

MAGAZIN FÜR WEIN, GENUSS & GESUNDHEIT

Vinomed

Gesund und frisch
auf den Tisch
Mittelmeer-Kost made in
Germany!

Wie vertragen sich Typ-2-
Diabetes und Weingenuss?
AhrWeinStudie erhärtet
internationale Forschungen

Rheingauer Weinmuseum
Brömserburg
Vinophile Kostbarkeiten
aus sechs Jahrtausenden

Beilage zu Der Kassenarzt

Oktober
2004

12

Gesund und frisch auf den Tisch Mittelmeer-Kost made in Germany!

ATHEN – Die traditionelle, so leckere mediterrane Ernährung mit ihren großen gesundheitlichen Vorteilen ist – zum Leidwesen der Ernährungsexperten – am Mittelmeer rückläufig. Umso erfreulicher ist es, dass in Deutschland – langsam aber stetig und ebenfalls im Zuge der Globalisierung – ein sehr positiver umgekehrter Trend zu beobachten ist und zwar mit einheimischer Kost. Große Beachtung durch die Fachwelt fanden die Präsentationen von Dr. Claudia Stein-Hammer und Ursula Fradera auf der internationalen Konferenz „Mediet 2004: Traditional Mediterranean Diet: Past, Present and Future“ in Athen. Die beiden Vertreter der Deutschen Weinakademie (DWA) stellten prägnant dar, wie die Vorzüge der Mittelmeerkost nach kretischem „Ur-Muster“ mit deutschen Lebensmitteln genossen werden können.

Eines der Hauptcharakteristika dieser klassischen Mittelmeer-Kost ist der Genuss von Wein zu den Mahlzeiten. In Griechenland wurden traditionell fast 100 Prozent des zugeführten Alkohols in Form des Rebensafts vergoustiert, in Deutschland zurzeit nur rund ein Drittel und das vorwiegend außerhalb der Mahlzeiten. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Wein ist in der klassischen Mittelmeerkost der Hellenen um rund 40 Prozent höher als bei uns

heutzutage, entsprechend niedriger ist noch heute die Mortalität (= Sterblichkeit) an ischämischen (= durchblutungsbedingten) Herzerkrankungen bei den älteren Griechen – die Schere klafft hier mit zunehmendem Alter immer weiter auseinander. Auch an Krebs erkrankt man rund ums Mittelmeer nicht so oft wie hierzulande, das dürfte aber auch am reichlichen – mindestens fünfmal am Tag, wie es die Fachleute heute empfehlen – Konsum von pflanzlichen Produkten liegen.

Auch Griechen essen sehr fettreich, aber ...

Thema Fette: Die machen sowohl bei der Kost nach kretischem „Ur-Muster“, wie sie bereits vor etwa 50 Jahren in der Fachwelt Furore machte, als auch bei uns jeweils rund 40 Prozent der Energiezufuhr aus, da unterscheiden wir uns nicht. Aber: Während in Griechenland bei weitem immer noch die einfach-ungesättigten Fettsäuren in Form von pflanzlichen Ölen dominieren und häufig etwa auch

sehr fetthaltige, gleichwohl gesunde Nüsse verkonsumiert werden, werden bei uns nach wie vor vor allem gesättigte Fette verzehrt. Dabei wäre eine Umstellung auf die so gesunde, schmackhafte klassisch-mediterrane Kost so einfach: Mit Lebensmitteln, made in Germany versteht sich, die schnell verfügbar sind und saisonal-variantenreich frisch auf den Tisch kommen. Hier die Tipps von den beiden DWA-Referentinnen:

- Gemüse und Salate gehören zu den Mahlzeiten unbedingt dazu: Raffinierte Gewürze, Soßen und Dressings sorgen hier für die nötige Abwechslung und besondere Schmackhaftigkeit.
- Früchte zum Nachtisch sind ideal, für den „kleinen Hunger“ zwischendurch sind Nüsse – sättigen schnell – und Körnerprodukte – die Südländer essen hier gerne Sonnenblumen- oder Kürbiskerne – empfehlenswert.
- Raps- und Sonnenblumenöl ähneln in ihrer gesundheitlich so zuträglichen Fettzusammensetzung der des Olivenöls aus

der klassischen mediterranen Kost.

- Fleisch sollte in moderaten Mengen konsumiert werden, Fisch gehört ein- bis zweimal pro Woche auf den Teller.
- Täglicher deutscher Wein, natürlich mäßig genossen, ist zu den Mahlzeiten besonders zu empfehlen.

Wichtiger Teil eines gesunden Lebensstils

Aber: Die Ernährung nach mediterranem „Ur-Muster“, an hiesige Verhältnisse adaptiert, ist weit mehr als nur gesundes Essen: „Sie ist wesentlicher Teil eines gesunden, genussvollen Lebensstils“. Zu dem gehören zum Beispiel die tägliche, ausreichende körperliche Bewegung und mehr Gelassenheit anstatt aller Stressüberflutung unbedingt dazu.



Die klassische mediterrane Kost nach kretischem Ur-Muster an unsere deutschen Verhältnisse adaptiert – Dr. Claudia Stein-Hammer (DWA Mainz) auf der „Mediet 2004“

„Echten Wohlstand“ suchen!

Schockierende Zahlen, die da Anfang September auf dem großen Europäischen Diabeteskongress der European Association for the Study of Diabetes (EASD) in München von den Experten prognostiziert wurden: Bis zum Jahre 2010 werde die Zahl der Diabetiker hierzulande von sechs auf zehn Millionen steigen, die Zuckerkrankheit mit all ihren Folgen schlage dann für die Kassen jährlich mit rund 40 Milliarden Euro zu Buche. Unsere – ganz auf Reparaturmedizin ausgerichtete – Gesundheitsreform offensichtlich fehlsichtig oder blinder Politiker wird das nicht verhindern – ganz im Gegenteil! Gleichzeitig wird die soziale Absicherung gerade der Kranken und Alten immer mehr ausgehöhlt, unser soziales Netz reißt.

Was tun? In diesen Zeiten sind Eigeninitiative und gesellschaftspolitisches Umdenken gefragt. Die frohe Botschaft: Für seine Gesundheit – die ist unser höchstes Gut – bzw. gegen den Diabetes sowie dessen Vorstufen des beginnenden Zuckerrückgleichgewichts etwas zu tun, das spart noch Geld ein. Per pedes oder mit dem Fahrrad den stetig steigenden Spritpreisen die kalte Schulter zu zeigen, das ließe sich für so manche Alltagsaktivität realisieren und wäre für unsere Gesundheit ein enormer Bonus. Hans Eichel mit dem Verzicht auf den Glimmstengel ein Schnippen zu schlagen, das bringt uns im Durchschnitt zehn Lebensjahre mehr, so die Ergebnisse einer großen britischen Studie. Weniger essen, dafür aber genussreich, qualitätsbewusst und mit einem guten Tropfen deutschen Wein: Auch das kann entschieden dazu beitragen, Risikofaktoren wieder ins Lot zu bringen und fit und gesund bis ins hohe Alter zu bleiben.

So sollte sich die „Wohlstandsgesellschaft“ – und dazu zählen wir nach wie vor – immer wieder hinsichtlich ihres Lebensstils, wahrer Lebensfreude und echten Glücks kritisch hinterfragen. In diesem Sinne: Ad multis annos und Prosit!

**Ihr
Hans-Jürgen Richter**



Plädoyer für eine gesunde, äußerst schmackhafte Ernährung als wichtiger Teil eines insgesamt gesünderen Lebensstils – Ursula Fradera (DWA Bad Neuenahr-Abrweiler) während ihrer Präsentation in Athen

Wie vertragen sich Typ-2-Diabetes und Weingenuß?

AhrWeinStudie erhärtet internationale Forschungen

BAD NEUENHR-AHRWEILER – Aus einer Vielzahl epidemiologischer Untersuchungen geht eindeutig hervor, dass moderater Alkoholkonsum – vor allem in Form des Rebensafts – zum Beispiel vor koronarer Herzerkrankung (KHK) schützt. So konnte gerade in den vergangenen 20 Jahren an unterschiedlichsten Populationen gezeigt werden, dass die Morbidität (= Krankheitshäufigkeit) und Mortalität (= Sterblichkeit) der KHK bei täglichem, mäßig-regelmäßigem Genuss niedriger liegt als bei Alkoholabstinenz. Das gilt interessanterweise und teils gegenüber früheren Auffassungen bzw. Usancen auch für den Patienten mit Typ-2-Diabetes, dieser „Geißel und Zeitbombe“ in unserer modernen Überfluggesellschaft. Die topaktuellen Daten der AhrWeinStudie sind ein weiterer, wichtiger Mosaikstein auf diesem Forschungsgebiet der internationalen Wissenschaft.

Die Zuckerkrankheit, der Diabetes mellitus, ist die therapeutische Herausforderung des 21. Jahrhunderts. Aktuelle, Mitte Mai auf der 39. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) in Hannover verkündete Zahlen besagen, dass bis zum Jahre 2010 mit mindestens zehn Millionen Typ-2-Diabetikern im Lande zu rechnen sei: Das entspräche einer Steigerungsrate dieser sich geradezu epidemieartig ausbreitenden Volkskrankheit, von der zurzeit bereits etwa jeder zehnte Bundesbürger betroffen ist, um weitere 25 Prozent in wenigen Jahren. Faktum ist, dass sich seit 1961 die Zahl der Diabetiker in unserem Lande mehr als verdreifacht hat, vom so genannten „Alterszucker“ sind zudem auch immer jüngere Mitbürger betroffen.

Viel früher an der Wurzel packen!

Äußerst Besorgnis erregend ist das aufgrund der mit dem Diabetes verbundenen, so tückischen wie typischen Komplikationen an Nerven, Blutgefäßen und (lebens)wichtigen Organen mit fatalen Folgen für die Volksgesundheit: So sind Erblindungen bei



„DWA-Sprechstunde“ anlässlich der „Diabetes-Abwehr-Wein-Studie“ (vorne links der in Bad Neuenahr-Abweiler niedergelassene Diabetologe Dr. Karl-Heinz Hauser mit Patienten, dahinter v. r. n. l. Ursula Fradera, Dr. Gerhard Kreuter und ein weiterer Studienteilnehmer)

Typ-2-Diabetikern etwa fünfmal häufiger als in der Normalbevölkerung, rund 17-mal häufiger kommt es zu schweren Nierenschäden und gar 40-mal häufiger zu Fußamputationen. Mehr als 80 Prozent der Diabetiker sterben an Gefäßkomplikationen: Sie entwickeln vergleichsweise zwei- bis viermal so oft einen Herzinfarkt und erleiden bis zu sechsmal häufiger

einen Schlaganfall. Ganz wichtig, um dieses Leiden an der Wurzel zu packen, ist folgende Erkenntnis: Die Uhr des erhöhten Herz-Kreislauf-Risikos bzw. auch anderer Gefäß-, Organ- und Nervenschäden beginnt bei den vielen Mitbürgern, die durch die diabetische Stoffwechselstörung gefährdet sind, bereits dann zu ticken, wenn die Zuckerspiegel nach gängigen Dia-

gnosekriterien noch völlig im Normalbereich sind, also die Krankheit bzw. deren Vorstadium üblicherweise und definitionsgemäß noch gar nicht diagnostiziert wird.

Täglich Wein: Was raten Sie Ihrem Diabetiker?

So ist das Herz-Kreislauf-Risiko bei einem HbA_{1c} (= Laborwert für die Güte der mittel- und langfristigen Stoffwechseleinstellung des Patienten) von sechs Prozent bereits um 50 Prozent höher als bei einem Wert von fünf Prozent: Auch letzterer Wert liegt aber noch, gemäß willkürlicher Definition, im Normbereich! Neben der möglichst engmaschigen, auf physiologische Insulinspiegel hinzielenden Therapie ist der Lebensstil des Typ-2-Diabetikers von großer Bedeutung. Entsprechende Lifestyle-Faktoren – zum Beispiel mehr Bewegung, Gewichtsreduktion und gesündere Ernährung – sind natürlich auch dann wichtig, wenn man etwa aufgrund des Übergewichts oder seiner Veranlagung der Gene ein mehr oder weniger latenter bzw. künftiger „Diabetes-Kandidat“ ist. Oft gestellte Patientenfragen in diesem Zusammen-

hang: „Welchen Einfluss hat moderater Weingenuss auf den Blutzucker, darf oder soll ich als Diabetiker mein tägliches Gläschen trinken?“ Hier die wissenschaftlichen Fakten, die der Internist Dr. Gerhard Kreuter, Chefarzt am Gemeinschaftskrankenhaus Maria Hilf/St. Josef in Bad Neuenahr-Ahrweiler, auf dem 13. Symposium „Diabetologie in Klinik und Praxis“ im Heilbad Bad Neuenahr erläuterte.

Wirkt der tückischen Insulinresistenz entgegen

Aus der internationalen Literatur ist bekannt, dass moderater Alkoholkonsum – wie übrigens auch die hinreichende körperliche Bewegung – bereits das Risiko mindert, an einem Typ-2-Dia-

betes zu erkranken. Zu entsprechenden Ergebnissen kam man zum Beispiel in der großen „Dallas Cooper Clinic Study“ an 8 633 Männern im Alter von 30 bis 79 Jahren mit einem Follow-up von sechs Jahren unter Adjustierung sämtlicher Risikofaktoren (Wei, M. et al., Diabetes Care 23 [2000]: 18 – 22). Indem Alkohol die Insulinresistenz (= vermindertes Ansprechen auf dieses blutzuckersenkende Hormon) mindert, packt er die Hauptursache dieser Form der Zuckerkrankheit an der Wurzel (z. B. Facchini, F. et al., Diabetes Care 17 [1994]: 115 – 117; Lazarus, R. et al., Am J Epidemiol 145 [1997]: 909 – 916; Liu, J. et al., 1998 [Meeting of the Society for Epidemiologic Research]). Insbesondere die Skelettmuskulatur wird wieder empfindlicher gegenüber den so lebens-

wichtigen Insulinwirkungen, was einer gefährlichen Hyperinsulinämie (= Überproduktion von Insulin) und einem damit mittel- bis langfristig verbundenen „Ausbrennen“ bzw. Versagen der Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse – hier produziert der Körper sein Insulin – entgegenwirkt (z. B. Kenkre, P. V. et al., J Geront, S6A [2003]: 950 – 963). Physiologischerweise produziert der gesunde Körper nämlich nur so viel Insulin, wie gerade benötigt wird. Beim Diabetiker ist dieses Gleichgewicht gehörig außer Lot gekommen: Er braucht aufgrund der Insulinresistenz immer mehr Insulin, stellt im Laufe der Zeit aber immer weniger her, sodass vor allem in Zeiten des erhöhten Bedarfs – nach dem Essen – zu wenig vorhanden ist. Fast 30 Prozent der Typ-2-Diabetiker

weisen aber noch eine an sich gute Insulinsekretion auf und haben ihre Blutzuckerprobleme mit all den fatalen Folgen allein aufgrund ihrer Insulinresistenz (Haffner et al., Circulation 101 [2000]: 975 – 980).

So malträtiert Diabetes die Gefäße

Die überwiegende Mehrheit der Diabetiker, so Kreuter, sterben an Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Krankheit bietet alle Faktoren, die eine Schädigung arterieller Blutgefäße begünstigen und zu einer vorzeitigen, generalisierten (= das gesamte Gefäßsystem betreffenden) Arteriosklerose führen: Es besteht eine erhöhte Gerinnungsneigung des Blutes, ein so genannter

Glukose und Blutdruck unverändert – verbesserte Cholesterin- und Gerinnungswerte

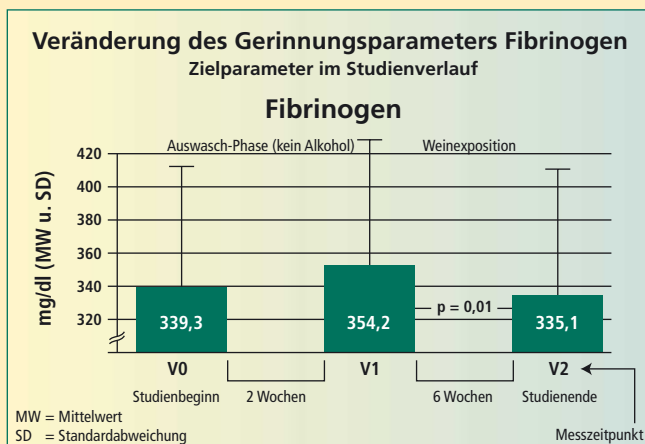
Die Ergebnisse im Detail

Das Protokoll für die Gesamtstudiendauer von acht Wochen sah einen täglichen Genuss von 0,3 l Spätburgunder von der Ahr, QbA mit 12 Volumenprozent (= drei Gläschen zu je 100 ml pro Tag) über sechs Wochen vor. Das entspricht einem bei Männern als risikoarm definierten Alkoholkonsum (Küfner, H. et al., Dtsch Arztebl 99: A [2002]: 936 – 945), was zum Beispiel auch mit den „U.S.-Empfehlungen zur gesunden Ernährung“ des dortigen Department of Health and Human Services konform geht und durch den „Sensible Drinking Report“ des britischen Gesundheitsministeriums (UK Department of Health. Sensible Drinking: The report of an international working group. London. 1995) bestätigt wird. Hier geht man von einer täglichen Alkoholmenge von drei bis vier Units (etwa 30 bis 40 Gramm pro Tag) aus. Für Frauen gelten modifizierte Empfehlungen von 20 Gramm pro Tag.

Häufig mit Hochdruck und hohen Fetten verknüpft

„Bad Neuenahr eignet sich mit angesiedelten Diabeteskliniken und als Rotweinanbaugebiet hervorragend als Studienort“, begründet Ursula Fradera, Leiterin des dortigen Studien- und Informationszentrums der DWA, die Wahl der Ahrmetropole. Die Studie wurden 80 Männer mit Typ-2-Diabetes im mittleren Alter von 63,9 Jahren – der älteste war 82 –, einem Körpergewicht von im Mittel 93,1 kg und einem durchschnittlichen Body-Mass-Index (BMI) von 30,1 aufgenommen. An arterieller Hypertonie litten 47,5 Prozent, 90 Prozent waren adipös und 61,3 Prozent zeigten eine Hyperlipoproteinämie. 61,8 Prozent der Probanden hatten bis zum Studienbeginn keinen Alkohol getrunken, die übrigen Diabetiker vorwiegend Mengen unterhalb der Empfehlungen. Die genau definierte Rotweinexposition gemäß den „Diabetes-AhrWeinStudie“-Kriterien wurde nach einer „Run-in-Phase“ von zwei Wochen aufgenommen. Zur zulässigen anti-diabetischen Begleittherapie zählten in 53,8 Prozent Biguanide, in 26,3 Prozent Sulfonylharnstoff-Derivate und in 12,5 Prozent eine konstante Insulineinstellung. Auch andere Begleittherapien etwa mit Betablockern und/oder CSE-Hemmern waren grundsätzlich zulässig, wenn eine Dosiskonstanz der Medikamente bestand, die den Zucker- und Fettstoffwechsel beeinflussen können.

Was ist Fibrinogen? Fibrinogen ist ein Eiweiß. Aus ihm entsteht Fibrin – das Endprodukt der Blutgerinnung. Fibrinogen spielt eine Schlüsselrolle bei der Aggregation der Blutplättchen, beeinflusst die Blutviskosität und ist in der Zellproliferation beteiligt. Vielfach wurde nachgewiesen, dass mit sinkendem Fibrinogengehalt im Blut das Risiko für Koronare Herzkrankheit (KHK), Infarkt und Schlaganfall abnimmt.



prätrombotischer Zustand. Die Gefäßinnenhaut ist geschädigt, was der Fachmann als endotheliale Dysfunktion bezeichnet. Die postprandiale Hyperglykämie (= Überzuckerung nach dem Essen) schädigt die empfindlichen Gefäßinnenhäute zusätzlich. Der Diabetes ist zudem mit einer mehr oder minder starken Fettstoffwechselstörung verknüpft: Das Gesamtcholesterin ist bei diesen Patienten vermehrt, das „gute“ HDL-Cholesterin erniedrigt und das „böse“ LDL-Cholesterin erhöht. Die LDL-Partikel sind für den Zuckerkranken besonders gefährlich, da sie durch hier vermehrt vorkommende toxische freie Radikale in verstärktem Maße oxidiert werden: Das alles bereitet schwer(st)en Gefäßschäden den Boden. In den Blut-

gefäßen entstehen so genannte instabile Plaques, die zur Ruptur (= Einriss) neigen. An den aufgerissenen Stellen kommt es zur Thrombose und zum Gefäßverschluss, die Katastrophe – zum Beispiel Herzinfarkt, Schlaganfall oder Verschluss einer Beinarterie – ist perfekt. Natürlich hängt es auch mit der Durchblutung zusammen, wenn Diabetiker an den Augen – bis hin zur Erblindung – und/oder Nieren mit der potenziellen Folge der Dialysepflicht erkranken.

Wein zum Essen verhütet oxidativen Stress

Was kann der Wein denn hier zur Vorbeugung beitragen? Zum einen wirkt er mit seinen Bestandteilen Alkohol

und den Polyphenolen der erhöhten Gerinnungsneigung des Blutes beim Diabetiker entgegen (Bell, D. S., Diabetes Care 19 [1996]: 509 – 513). Diese Studie an nicht insulinpflichtigen Diabetikern belegt zudem positive Effekte des moderaten Alkoholkonsums zum Essen auf die Insulinresistenz, das „gute“ HDL-Cholesterin sowie auf die Fibrinolyse (= geregelter Abbau des vom Körper zur Blutstillung gebildeten Fibrins). Durch Messung des oxidativen Stresses nach Mahlzeiten mit oder ohne Weingenuss kamen Cerllo et al. (Diabetes Care 22 (1999): 2084 – 2085) bei Typ-2-Diabetikern zu dem bemerkenswerten Schluss, dass „der übliche, postprandial eintretende, oxidative Stress durch Rotweinkonsum komplett verhindert wurde“:

Die Phenole im Wein fangen die beim Diabetiker stark erhöhten freien Sauerstoffradikale ab, heben – zusammen mit der Alkoholwirkung – die stark verminderte antioxidative Kapazität des Blutes an und sorgen für eine deutlich verminderte LDL-Oxydation. Zudem wird der wichtigste Stoff für eine regelrechte Funktion der Gefäßinnenhaut – Stickstoffmonoxid (NO) – durch den Genuss von Wein – insbesondere Rotwein – vermehrt gebildet, Gefäßplaques werden stabilisiert.

Die Gefährdetsten profitierten am meisten

All die positiven Einflussfaktoren des moderaten Alkohol- bzw. Weinkonsums wirken sich, wie weitere Studien an Dia-

Deutlicher Benefit für die meisten Diabetiker

76 Patienten beendeten die Studie planmäßig und konnten für den Prä-Post-Vergleich der Zielparameter mit deskriptiver statistischer Auswertung herangezogen werden. Hier die wichtigsten Ergebnisse:

- Auf die Zielparameter Nüchternblutzucker und Fructosamin gab es im Mittel der untersuchten Stichprobe keine klinisch relevanten Einflüsse durch den mäßig-regelmäßigen Rotweingenuss, eine Stratifikation nach den Ausgangs-Glukosewerten erwies in der Subgruppe über 188 mg/dl sogar einen signifikanten Abfall der Nüchtern-Glukosespiegel um im Mittel 8,18 mg/dl. In der Gruppe ohne medikamentöse antidiabetische Begleitbehandlung wurden die Blutzuckerspiegel im Mittel um 5,85 mg/dl abgesenkt.
- Sowohl Gesamtcholesterin als auch das „böse“ LDL-Cholesterin sowie die Triglyzeride sanken gegenüber den Werten zu Studienbeginn leicht ab, allerdings nicht signifikant, das „gute“ HDL-Cholesterin stieg nach der Run-in-Phase leicht, aber signifikant ($p < 0,001$) an.
- Das Fibrinogen stieg in der Run-in-Phase zunächst an, um in der Expositionsphase dann unter den Ausgangswert abzusinken ($p < 0,01$).
- Parameter wie Harnsäure, alkalische Phosphatase (AP), Gamma-GT und SGOT blieben über den Untersuchungszeitraum hinweg nahezu konstant.
- Die antioxidative Kapazität des Blutes stieg nach der Run-in-Phase gering an, allerdings nicht signifikant.

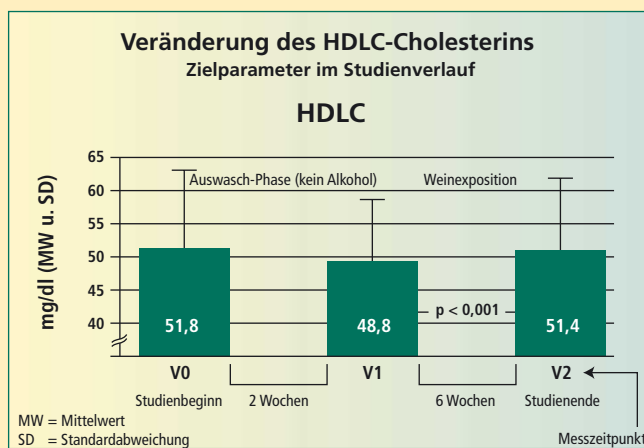
Blutdruck und Herzfrequenz veränderten sich unter der Rotweinexposition nicht signifikant. Die globale Verträglichkeit des Rebensafts von der Ahr war anhand des Patientenurteils in 68,4 Prozent „ausgezeichnet“ und in 28,9 Prozent „gut“

Was ist HDL? High Density Lipoproteins, das „gute“ Cholesterin vermag freies Cholesterin aus den Zellen aufzunehmen und zum Abbau zur Leber zu transportieren. Hohe HDL-Werte sind verbunden mit einem niedrigeren Risiko für Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Herzinfarkt und Schlaganfall.

sowie in keinem Fall „schlecht“, was für einen deutlichen Benefit auch für die Lebensqualität der Diabetiker – die sich bisher teils nicht trautes, Wein moderat zu genießen – spricht. Die Compliance der Patienten war anhand der nach Studienabschluss „zurückgegebenen Restweinmenge“ entsprechend gut.

Moderat Wein zum Essen: Keine Probleme

Die Resultate befinden sich im Einklang mit den internationalen wissenschaftlichen Befunden zum Einfluss von Äthanol auf Insulinsekretion, Blutzucker und Diabetes: Moderater Alkoholkonsum zeigt offenbar keinen Effekt auf die Insulinsekretion, er führt bei Typ-2-Diabetikern weder zu Hypo- noch zu Hyperglykämien. Die glykämische Kontrolle ist bei gut eingestellten Typ-2-Diabetikern durch moderate Mengen von Wein nicht gefährdet, was auch für insulinabhängige Diabetiker hinsichtlich der generell empfehlenswerten moderaten prandialen (= zum Essen) Rotweinaufnahme gilt.





Beliebte Fortbildung: Die „Macher“ – Referenten und Organisatoren – des 13. wissenschaftlichen Symposiums „Diabetologie in Klinik und Praxis“ (zweite von rechts Ursula Fradera, ganz rechts Dr. Gerhard Kreuter, beide Bad Neuenahr-Ahrweiler)

betikern erweisen, sehr günstig auf Lebenserwartung und -qualität aus. Interessanterweise wurde die größte relative Todesfallverminderung aller bisherigen Untersuchungen bei 983 schlecht eingestellten Typ-2-Diabetikern im Alter von im Mittel 68,6 Jahren mit

einem mittleren HbA_{1c} von 9,3 Prozent gefunden. In der im U.S.-Bundesstaat Wisconsin durchgeführten Kohortenstudie (Valmadrid C. T. et al.: JAMA 282 [1999], 239 – 246) hatten die Diabetiker, die täglich einen Drink – entspricht 12 Gramm Alkohol – zu sich nahmen,

im Vergleich zu lebenslangen Nichttrinkern und unter statistischer Berücksichtigung sämtlicher anderer Risikofaktoren über den Erhebungszeitraum von zwölf Jahren eine um 79 Prozent erniedrigte Herz-Kreislauf-Mortalität.

„Trocken oder mild“ ist nicht die Frage

Soll man Diabetikern eher zum trockenen Wein raten? Auch hierüber gibt die internationale wissenschaftliche Datengrundlage Auskunft, so in den Studien von C. Christiansen und Mitarbeitern (Eur J Clin Nutr 47 [1993]: 648 ff. sowie Br J Nutr 76 [1996]: 669 ff.): Ob der Wein trocken oder mild war, hatte keinen signifikanten Einfluss auf die Parameter des Zuckerstoffwechsels. Weiteres Fazit: „Patienten mit einem gut eingestellten Typ-2-Diabetes können moderate Mengen Wein zum Essen trinken, ohne dass eine akute Störung des Glukosestoffwechsels zu erwarten ist.“ Konform damit gehen die Ergebnisse von H. Gin et al. (Metabolism 48 [1999]: 1179 – 1188) über die Auswirkung eines moderaten Konsums von Rotwein (200 ml), Tanninsäure (150 mg) oder Äthanol (16 g) während eines Mahls bei Typ-2-Diabetikern auf die Glukosetoleranz: „Der Konsum von Rotwein zur Mahlzeit erhöhte nicht den Blutzucker und bewirkte in einigen Fällen sogar einen leichten Abfall.“ Dieser scheint durch die nicht alkoholischen Komponenten des Weins wie zum Beispiel die Tanninsäure vermittelt zu sein. Äthanol allein hatte nämlich keine Auswirkung auf Glukose- oder Insulinspiegel im Blutplasma.

„Diabetes-AhrWeinStudie“: Unbedenklichkeit erhärtet

Mit Spannung wurden daher die Ergebnisse der Bad Neuenahr-Ahrweiler-Weinstudie erwartet: Diese prospektive, monozentrische und explorative Pilotstudie, die mit Unterstützung der Deutschen Weinakademie



Stoffwechselsituation des Diabetikers durch moderaten Weingenuss in keiner Weise verschlechtert, tendenziell sogar verbessert – Dr. Gerhard Kreuter (Bad Neuenahr-Ahrweiler)

(DWA) am Krankenhaus Maria Hilf unter Leitung von Dr. Kreuter in Kooperation mit der diabetologischen Schwerpunktpraxis von Dr. Karl-Heinz Hauser in Bad Neuenahr-Ahrweiler durchgeführt wurde und als „Diabetes-AhrWeinStudie“ bekannt ist. Sie untersuchte den Einfluss von moderatem Weingenuss – trockener Rotwein von der Ahr – auf die Blutzuckerkonzentrationen von männlichen Typ-2-Diabetikern und andere ausgewählte Stoffwechselformparameter. Die aktuell vorliegende Studienauswertung bestätigt: „Diabetes und Wein – das darf sein, und ich profitiere sogar noch davon.“ Die Ergebnisse nämlich deuten darauf hin, „dass ein mehrwöchiger moderater Rotweingenuss – 300 ml entsprechend 31,2 g Alkohol pro Tag – bei Patienten mit gesicherter Diagnose eines Typ-2-Diabetes, die sich bereits in ärztlicher Betreuung befinden und auf alleinige Basistherapie, orale Antidiabetika und/oder konstante Insulindosen eingestellt sind, im Mittel der untersuchten Stichprobe keinen klinisch relevanten Einfluss auf die Blutzuckerkonzentration ausübt“. Zu dieser generellen Unbedenklichkeit darf der große Benefit addiert werden, wie er sich anhand der großen internationalen Studien etwa für Herz und Gefäße darstellt.

Diabetikerwein muss nicht trocken sein

Nach deutschem Weingesetz (seit September 1995, § 48 der Weinverordnung) ist ein Wein 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 schwefelige Säure und
- höchstens einen Alkoholgehalt von zwölf Volumenprozent

aufweist.

Dies löst die „harte, trockene Linie“ der früheren Jahre ab. Mit moderner Kellertechnik kann man die Gärung heute so steuern, dass Weine mit weniger Glukose, dafür aber mit mehr diabetikerfreundlicher Fruktose entstehen. Letztere hat eine ausgesprochen hohe Süßkraft, sodass meist halbtrockene Weine resultieren, die dem Diabetiker nicht schaden. Das schonende Herstellungsverfahren bringt besonders aromatische, bukettreiche Tropfen hervor, die auch für Nichtdiabetiker ein Genuss sind. Also: Auch wer keinen Diabetes hat, sollte seine(n) Winzer speziell auch nach diesen Weinen fragen, es lohnt sich!

(Quelle: DWA)

Rheingauer Weinmuseum Brömserburg

Vinophile Kostbarkeiten aus sechs Jahrtausenden



Weinmuseum und Stein gewordenes Zeugnis mittelalterlichen Lebens zugleich: Die Rüdesheimer Brömserburg

Wer tiefer in die Geschichte des Weins und seiner Herstellung einsteigen und dabei auch noch eine der ältesten Burgen am Rhein erkunden will, der ist im Rheingauer Weinmuseum in der Rüdesheimer Brömserburg genau richtig. Über 2 000 Exponate rund um den Wein lassen ihn voll auf seine Kosten kommen – vom 5 500 Jahre alten Weinkrug aus dem pharaonischen Ägypten über römische Amphoren als Zeugen einer längst vergangenen Weinkultur bis hin zu herrlichen Pokalen aus dem 17. bis zum 19. Jahrhundert und kostbarer historischer Glaskunst aus allen europäischen Stilepochen.

Interessante Exponate bald auch zum Thema „Wein und Gesundheit“? – Marianne Berger, die Leiterin des Rheingauer Weinmuseums.



Der Rundgang durch die Gemäuer der Brömserburg – den Namen bekam die Festung von einem bedeutenden Zweig der Ritter von Rüdesheim, die sich zu Beginn des 13. Jahrhunderts hier niederließen – wird so richtig zum nachhaltigen Erlebnis, wenn Museumsleiterin Marianne Berger ins Erzählen kommt. Wer da im Laufe der Jahrhunderte alles schon hier war, davon geben die drei dicken Gästebücher in der linken Tischvitrine kurz vor dem Ausgang beredtes Zeugnis: Johann Wolfgang von Goethe war 1814 Gast auf der Burg, auch etwa Heinrich Heine, Clemens von Brentano, die Gebrüder Grimm und der „Teufels-

geiger“ Paganini sowie der Architekt Semper ließen sich hier vom herrlichen Rheinambiente inspirieren. Die zweite Frau Napoleons, Luise von Österreich, kam mit ihrem ganzen Gefolge, Graf von Pückler-Muskau in einer goldenen Kutsche: „Jedes dieser drei Gästebücher enthält rund 3 500 Eintragungen, darunter auf jeder zweiten bis dritten Seite eine berühmte Persönlichkeit.“

Die stilvolle Weinkultur früherer Jahrhunderte wird zum Beispiel in den kostbaren, zumeist bei fürstlichen Banketten genutzten Pokalen mit ihren prunkvollen Deckeln deutlich, in denen der wertvolle Rebensaft bis zum letzten Tropfen des Trinkgenusses vor etwaigen Verunreinigungen optimal geschützt war: Neben dem prächtigen Cocosnusspokal mit „geflügelter Weltkugel“ und Fortuna, den ein Meister aus Nürnberg etwa um 1600 gefertigt hat, gibt es im Rheingauer Weinmuseum auch noch den pinienzapfenverzierten Ananas-, den Apfel-, den Nautilus- und den ebenfalls einzigartigen Elfenbeinpokal zu bewundern. Bacchantische Szenen mit Weintrauben und Reben und deftigen Putti bei der Weinlese unterstützen das „barocke“ Erscheinungsbild des letzteren.

Wie entstand das Römerglas? Der Gang durchs Museum erweist, dass hier die ansonsten vielzitierten „alten Römer“ offenbar nicht Pate standen. Bereits im Mittelalter schützte man das damals



- 1) Prächtiges Gießgefäß in Stierform aus der italienischen Villa-nova-Kultur (zweite Hälfte des 8. Jahrhunderts vor Christus)
- 2) Buntbemalte Doppeladlerkanne aus Süddeutschland bzw. Österreich (18. Jahrhundert)
- 3) Bronzenes Gefäß in Form eines Weinschlauchs aus Pompeji (1. Jahrhundert p. Chr. n.)
- 4) Kopf des Dionysos als lönerner Weinkrug (Anatolien, 1. Jahrhundert vor Christus)
- 5) Nachbildung des Neumagener Weinschiffs (das um 200 n. Chr. geschaffene Original steht im Trierer Landesmuseum)

„ungeheuer kostbare Glas“ vor dem Abgleiten aus der Hand durch Noppen. Das Wort „Römer“ für entsprechende Gläser stammt wohl von den Holländern, die ehemals sehr viel Weinhandel betrieben. Sie „rühmten“ sich, solche Gläser zu besitzen, in ihrer Sprache heißt das „roemen“. Beim fachkundig begleiteten Gang durch die Exponate mit Museumsleiterin Berger wird auch klar, warum die Engländer zum Weißwein „Hock“ sagen. Der Königin Victoria sagte ehemals bei einer Visite in der Rhein-Main-Region am besten der „Hochheimer“ zu. Weil die Briten das „ch“ sehr schlecht sprechen, wurde „Hockheimer“ – abgekürzt „Hock“ – daraus. Das Rheingauer Weilmuseum in der Brömserburg Rüdesheim birgt viele Kostbarkeiten mit damit verbundenen Episoden bzw. Hintergründen – manche geben sich schon prima vista zu erkennen, andere enthüllen ihre Schönheit und



Arrangement von (Rhein)weinflaschen erlesener Jahrgänge mit verschiedenen Trinkhörnern, wie man sie zum Beispiel im 18. Jahrhundert gebrauchte

Bedeutung erst auf den zweiten oder gar dritten Blick. Wir sollten diese aus einem Zeitrahmen von sechs Jahrtausenden stammenden Schätze quasi vor unserer Haustüre schätzen, die Asiaten zumindest tun das: An manchen Tagen trifft

man im Museum viel mehr Japaner und/oder Chinesen als Landsleute an. Übrigens: Zum Thema „Wein und Gesundheit“ hat Frau Berger eine Sonderausstellung im Visier, auf die Exponate darf man schon heute gespannt sein.

Kontakt: Rheingauer Weilmuseum Brömserburg, Rheinstraße 2, 65385 Rüdesheim am Rhein; Tel. 0 67 22 / 23 48; Fax 0 67 22 / 26 76; eMail: info@rheingauer-weilmuseum.de; Internet: www.rheingauer-weilmuseum.de. In der Saison täglich geöffnet; (Gruppen)führungen zur Geschichte der Burg und zum Thema Weinkultur nach vorheriger Absprache auch von Anfang November bis Mitte März.

Nautiluspokal in Form der gleichmigen Muschel mit Atlas als Schaft und Amor, silbergetrieben, graviert und vergoldet, datiert von 1689



Böhmische Glaskunst aus der Mitte des 19. Jahrhunderts: Fußbecher mit blauem Überfang



Beispiel der kostbaren Glasgefäße und Gläser, die das Rheingauer Weilmuseum aus sämtlichen europäischen Stilepochen exponiert



Weinlese-Impression von einem Super-Jahrgang

Im wohligen Herbstlicht stehen die Reben da, sie saugen die Strahlen der immer noch starken Sonne in sich hinein. Der Winzer hat im Wingert alle grundlegenden Arbeiten verrichtet, wie sie nach uralter Erfahrung getan werden müssen. Kurzum, es ist geschafft, jetzt hat die Lese begonnen.

Die letzten Wochen haben den Jahrgang geformt, sie haben letztlich darüber entschieden, was man dereinst von diesem Jahrgang sagen wird.

Kein Zweifel: Der deutsche „Jahrgang 2004“ wird wieder ein guter!

Was bald – nach Redaktionsschluss – in den Kellern unserer Winzer heranreift, dafür lohnt es sich wieder auf Entdeckungsreise zu gehen. Viel Spaß bei der Verkostung – vom Most bis zum „Neuen“ – wünscht Ihnen Ihre Vinomed.



Unsere Weinlese-Impression von einem „Goldenen Jahrgang“ zeigt Annette Hammer, Winzertochter von der Nabe, und Ute Reitzig, Mitarbeiterin der Deutschen Weinakademie in Mainz

ANTWORTFAX

An die DEUTSCHE WEINAKADEMIE
06131/282910

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: nigge@systemed.de

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

Druck Dierichs Druck + Medien GmbH, Kassel

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.