sie das Risiko einer Osteoporose - im Volksmund auch Knochenschwund genannt - deutlich, wie eine im angesehenen amerikanischen Fachjournal veröffentlichte, aktuelle Studie in aller Deutlichkeit zeigt. Vor allem Frauen nach der Menopause (nach den Wechseljahren) profitieren davon. Dabei sollte aber nicht vergessen werden, dass die Entstehung der Osteoporose nicht nur von der Knochenabbaurate im fortgeschritteneren Alter, sondern auch von der maximal in der Jugend und dem frühen Erwachsenenalter erzielten Knochenmasse abhängt: So ein „Knochenkonto“ sollte somit - wie ein anständiges Bankkonto - ein Leben lang gepflegt werden, wozu mäßiger aber regelmäßiger Weingenuss nicht unwesentlich beitragen dürfte.

Knochendichte lag um bis zu 10 Prozent höher

Von den amerikanischen Forschern wurden knapp 500 Frauen zwischen 65 und 77 Jahren untersucht. 148 davon gaben an, regelmäßig leicht bis moderat Alkohol zu konsumieren, dies in täglichen Dosen zwischen fünf und 20 Gramm, was 0,05 bis 0,2 Liter Wein entspricht. Beim Vergleich dieser Frauen mit den Abstinenzlerinnen der glei-

chen Studie fiel auf, dass die „Alkoholgenießerrinnen“ signifikant bessere Knochendichten aufwiesen. Diese lagen - je nach Messart - um 4,5 bis 10 Prozent höher! Wie die Forscher in der Diskussion ihrer Ergebnisse ausführen, könnten die positiven Effekte des Alkohols auf den Knochenmetabolismus (Knochenstoffwechsel) möglicherweise das Ergebnis bestimmter Hormonverschiebungen sein, so etwa durch einen Anstieg des knochenschützenden Östrogens.

Quelle: Am J Clin Nutr 2000; 72: 1206 - 1213

Übrigens: Das Thema „Wein und Gesundheit“ und damit zusammenhängende Fragen finden zunehmendes Interesse in der deutschen Ärzteschaft. Fernab von Marketingargumenten informiert die Deutsche Weinakademie (DWA) darüber schon seit Jahren in speziellen Ärzteveranstaltungen mit namhaften Referenten, die zunehmend früher ausgebucht sind. Haben auch Sie Interesse? www.deutscheweinakademie.de informiert über wichtige Termine im beginnenden Jahr 2001. Diese können Sie auch bei der DWA in Mainz (Tel. 06131/28 29 43; Fax 06131/28 29 50) sowie im neuen Studien- und Informationszentrum „Gesundheit, Lebensqualität und Wein“ in Bad Neuenahr-Ahrweiler (Tel. 02641/97 73 40; Fax 02641/97 73 42) abrufen.

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 7**) gerne bei uns beziehen:

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