

Hans-Ulrich Grimm

Wein ist gesund

Wie er uns stärkt
und glücklich macht

Mit Fotos von Joachim E. Röttgers

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knauer zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe 2021

© 2021 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Das Gedicht von Robert Gernhardt auf S. 179 ist dem Buch »Im Glück und anderswo« entnommen. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der S. fischer Verlags GmbH, Frankfurt. Das Gedicht von Eugen Gomringer auf S. 177 ist dem Buch Prof. Dr. h.c. Eugen Gomringer: Wein, in: Evelyne Polt-Heinz/Christine Schmidjell (Hg.): Wein. *Eine Auslese in Gedichten* entnommen, S. 41 Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Philipp Reclam jun. Verlags, Dietzingen.

Redaktion: Thomas Tilcher

Covergestaltung: deblik, Berlin

Coverabbildung: Joachim E. Röttgers

Satz: deblik, Berlin

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65884-0

5 4 3 2 1

Vorwort *Wein ist gesund!*

Kapitel 1 *Klare Sinne*

Eigentlich müsste es Wein auf Rezept geben 13

/ Für das Herz oft besser als die teuren Medikamente / Wer keinen Wein trinkt, lebt riskant / Lob des Philosophen: Keine Medizin hat ihm so geholfen wie der Bordeaux / Große Frage: Wie viel soll es sein?

Kapitel 2 *Länger leben*

Wunderbar: Der Wein macht stark 27

/ Warum leben die Menschen in Weinregionen länger als anderswo? / Wirkungsspektrum: Erkältung, Herzleiden und sogar Krebs? / Chardonnay und Barolo besser als Pils oder Wodka / Weintrinker haben mehr Hirn

Kapitel 3 *Anflug von Vergnügen*

Wie der Wein die Entwicklung der Zivilisation vorantrieb 45

/ Die betrunkenen Affen und der evolutionäre Schwung / Und plötzlich war die Migräne wie weggeblasen / Trink nicht nur Wasser, nimm auch Wein / Sogar die Patienten im Krankenhaus bekamen vom Arzt den Wein als Arznei

Kapitel 4 *Die Chardonnay-Diät*

Warum Wein gerade für Frauen besonders wichtig ist 67

/ Frauen haben beim Weingenuss die Nase vorn / Die frühen Göttinnen und ihr später Triumph / Täglich ein Gläschen, das stärkt die Knochen / Mehr Lust auf Sex / Klug und fröhlich länger leben

Kapitel 5	<i>Unglaubliches Spektrum</i>	
	Über 1000 Stoffe entfalten im Wein ihre Wirkung	85
	/ Der Wein als Apotheke: Wirkstoffe wie in echter Arznei / Was die Abwehrtruppen auf Trab bringt / Die geheimnisvolle Substanz R / Die Falten von innen glätten – mit der Kraft des Rieslings	
Kapitel 6	<i>Extreme Entspannung</i>	
	Der Wein und der Lebensstil	105
	/ Die unglaubliche Geschichte des Mannes, der erblindete und dann sein Augenlicht wiedergewann / Auch Weißwein hat ein Geheimnis / Gesund ist, wer Freunde hat und sich des Lebens freut	
Anhang 1	<i>Gesundheit, Schönheit, Anti-Aging</i>	
	Die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen des Weins	127
Anhang 2	<i>Die Kunst der Erziehung</i>	
	Zwölf Schritte zum Wein:	
	Wie der Mensch und die Natur zusammenwirken	169
Anhang 3	<i>Sorgenbrecher sind die Reben</i>	
	Dichter am Wein: Die Poesie des Göttertranks	174

Anhang 4	<i>Guter Tausch</i>	
	Scherz lass nach: Der Wein im Witz	180
Anhang 5	<i>Tau des Himmels</i>	
	Göttliches Getränk: Der Wein in der Bibel	182
Anhang 6	<i>»Mehr als aller Medizin verdanke ich dem Bordeaux«</i>	
	Karl Marx: Der Revolutionär und sein Wein	184
	Literatur	189
	Register	201
	Der Autor	208





Wein ist gesund!

Auf die Idee zu diesem Buch kam ich nach einer Recherchereise nach Kalifornien, durch das Silicon Valley, wo es überraschenderweise ganz ähnlich aussieht wie in der Toskana oder der Provence – die Landschaft leicht hügelig, das Wetter angenehm warm. Es ging ums Anti-Aging, und ich hatte mich gewundert, dass in den Interviews mit den berühmtesten Altersforschern dieser Welt immer dann, wenn ich sie nach ihren ganz privaten Geheimrezepten befragte, der Wein zur Sprache kam. Der stehe bei ihnen zum Essen immer auf dem Tisch.

Na dann, dachte ich mir. Die müssen es ja wissen. Wobei es mir persönlich bis dahin eigentlich nur ums Vergnügen gegangen war, um den Geschmack, den Genuss. Das war mir wichtig – bei Weinproben, auf den vielen Reisen zu Winzern in der Umgebung oder auch im Urlaub, in Frankreich und Italien. Ich interessierte mich dafür, ob die teuren Weine wirklich besser sind, welche Gläser für Bordeaux und Burgunder, Barolo und Barbaresco die richtigen sind, für die Bedeutung des Terroirs, die Lage.

Natürlich hat mich auch die Kunst der Winzer interessiert, wie sich alles auf den Geschmack auswirkt. Und irgendwann hatte ich dann auch von den neu entdeckten Inhaltsstoffen erfahren, die so wichtig sein sollen für die Gesundheit.

Tatsächlich gibt es mittlerweile immer mehr Erkenntnisse über die gesundheitliche Bedeutung des Weins, und so ist es kein Wunder, dass die Anti-Aging-Professoren daraus ihre persönlichen Konsequenzen gezogen haben. Und auch die Professorinnen, denn für Frauen scheint der Wein fast noch wichtiger zu sein; sie gewinnen noch mehr unbeschwerte Jahre und profitieren ganz besonders von den nachgewiesenen Wirkungen. Denn der Wein, so viel steht fest, verlängert das Leben; er hält geistig fit, stärkt und macht glücklich.

In der Geschichte der Menschheit war das übrigens seit Langem bekannt. Wein war über Tausende von Jahren das wichtigste Medikament, oft sogar das einzige. Womöglich spielt er sogar eine tragende Rolle bei der Entwicklung der menschlichen Zivilisation, als zentrales Element bei Kulturen und religiösen Riten.

Und das, was mich zunächst vor allem interessiert hatte – das Vergnügen, die Erheiterung –, war offenbar auch den Menschen in früheren Zeiten wichtig. Deswegen fanden sie sich zusammen, becherten gemeinsam in fröhlicher Runde – und wurden dadurch, ohne es zu merken, zu sozialen und immer zivilisierteren, gemeinschaftsfähigen Wesen. Zugleich stärkten sie ihre geistigen Fähigkeiten, ihr Selbstbewusstsein und ihre Persönlichkeit, ebenso ihren Körper, denn sie munitionierten ihre Abwehrkräfte gegen allgegenwärtige Angriffe.

Heute hingegen dominieren in den Medien und der Öffentlichkeit die Warnungen vor dem Dämon Alkohol – wobei doch in Wahrheit immer deutlicher wird, dass der Wein unter den alkoholischen Getränken eine Sonderrolle spielt und eine Verweigerungshaltung ebenso wie die Überdosis hier fatale Folgen haben kann. Denn Abstinenz, das zeigen die wissenschaftlichen Daten überdeutlich, ist ein bisher übersehenes Risiko, vor allem für das Herz. Wer keinen Wein trinkt, riskiert aber auch viele andere Krankheiten, gefährdet das Wohlergehen im Ganzen, auch die seelische Gesundheit. Wer keinen Wein trinkt, lebt gefährlich. Der Wein, das ist mittlerweile sozusagen auch amtlich festgestellt, hilft nicht nur gegen Viren und Bakterien bis hin zu den Auslösern der Cholera, sondern auch gegen die großen Zivilisationskrankheiten – angefangen von Alzheimer über Herzleiden und Krebs bis zur Zuckerkrankheit Diabetes. Die wissenschaftlichen Beweise sind überwältigend.

Follow the science, folgt der Wissenschaft – das heißt hier: Schenkt ein! Auf die Gesundheit! Zum Wohl!





Klare Sinne

Eigentlich müsste es Wein auf Rezept geben

/ Für das Herz oft besser als die teuren Medikamente / Wer keinen Wein trinkt, lebt riskant / Lob des Philosophen: Keine Medizin hat ihm so geholfen wie der Bordeaux / Große Frage: Wie viel soll es sein?

Jetzt kommt es drauf an. Die Weinlese ist sozusagen die Stunde der Wahrheit, für den Geschmack, die Qualität – und auch für die Gesundheit. Die ganze Familie hilft mit. Es ist ein Gemeinschaftserlebnis, sagt der Winzer; viele Paare hätten sich im Weinberg gefunden, viele Ehen hätten so begonnen – seine eigene auch. Natürlich darf es nicht regnen, das würde den Wein verwässern. Glücklicherweise scheint heute die Sonne durch die Blätter der Reben. Es ist ein schöner Herbsttag. Der Körper wird aufgeladen für den Winter, sagt der Winzer, der ein Qualitätsnarr ist – und auch ein bisschen ein Philosoph. Weiter hinten singt jemand, einer jodelt sogar. Alle lachen, und er greift fast liebevoll mit seinen rauen, zerfurchten Händen nach der Traube. Zack, ein Schnitt, und die Früchte fallen in die orangerote Box, die zwischen den Rebreihen steht. Natürlich lesen sie von Hand, und alles, was nicht okay ist, fliegt in hohem Bogen raus. Dann kommen die Boxen – es wirkt ein bisschen wie in einer französischen Filmkomödie – in den alten weißen Renault-Kastenwagen, und ab geht's runter zum Weingut. Schnell in die Kühlbox, damit die Trauben nicht zu lange herumstehen. Alles wichtig für die Qualität, die gesundheitliche Wirkung – selbst die braunen Flecken auf den Blättern, die mir gleich am Anfang aufgefallen waren. Nicht gerade schön, aber eines der Geheimnisse, warum Wein so gesund ist.

Wenn der Wein ein Medikament wäre, würden sich die Medien überschlagen vor Begeisterung:

»Endlich: Länger und gesünder leben!«

»Jeder zweite Herzinfarkt verhindert!«

»Alzheimer-Risiko um 80 Prozent gesenkt!«

Tatsächlich finden Mediziner in aller Welt immer neue wissenschaftliche Nachweise für solche sensationellen Effekte des Weins. Am bekanntesten sind dabei die Schutzwirkungen für das Herz: Da zeigt der Wein tatsächlich glänzende Erfolgsraten, oft bessere als die einschlägigen Medikamente. Die moderne Forschung bestätigt damit traditionelles Menschheitswissen, schließlich stand schon in der Bibel: »Der Wein erfreut des Menschen Herz.« (*»Vinum laetificat cor hominis«, Psalm 104,15*).

Der Wein hat eine vorbeugende Wirkung bei den großen Zivilisationskrankheiten; er wirkt aber auch bei klassischen Infektionen, sogar bei gefürchteten Erregern großer Seuchen. Mit modernen wissenschaftlichen Methoden können Forscher mittlerweile detailliert nachweisen, woran das liegt. Schon hoffen sogar Pharmafirmen auf Milliarden Gewinne aus seinen Wirkstoffen, vor allem jenem, der mit den braunen Flecken auf den Blättern zu tun hat.

Eigentlich müsste es ihn also auf Rezept geben: den Riesling und den Chardonnay, den Pinot Grigio und Pinot Noir, den Barolo, Burgunder und Bordeaux. So wie das früher der Fall war. Und die Krankenkasse hat bezahlt. Doch merkwürdigerweise stehen in der öffentlichen Debatte heute vor allem die Gefahren des Dämons Alkohol im Vordergrund. Und tatsächlich steigen ja auch die Risiken mit wachsender Dosis. Keine Frage. Aber: Auf der anderen Seite zeigen die medizinischen Statistiken auch einen Anstieg der Krankheitsraten bei Alkoholverächtern.

Schon warnen Mediziner vor den Folgen: Abstinenz gefährdet Ihre Gesundheit. Keinen Wein zu trinken, errechneten Forscher,

sei für Nichtraucher das größte Herzrisiko. Und für Frauen, sagt die Statistik, ist das sogar gesundheitlich noch gefährlicher als für Männer – was unter anderem hormonelle Gründe hat.

Kein Wunder jedenfalls, dass der Wein seit jeher so beliebt ist. Er hatte ja schon immer seine sensationellen Anlagen und Talente, entfaltete seine vielseitigen Wirkungen, lange bevor seine Geheimnisse dank der modernen Wissenschaft entschlüsselt werden konnten. Und so steigt er auch in der Achtung der Archäologen und Anthropologen, die ihn mittlerweile als ein ganz zentrales Element in der Entwicklung der menschlichen Zivilisation einstufen.

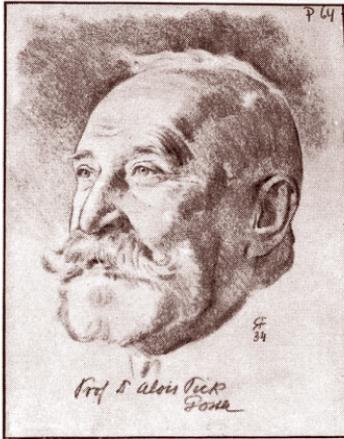
Ihre Wertschätzung beruht auf jenen Eigenschaften des Weins, die auch bei den Genießern im Vordergrund stehen: Der Wein hebt die Laune, löst die Zunge und macht lustig. Er versetzt uns in eine angeheiterte Stimmung – und ausgerechnet diese Fähigkeit, Rausch und milde Euphorie auszulösen, veranlasst diese Forscher, dem Wein eine zentrale Bedeutung für die Entwicklung der menschlichen Zivilisation zuzuschreiben.

Der Wein hat die Menschen zusammengeführt, um zu feiern und zu tanzen. Er hat auch die Fähigkeiten zu Kommunikation und Kooperation gefördert und damit die gesellschaftliche Entwicklung. Er war ganz wesentlich beteiligt an der Entwicklung des Menschengeschlechts, an der Evolution des menschlichen Geistes, der Gattung *Homo sapiens*. Die Menschen wurden nicht sesshaft, um Nahrungsmittel anzubauen, meinen die Forscher, sondern um gemeinsam zu feiern und zu leben.

Der Wein ist seit Jahrtausenden ein zentrales Element vieler Religionen und Glaubensgemeinschaften, allen voran im Judentum und Christentum; schon für die Menschen der Frühzeit war er ein Geschenk der Götter – das Kultgetränk schlechthin. Und natürlich war der Wein die wichtigste Medizin – noch bis ins 19. Jahrhundert.

Prof. Dr. Alois Pick:

Der renommierte Wiener Internist erbrachte den Nachweis, wie man sich mit Wein gegen Cholera schützen kann



Der Wein hat zum Beispiel desinfizierende Wirkung, er tötet Krankheitserreger ab, bei Choleraepidemien wie in Paris Ende des 19. Jahrhunderts blieben Weintrinker häufig verschont. Auch in Deutschland wurde Wein noch bis zur Hamburger Choleraepidemie von 1892 zur Sterilisation von Wasser verwendet.

Der Effekt wurde mittlerweile seriös wissenschaftlich

nachgewiesen – in die Medizingeschichte ging damals ein spektakulärer Selbstversuch ein von dem Wiener Arzt Dr. Alois Pick (1859–1945), der später zum Professor ernannt wurde, zu Ruhm gelangte als Autor wissenschaftlicher Werke (*Über das bewegliche Herz*), aber auch Theaterstücke verfasst hatte (*Briefsteller für Liebende*, *Lord Beefsteak*), die sogar am Wiener Burgtheater aufgeführt wurden. Von seinem dramaturgischen Talent zeugt auch ein Auftritt auf wissenschaftlicher Bühne. Bei einem Kongress im Jahre 1892 nahm er ein Glas Wasser, in das er Cholerabakterien gab, trank daraus und überlebte nicht nur, er blieb sogar völlig gesund – dank der 30 Prozent Wein, den er ebenfalls mit eingeschenkt hatte.

Auch Karl Marx (1818–1883), der Philosoph und Kapitalismuskritiker, nahm Wein aus therapeutischen Gründen zu sich. Er war nicht nur selbst Weinbergserbe und entwickelte seine Ökonomiekritik auch angesichts der damaligen Krise der Moselwinzer (siehe Anhang), er führte seine gesundheitliche Verfassung vor allem auf die Stabilisierung und Stärkung durch dieses Universalmittel zurück: »Mehr als aller Medizin verdanke ich dem Bordeaux.«

Wissenschaftlich betrachtet war das, was er natürlich damals nicht wissen konnte, wohl eine absolut korrekte Einschätzung.

Ganz zu Beginn der menschlichen Zivilisation, da war das Heilsame auch das Heilige, der Wein gehörte schon damals dazu – und die Seelsorger und Schamanen waren sowohl für das eine als auch für das andere zuständig.

Schon Noah hatte sozusagen als erste Handlung, als er mit seiner Arche wieder auf Land stieß und trockenen Boden unter den Füßen hatte, einen Weinberg angelegt. Jene Gegend, in der Historiker wegen nachweislicher Flutereignisse seine Geschichte verorten, gilt auch als eine der Ursprungsregionen des Weins: der sogenannte Fruchtbare Halbmond von Ägypten über Syrien bis zum Persischen Golf, heute eher eine Krisenregion, weithin vom Wein abgekommen – auch aufgrund der religiösen Präferenzen dort.

Der Wein wird zwar im Koran erwähnt, doch seinen Genuss hatte Religionsgründer Mohammed auf später vertagt. Er soll die Wirkungen des Weins eigentlich geschätzt haben, doch als junger Prophet musste er dann, wie die Legende berichtet, ein Gelage erleben, das aus dem Ruder lief – bei einer Hochzeit, auf der Wein getrunken wurde. Die anfängliche Heiterkeit schlug bald um in Aggression; es kam zu Ausschreitungen, und am nächsten Morgen fand er den Ort verwüstet, die Feergäste blutig von nächtlicher Schlägerei. Geschockt von dieser Erfahrung, vertröstete er seine Gläubigen aufs Paradies, wo dann irgendwann »Ströme von Wein« fließen (Sure 47.15). Ganz ohne irdische Risiken und Nebenwirkungen.

Die Schattenseiten des Alkohols waren in der Geschichte des Weins stets präsent. Schon Gott selbst, der ansonsten Allmächtige, war skeptisch angesichts der Wirkung des Getränks auf seine Geschöpfe und seufzte, wie der Prophet Hosea berichtet: »Der Opferwein raubt meinem Volk den Verstand.« (Hosea 4,11)

.So versuchten schon die christlichen Kirchenväter, das Personal zu maßvollem Genuss zu motivieren und Priester, Mönche und Nonnen zu bestrafen, die es mit dem Kultgetränk übertrieben hatten. Mittelalterliche Bußhandbücher verlangten deshalb strenge Strafen für Mitglieder des Klerus, die sich in der Öffentlichkeit betrunken hatten.

Der französische Bischof Gregor von Tours (538–594) berichtete etwa von einem bretonischen Einsiedler namens Winnoch, der so betrunken wurde, dass er sich einbildete, er sei von Teufeln besessen. Und von einem Mann namens Cautinus, immerhin ein Bischof, der »so völlig mit Wein verwirrt wurde, dass es vier Männer brauchte, um ihn vom Tisch zu tragen«.

Die Kritik richtete sich damals indessen stets gegen Übermaß und Ausschweifung. Der Wein als solcher genoss dabei wegen seiner kultischen und gesundheitlichen Bedeutung immer noch seinen Sonderstatus. Sogar die puritanischen *Pilgrim Fathers* hatten auf ihren Schiffen, mit denen sie im 17. Jahrhundert den Atlantik überquerten, fässerweise Wein dabei. Und selbst die sogenannten Temperenzler (von lateinisch *temperantia*, die Mäßigung), die im 19. Jahrhundert die Anti-Alkohol-Bewegung aus christlicher Motivation angeführt hatten, bekämpften vor allem Whisky, Rum und Schnaps und hatten anfangs den Wein noch ausgenommen. Manche der eifrigsten Vertreter der Bewegung waren sogar zugleich Ärzte und Winzer, etwa Dr. Henry Lindeman und Dr. Christopher Penfold, deren Namen heute noch die Etiketten australischer Weine zieren (Penfolds, Lindeman's).

Doch bald richtete sich der Furor der Aktivisten gegen jedweden Alkohol, Wein inklusive. Denn der hatte seine Alleinstellung als Gesundheitselixier eingebüßt. Mit dem Siegeszug der industriellen Produktionsweise gerieten die segensreichen medizinischen Wirkungen des Weins nach und nach in Vergessenheit, und Pillen aus den Fabriken der Pharmakonzerne übernahmen

seine heilsame Funktion – passend zum Vormarsch des Kapitalismus, dem neuen Zeitalter, in dem das Gebot der Nüchternheit an Bedeutung gewonnen hatte.

Klare Sinne wurden im Erwerbsleben nicht nur für Geistesarbeiter, für Intellektuelle, Ingenieure und Kaufleute existenznotwendig, sondern zunehmend auch für die Werktätigen, die Arbeiter und Maschinenführer in den Fabriken, für Baggerführer, Kranfahrer, Bauhandwerker.

Der Alkohol geriet in Verruf. Auch gesundheitlich. Und schließlich wurde sogar sein Status im christlichen Kernbereich des Kults, der heiligen Messe, infrage gestellt. Es begann damit, dass schon früh einige amerikanische Kirchen vom Wein abgerückt und zum Traubensaft gewechselt waren, eigentlich eine bibelwidrige Praxis, die sich aber im 21. Jahrhundert noch weiter verbreitet hat, auch in Europa, wo vielerorts protestantische Pastor*innen statt Wein nun Saft reichen. Mehr noch: Manche kritisieren sogar den Kultgründer Jesus Christus höchstselbst, weil der gleich sein erstes Wunder dem Wein gewidmet hatte, ja schlimmer noch, wie seine Kritiker monieren, sogar dessen Vermehrung – damals, zu Kanaan (oder Kana), bei jener Hochzeit, bei der es »an Wein gebrach«, wie der Evangelist Johannes berichtet, und Jesus nach kurzem Zögern 500 Liter Wasser in besten Wein verwandelte, was damals bei den Menschen eigentlich gut angekommen sei: »Das ist das erste Zeichen, das Jesus tat, geschehen zu Kana in Galiläa, und offenbarte seine Herrlichkeit. Und seine Jünger glaubten an ihn.« (Johannes 2,11)

Doch obschon es sich ja eigentlich nicht gehört, den eigenen Kultgründer nachträglich zu tadeln, kommt aus protestantischen Kreisen ebenso späte wie harsche Kritik an Jesu Wundertätigkeit: So eine Weinvermehrung sei »keinesfalls notwendig« und »vielleicht sogar bedenklich«, jedenfalls habe es »mit evangelischem



Ethos nichts zu tun«, monierte streng ein Heidelberger Professor der Theologie namens Martin Dibelius.

Und auch die Säkularisten in den Medien reihen sich im 21. Jahrhundert ein in den Kampf gegen den Dämon Alkohol, gleichfalls mit puritanischer Strenge:

»Jedes zusätzliche Glas Wein am Tag wird Ihr Leben um 30 Minuten verkürzen«, so raunte düster etwa der britische *Guardian*. Das deutsche Wochenblatt *Die Zeit* verstieg sich gar zu der Prophezeiung: »Jeder Tropfen Alkohol schadet.« Und *Die Welt* verkündete: »Jeder Tag ohne Alkohol ist ein guter Tag.«

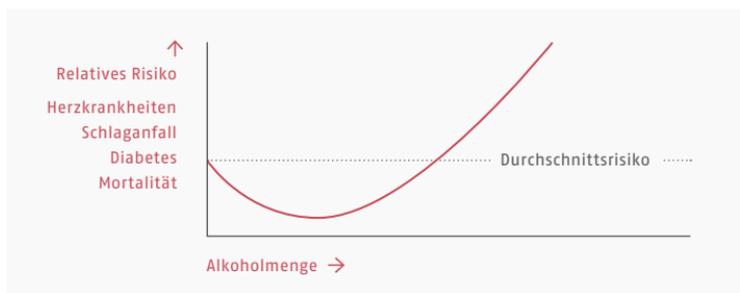
Die *Süddeutsche Zeitung* (»Auch ein Glas Wein am Tag kann schädlich sein.«) pries sogar die US-amerikanischen Eiferer wider den Alkohol aus dem letzten Jahrhundert und behauptete: Die »Prohibition hatte positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung«. Im besten Stammtisch-Sound diagnostizierte das Blatt aus der bayerischen Biermetropole München: »Immerhin saufen die Deutschen nicht mehr so viel wie zu ihren schlimmsten Zeiten.« Um dann dennoch zu beklagen: »Alkohol verursacht unendliches Leid.« Also her mit der Prohibitionspolizei: »Es ist unbegreiflich, dass er noch immer nahezu unreguliert in nahezu alle Lebensbereiche sickern kann. Da muss jetzt mal dringend ein Korken drauf.«

So will die Zeitung jetzt nach dem Feldzug gegen das Nikotin einen neuen Krieg ausrufen, es sei »Zeit für die nächste Entgiftung. Nun muss der Alkoholpegel runter«. Die Forderungen haben die Aktivisten vom Münchner Abstinenzlerblatt schon parat, die Texte für die Transparente auf der ersten Anti-Wein-Demo müssen nur noch gemalt werden: Höhere Steuern! Höheres Einstiegsalter! Verkauf nur noch in speziellen Shops! Und sie finden: »Wer als Quelle nicht Thekengespräche nutzt, sondern die wissenschaftliche Literatur zurate zieht, kann gar nicht umhin, Alkoholgesetze zu fordern.«

Die J-Kurve:

Mäßiger Alkoholkonsum ist gesünder als Abstinenz.

Den günstigsten Verlauf nimmt die Kurve beim Wein



Das wäre vielleicht gar nicht so schlecht. Es ist schließlich ein wichtiges Thema. Und gerade beim Wein gibt es in der Forschung tatsächlich viele neue Erkenntnisse hinsichtlich seiner gesundheitsfördernden Wirkung. Diese legen zwingend nahe, den Genuss nicht zu verbieten, sondern im Gegenteil zu fördern. Denn der populistische Furor der Neoprohibitionisten ist wissenschaftlich völlig unbegründet. Die Mediziner selbst wissen es längst besser, ihre Datensätze zeigen es immer deutlicher: Wer keinen Wein trinkt, lebt gefährlich. Wenn die Medien sich also zum Sprachrohr der Abstinenz-Ideologen machen, werden sie damit auch selbst zum Gesundheitsrisiko.

Zu viel Alkohol ist zwar unbestritten schädlich – gar keiner aber ebenso. In der Gesundheitsforschung wird dies als J-Kurve bezeichnet. Es ist ein Bild, das sich in den Grafiken zu den wissenschaftlichen Studien zeigt. Mit steigendem Alkoholkonsum gehen die Krankheitsraten nach oben, die Sterblichkeit steigt. Das ist die eine Seite der J-Kurve, wo der Bogen nach oben zieht. Beim J allerdings – wie auch beim U, das in manchen Studien verwendet wird – geht der Bogen auf der anderen Seite ebenfalls nach oben. Wenn der Alkoholkonsum bei null liegt, geht es steil aufwärts bei den Krankheitsraten, sogar höhere Sterblichkeit droht den Abstinenzlern, den Alkoholverächtern, vor allem jenen, die keinen Wein trinken.

Es gibt allerdings auch wissenschaftliche Studien, bei denen keine J-Kurve herauskommt. So etwa jene Studie, mit der die Aktivistinnen in den Medien argumentieren, wenn sie die üblen Folgen jedwedem Alkoholkonsums an die Wand malen, 2018 im britischen Medizinerjournal *The Lancet* erschienen, mit 599 912 Versuchspersonen – darunter genau null Abstinenzlern. Kein Wunder also, dass da die Gefahren der Enthaltensamkeit nicht auftauchten, sondern vor allem die zunehmenden Übel bei steigendem Konsum. Dabei bestätigte trotz solcher Manipulationen auch diese Studie die privilegierte Situation der Weintrinker, die auch hier weniger Krankheiten hatten und länger lebten als die Freunde von Bier und Spirituosen.

Wer jetzt also fordert, den Alkoholkonsum pauschal zu reduzieren, schließt damit ein wichtiges Mittel zur Vorbeugung aus – und fordert eine Politik, die global Millionen von Menschen gefährden kann. Denn natürlich steigt durch mangelnden Weingenuss das Risiko für körperliche Beschwerden, Herzkrankheiten und vieles mehr.

Wenn jetzt alle, die ordnungsgemäß Vorsorge treiben und ihre tägliche Weindosis zu sich nehmen, damit aufhören würden, nicht mehr zum Weinhändler gingen, sich die Besuche beim Winzer verkneifen, keine lustigen Verkostungen mehr machten im Urlaub oder mit Freunden, dann würde das ihre Gesundheit gefährden – und auch die Gesellschaft teuer zu stehen kommen. Mehr Kranke durch unzureichenden Weingenuss, das bedeutet natürlich auch: höhere Ausgaben für die Solidargemeinschaft, für die Versicherten, für die Steuerzahler.

Wein spart Krankheitskosten – und ist nicht nur die angenehmste und heiterste, sondern auch mit die günstigste Art der Vorbeugung. So können sich Weintrinker die Milliarden für vorbeugende Herzmedikamente sparen: Syrah, Merlot, Chianti und Barbera sind zur Vorbeugung genauso gut wie die einschlägigen

*Der Ernährungsforscher Serge Renaud
verwies auf die Bedeutung des Weinkonsums
im Rahmen einer gesunden Lebensführung*

Mittel, die sogenannten Cholesterinsenker, zum Teil sogar besser.

Viele Mediziner und Ernährungswissenschaftler plädieren daher für maßvollen Weingenuss – und praktizieren ihn auch selbst. »Maßvolles Trinken«, also die »mediterrane Art des Trinkens«, wie das der italienische Professor Attilio Giacosa, wissenschaftlicher Direktor des Poliklinikums in Monza bei Mailand, nennt, »verlängert das Leben.« Kein Wunder, dass sich sogar viele Altersforscher, die nach der Pille für das lange Leben



fahnden, sich privat lieber nicht auf pharmazeutische Innovationen verlassen, sondern aufs evolutionär Bewährte – den Wein (siehe Hans-Ulrich Grimm: *Echtes Essen*). Und zwar völlig zu Recht. Das bestätigte Anfang 2020 sogar die berühmte Universität Harvard in Boston im US-Bundesstaat Massachusetts, sozusagen die weltweit höchste Instanz, wenn es um Fragen von Ernährung und Gesundheit geht.

Die Forscher der Eliteuniversität hatten untersucht, was erforderlich ist, damit wir möglichst lange und vor allem auch gesund leben. Sie hatten verschiedene Elemente bewertet und ihre Effekte auf die Lebenszeit: gesunde Ernährung zum Beispiel, viel Bewegung, nicht rauchen. Das Ergebnis: Alles schön und gut, auch lebensverlängernd, aber eben nicht ganz optimal. Am längsten und gesündesten leben jene, die nicht nur gut essen, Sport treiben und aufs Gewicht achten. Es muss noch etwas dazukommen: der Wein, in Maßen genossen. Und bei Frauen war das überraschenderweise sogar noch viel wichtiger: Ihnen bringt der Wein noch mehr gesunde Lebenszeit als den Männern.

Allerbestes Anschauungsmaterial hatte diesbezüglich der legendäre französische Ernährungsforscher Professor Serge Renaud (1927–2012), der als Pionier der Prävention durch Picheln – Pardon, durch maßvollen Weingenuss – gilt. Aufgewachsen war er in der Region um Bordeaux, jenem Paradies für Weinfreunde im Südwesten Frankreichs nahe dem Atlantik, wo die berühmtesten *Châteaux* (und die teuersten Weine) dieser Welt zu finden sind und auch sein Großvater ein Weingut besaß. Einem Journalisten der Lokalzeitung *Sud Ouest* sagte er einmal: »Ich erinnere mich, dass in meiner Jugendzeit mein Vater einem kranken Elternteil Wein ans Bett brachte. Ich stellte mir vor, es sei ein Volksheilmittel. Jetzt weiß ich, dass er recht hatte.«

Renaud war in den 1970er-Jahren Direktor der in Lyon ansässigen Forschungseinheit für Ernährung und Kardiologie am INSERM, dem nationalen Institut für Gesundheit und medizinische Forschung in Frankreich. Weltweit bekannt wurde er im Jahr 1991 durch die CBS-Nachrichtensendung *60 Minutes*, in der er erklärte, warum in Frankreich die Raten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen niedriger seien als in Amerika: natürlich dank maßvollen, regelmäßigen Weingenusses. Damit löste er nicht nur einen Boom bei den Weinverkäufen in den USA aus, sondern auch eine neue Forschungswelle zu den gesundheitlichen Vorteilen von alkoholischen Getränken, die bis heute anhält.

Mittlerweile sind die Effekte detailliert zu erklären – zum Beispiel durch die pharmazeutisch wirksamen Stoffe im Wein, die zum Teil exakt jenen entsprechen, die auch in Arzneien aus der Apotheke wirken, etwa gegen Bluthochdruck. Kein Wunder, dass Rotweinfreunde nach Renauds Erkenntnissen da ein um bis zu 72 Prozent verringertes Risiko haben.

Oder Alzheimer: Da gibt es in der Apotheke immer noch kein wirksames Medikament. Im Weinkeller aber schon. Damit kann das Risiko für Alzheimer gesenkt werden – und zwar um

stolze 80 Prozent. Der Wein stärkt die Abwehrkräfte – und kann sogar bei Corona-Infizierten die Auswirkungen der Erkrankung abmildern, dank eines nahezu universell einsetzbaren Inhaltsstoffes, der bei Forschern und Pharmafirmen zunehmend Interesse weckt.



Die zentrale Frage ist natürlich: Wie viel Wein ist nötig für unsere Gesundheit, und wann fängt es an, zu viel zu werden? Grundsätzlich gilt die Regel: ein Glas am Tag für Frauen, zwei für Männer.

Das ist auch die offizielle Empfehlung vieler medizinischer Vereinigungen. Allerdings haben manche Forschergruppen die besten gesundheitlichen Effekte bei höherer Dosis festgestellt. Und selbst relativ viel Wein kann immer noch besser sein als gar keiner, bis zu 60 Gramm am Tag, also fast eine 0,75-Liter-Flasche, wie bei einer imposanten Studie unter Leitung von Cristian Ricci von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf herauskam.

Demnach wären also Weingenießer, die es mit den offiziellen Empfehlungen nicht so genau nehmen, gegenüber den Wenigtrinkern im Vorteil. Kritiker meinen deshalb, dass all jene, die sich an diese gängigen medizinischen Richtlinien halten, Gefahr laufen, zu wenig zu trinken, und sich so einem vermeidbaren Gesundheitsrisiko aussetzen.

Und es gibt auch zahlreiche andere Bereiche, in denen der – möglichst regelmäßige – Weingenuss sich segensreich auf Körper und Geist auswirkt. Sogar gegen Falten soll der Wein helfen, und gut für die Figur ist er obendrein. Alles wissenschaftlich nachgewiesen.

Dabei wirkt der Wein keine Wunder, aber er erhöht das Wohlbefinden, stärkt den Körper und hilft ihm, sich selbst zu schützen – auf wunderbare Weise.