

## „Gesund durch Weingenuss“

Wein fördert die Gesundheit – aber nur der mäßige Genuss. Beim gesunden Menschen kann die Frau 0,3 Liter, der Mann 0,4 Liter täglich verarbeiten. Was darüber hinaus getrunken wird, kann schädlich sein. Das gilt gleichermaßen für Rot-, und Weißwein. Zur Vorbeugung einiger Krankheiten (z. B. Herz-, Kreislauf, Niere) ist der hohe Mineralstoffgehalt der reichen Rieslingweine von entscheidender Bedeutung. Zahlreiche Studien namhafter Universitäten aus den USA, Schweden, Frankreich und Deutschland, zeigen, dass nicht nur das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird, sondern eine lebensverlängernde Wirkung erzielt werden kann. Auf Herz-, Kreislauf bezogen kommt es zu einer besseren Durchblutung. Die Weininhaltsstoffe – so genannte Phenole – besitzen eine infarkthemmende Funktion. Der zusätzliche Kalium und Magnesiumgehalt vermeidet Herzrhythmusstörungen. Moderate Mengen Wein beeinflussen den Blutdruck nicht negativ, eine antioxidative Wirkung auf überhöhten Cholesterin erzielt wird. Deshalb leiden Weintrinker wesentlich seltener an Arteriosklerose als absolut abstinente Personen. Senile Demenz, also Vergesslichkeit, sieht man seltener. Die kreislauffördernde Wirkung ist allgemein bekannt. Das wusste schon im Mittelalter Hildegard von Bingen mit ihrer Klostermedizin. Man bekommt weniger Infekte und Erkältungskrankheiten, gilt auch für Bronchien und Lunge. Die Abwehrkraft wird in jedem Fall gestärkt, der Sauerstoffgehalt im Blut verbessert. Bei Darmkrankheiten wirkt oft ein kräftiger Rotwein Wunder. Das ist der Gerbsäure zuzuschreiben. Der Harn wird schneller ausgeschieden, was gut gegen steinbildende Harnsäure und Salze ist. Bei Leberleiden sollte man sehr vorsichtig sein. Da wäre es vorteilhafter einen Arzt aufzusuchen. Das Hormonsystem wird dagegen günstig beeinflusst. Wein moderat genossen, steigert sogar die Potenz. Dieses „Göttliche Getränk“ das in Deutschland so reichlich wächst, hat mehrere gesundheitsfördernde Effekte.

Dr. med. Hans-Peter Legal