

Gesundheit in der Karaffe

Als Ende der 1980er Jahre das „Französische Paradoxon“ entdeckt und somit klar wurde, warum die Menschen im Süden Frankreichs und auch in anderen Mittelmeerländern gesünder alt werden, machte sich Erleichterung in der Weinwirtschaft breit. Es war ein Segen in den Zeiten der immer mächtiger werdenden „Anti-Alkohol-Lobby“. Genauer: Im Jahr 1988 zeigte eine Untersuchung, dass die Menschen in Südfrankreich weit seltener an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben und eine viel geringere Gefäßverkalkung aufweisen als Nordeuropäer.

Die Erklärung: Die Ernährung der Menschen im mediterranen Raum ist durchaus üppig und nicht gerade fettarm, doch basiert sie viel auf Fisch, frischem Obst und Gemüse und wenig auf tierischen, dafür mehr auf ungesättigten Fetten wie Olivenöl. Und nicht zuletzt gilt in diesen Ländern das Glas Wein zum Essen als ganz selbstverständlicher Begleiter und Teil der Alltagskultur. Weitere Studien folgten und kamen immer wieder zu dem Ergebnis, dass das tägliche Glas Wein, mit Genuss getrunken, Wunder wirkt.

Wein besteht zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Der Rest sind Säuren, Alkohol, Zucker, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aromen und Vitamine. Diese Mischung ist nur im Wein zu

0,4 Liter für Männer
0,2 Liter für Frauen

finden und maßgeblich für eine positive Wirkung. Allerdings funktioniert das nur in der richtigen Dosierung. Nach Überzeugung der Fachleute liegt die ideale Menge für Männer bei 0,4 Liter und für Frauen bei 0,2 Liter Wein pro Tag, abhängig jedoch von der Konstitution und dem Körpergewicht. In moderater Dosis genossen, sollte sich Wein für gesunde Menschen, die sich vernünftig ernähren, als wahres Lebenselixier erweisen. Also „mächtig, aber regelmäßig“.

Besonders erfreuliche Auswirkungen haben angeblich die im Wein enthaltenen Phenole. Sie spielen eine große Rolle bei Farbe und Geschmack des Weins. Das Phenol Resveratrol aber wirkt noch dazu positiv auf die Blutzusammensetzung. Es steigert das „gute“ HDL-Cholesterin und senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin, so sagen es Studien. Resveratrol gilt als Wundermittel. Es soll das Leben von Zellen verlängern, das bedeutet „Anti Aging“ und „Successful Aging“ im geschmackvollsten Sinn. Robert Ellison, Epidemiologe der Universität Boston betonte sogar, dass „Abstinenz ein Risikofaktor für Herzkrankheiten“ ist.

Resveratrol ist vor allem im Rotwein zu finden. Er enthält etwa zehn Mal so viel wie Weißwein. Und Weine aus kühleren Gegenden, also auch aus Österreich, weisen einen deutlich höheren Gehalt auf als Weine, die in den heißen, trockenen Anbaugebieten Australiens oder Kaliforniens wachsen. Auch bei

Zahlreiche Studien beweisen: Der maßvolle und regelmäßige Genuss von Wein fördert die Gesundheit. Rotwein aus kühleren Anbaugebieten wie Österreich soll besonders wohltuend wirken. Auch zwischen den Rebsorten gibt es Unterschiede.

PETRA BADER



Wein und Weinbereitung waren stets ein beliebtes Thema. Hier ein Gobelin aus dem 16. Jahrhundert, das das französische Königspaar beim Besuch der Weinlese zeigt. Bild: SN/REPRO

den Rebsorten gibt es Unterschiede: Pinot Noir produziert tendenziell mehr Resveratrol als Cabernet Sauvignon. Positiv ist auch die Maischegärung. Durch sie wird der Stoff deutlich besser aus den Beerenschalen gelöst. Doch nicht nur als Wein getrunken, auch als „Vinothérapie“ in Form von Körperbehandlungen bewirken seine Inhaltsstoffe Gutes. So bietet das „Spa und Resort Loisiium“ im niederösterreichischen Langenlois Peelings, Massagen und andere Behandlungen. Dabei werden neben Weinbestandteilen auch Wirkstoffe aus den Trauben wie das Traubenkernöl verwendet. Ein Barriquebad in aromatischen Traubenextrakten mit anschließender Traubenkernölmassage wirkt wie ein Jungbrunnen.

Geradezu revolutionär ist die Erkenntnis über die Zusammenhänge zwischen Weinkonsum und Rheumaleiden. Auf der Jahrestagung der „European League Against Rheumatism“ in Barcelona wurde eine neue Studie vorgestellt.

Die Forschergruppe um den Arzt Henrik Källberg vom Karolinska-Institut in Stockholm fand heraus, dass Personen, die mehr als drei Gläser Wein pro Woche konsumierten, nur halb so häufig an einer rheumatoïden Arthritis erkrankten. Die Studie ergab, dass Menschen, die moderat Alkohol trin-

ken, seltener an Gelenksrheuma erkranken, selbst, wenn sie genetisch vorbelastet sind.

Wein enthält aber auch Inhaltsstoffe, die allergisch reagierenden Menschen Probleme bereiten. Zu ihnen zählt das Histamin, das in Weinen mit hohem PH-Wert aufgrund von Problemen während der Gärung und dem biologischen Säureabbau entsteht. Histamin kann Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden und Leberschäden verursachen.

Allerdings beträgt der Histamingehalt im Wein, verglichen mit anderen Lebensmitteln wie Käse, Salami und Sauerkraut, häufig nur ein Hundertstel oder weniger. Oft ist die Kombination solcher Speisen mit Wein der Auslöser für allergische Reaktionen. Die bei der Weinbereitung notwendige Beigabe von schwefeliger Säure kann bei manchen Menschen ähnliche Reaktionen wie das Histamin hervorrufen. Leider kann auf den Schwefel nicht verzichtet werden, denn er macht den Wein haltbar.

Die gesundheitsfördernden Auswirkungen klugen Weinkonsums überwiegen die bedenklichen also ganz deutlich. Letztlich sei noch angemerkt, dass ein oder zwei Gläser schönen Weins den Stress merklich reduzieren. Vor allem aber verhilft Wein zu Genuss und Lebensfreude. Und das ist doch das schönste Geschenk.

AUSgezeichnet

95 Parker Punkte. Erstmals vergab der international hoch renommierte „Wine Advocate“ von Robert Parker 95 Punkte für einen österreichischen Rotwein. Verkostet wurden vorwiegend Tropfen der Jahrgänge 2006 und 2007. Ab 95 Punkte gelten Weine als „extraordinary“, ab 90 Punkten als „outstanding“. Verkoster David Schildknecht war 2008 nach Österreich gekommen und hatte rund 50 Weingüter besucht. Eingang fanden aber auch Weine anderer Hersteller. Insgesamt wurden über 900 Weine verkostet. Zum Blaufränkischen meinte Schildknecht: „Wenn Sie es bisher versäumt haben, das Potenzial des burgenländischen Blaufränkischen zu erleben, dann ist 2006 die Gelegenheit.“ Und er fügte hinzu, dass viele französische Winzer von Burgund bis Roussillon von diesen Weinen begeistert sind. Im Folgenden die Spitzenreiter.

Rotweine:

Sämtliche Weine stammen aus dem Jahrgang 2006:
Moric Blaufränkisch Neckenmarkter Alte Reben (95 Punkte)
Moric Blaufränkisch Lutzmannsburg Alte Reben (94 Punkte)
Uwe Schiefer Blaufränkisch Reihburg (94)
Prieler Blaufränkisch Goldberg (93-94)
Moric Blaufränkisch Sankt Georgener (93)
Göttesbrunn Muhr Niepoort Spitzerberg (Blaufränkisch, 93 Punkte)
Paul Lehrner Blaufränkisch Dürrau (92-93)
Ernst Triebaumer Blaufränkisch Ried Mariental (92-93 Punkte)
Perwolff von Krutzler (92+)
Moric Blaufränkisch Neckenmarkter (92)
Uwe Schiefer Blaufränkisch Szapary (92)
Uwe Schiefer Blaufränkisch Eisenberg (92)
Weninger Blaufränkisch Dürrau (91-92+)
Prieler Blaufränkisch Schützner Stein (91-92)
Weninger Blaufränkisch Alte Reben (91)
Weninger Blaufränkisch Saybritz (91)
Wenzel Pinot Noir Ruster Berg (91)
Krutzler Blaufränkisch Reserve (91)
Gesellmann Blaufränkisch „G“ (91)
Paul Achs Blaufränkisch Altenberg (91)
Prieler Blaufränkisch Johannishöhe (91)
Moric Blaufränkisch Burgenland (91)
Paul Lehrner Blaufränkisch Hochäcker (91)
Paul Lehrner Blaufränkisch Steineiche (91)

Weißweine:

Nikolaihof Riesling Steiner Hund Reserve 2004 (97 Punkte)
Folgende Weine stammen aus dem Jahrgang 2007, wenn nicht anders angegeben:
F.X. Pichler Riesling Smaragd Kellerberg (97)
F.X. Pichler Riesling Smaragd Steinertal (97)
F.X. Pichler Riesling Smaragd Loibenberg (96)
Leo Alzinger Riesling Smaragd Steinertal (96)
Franz Hirtzberger Riesling Smaragd Singerriedel (95)
Leo Alzinger Riesling Smaragd Loibenberg (95 Punkte)
Prager Riesling Smaragd Achleiten (95 Punkte)
Prager Riesling Smaragd Bodenstern (95)
Nikolaihof Riesling Smaragd Von Stein 2006 (95 Punkte)
Willi Bründlmayer Grüner Veltliner Käferberg (94-95 Punkte)
Prager Riesling Smaragd Klaus (94)
F.X. Pichler Riesling Smaragd Hollerin (94)
Leo Alzinger Grüner Veltliner Smaragd Loibenberg (94)
Nigl Grüner Veltliner Alte Reben (94)
Hirsch Riesling Gaisberg (94)
Hirsch Riesling Heiligenstein (94)
Schloss Gobelsburg Riesling Alte Reben (94)
Hirtzberger Riesling Smaragd Setzberg (94)

IM Detail

Resveratrol ist eine Phenolverbindung, die von Weinreben als eine Reaktion auf Stressbedingungen wie ultraviolette Strahlung gebildet wird. Zahlreiche Faktoren können sich auf den Resveratrolgehalt auswirken. Die Rebsorte, der Klon, die Unterlagsrebe sind ebenso verantwortlich wie die Weinregion. Im Keller ist die Gärung ein wichtiger Faktor. Resveratrol kann durch die Maischung extrahiert werden. Schönungen, Hefen und der biologische Säureabbau können ebenso einen Einfluss auf den Resveratrolgehalt des Weins haben. Resveratrol wurde 1963 erstmals in Knöterich-Pflanzen identifiziert. 1976 gelang den Forschern der Nachweis in Weintrauben. Mit der Entdeckung des „Französischen Paradoxons“ wurde bekannt, dass die Substanz für die gesundheitliche Wirkung von Wein mit verantwortlich ist. Sie verringert die Aggregation von Blutplättchen, senkt den Cholesterinspiegel und wirkt vorbeugend gegen Krebs. Mittlerweile gibt es Resveratrolpräparate als Nahrungsergänzungsmittel – natürlich dem Wein an Geschmack und Genuss weit unterlegen.



WWW.AUFZUMWEIN.AT

Entdecken Sie Österreichs schönste Weinbaugebiete, testen Sie die besten Heurigen und verkosten Sie den Wein bei Ihrem Lieblingswinzer. Klicken Sie jetzt Ihr Wein-Erlebnis: www.aufzumwein.at

