

Länger leben mit Rotwein

Forscher bestätigen erneut: Rotwein ist gesund, stärkt die Durchblutung und das Herz. Und weisen darauf hin: Die beste „Medizin“ soll aus Südfrankreich kommen.

LONDON (SN-bm, APA, AFP). Traditionell gekelterter französischer Rotwein senkt den Blutdruck sehr effektiv und beugt damit der Arterienverkalkung vor. Das berichtet eine Gruppe um Roger Corder von der Queen-Mary-Universität in London im Journal „Nature“.

Die Forscher führen diesen Effekt auf die so genannten Polyphenole zurück. Zu diesen Substanzen gehören unter anderem Gerb- und Farbstoffe, die auch zum Geschmack des Weins beitragen. Die britischen Forscher haben nun jene Polyphenole identifiziert, die für den Schutz der Arterien verantwortlich sind. Es handle sich dabei um so genannte Procyanidine, die bis zu 50 Prozent aller im Wein enthaltenen Polyphenole ausmachen.

Aber auch einigen Arten von Krebs soll dadurch vorgebeugt wer-

den können. Dieser Effekt wird hauptsächlich dem pflanzlichen Antioxidant Resveratrol zugeschrieben. Es setzt im Körper einen chemischen Mechanismus in Gang, an dessen Ende die Zerstörung von entarteten Zellen steht.

Die Forscher wiesen in Laborversuchen außerdem nach, dass die Procyanidine die Herstellung eines gefäßverengenden Eiweißes Endothelin-1 unterdrücken. Die genaue Wirkweise der Substanzen im Körper müsse erst im Detail untersucht werden, sagen die britischen Forscher. Sie errechneten aber, dass pro Tag ein Viertelliter eines Weins mit viel Procyanidin bereits den Blutdruck senkt. Hoher Blutdruck schädigt die Innenwand der Arterien und ist einer der Risikofaktoren für Arterienverkalkung.

Im nächsten Schritt prüften Corder und seine Kollegen, ob der Wein seine schützende Wirkung auch außerhalb des Labors entfaltet. Dazu verglichen sie die Procyanidin-Konzentration verschiedener Weinsorten mit dem Lebensalter der Menschen in der Ursprungsregion dieser Weine. Dabei stellte sich heraus, dass Weine aus zwei kleinen Regionen in Südwestfrankreich und in



Die Gerb- und Farbstoffe des Rotweins und auch in Maßen der Alkohol fördern die Gesundheit. Bild: SN/BEGSTEIGER

Sardinien bis zu vier Mal mehr Procyanidine enthielten als andere. Tatsächlich waren dies auch jene Regionen, in denen die Menschen auffallend alt wurden, wie die die Forscher weiter berichten.

Besonders viele Procyanidine sind in Traubenkernen enthalten. Bei der traditionellen Kelterung des Weines, wie sie noch in diesen Gegenden gepflegt wird, werden die zerstampften Trauben samt Kerne und Schalen in der Maische für drei bis vier Wochen vergoren. Das sei genügend Zeit, um diese wertvollen Procyanidine vollständig herauszuziehen, sagt Corder. Moderne Weine hingegen vergären – aus Kostengründen – höchstens eine Woche, wobei der Traubenschale vor allem die Farbe entzogen werde.

Wesentlich für den gesundheitlichen Wert von Rotwein ist auch die Traube, aus der er gewonnen wird. Die britischen Forscher fanden heraus, dass eine vor allem in Südfrankreich verwendete Traube (Lanat) reichhaltig an gesundheitsfördernden Stoffen ist.

Außerdem beeinflusst moderat konsumierter Alkohol die Blutgefäße positiv und erhöht die Werte des so genannten „guten“ HDL-Cholesterins, so dass sich weniger „schlechtes“ LDL-Cholesterin an den Gefäßwänden ablagert. Moderater Konsum, das heißt: ein Viertel Wein oder ein halber Liter Bier täglich. Höchstens.