

Schon Ärzte der Antike behaupteten: Wein ist gesund. Doch wie gesund ist er wirklich? Und wann wird der Weingenuss zur Gefahr? Vista hat nicht zu tief, sondern ein wenig genauer ins Glas geschaut.

Mario Engi

Edle Tropfen

Wein: gesund in Massen

Wein geniesst eine lange Tradition. Er prägte das Gesellschaftsleben der alten Griechen und Römer. Mehr noch: Der berühmteste Arzt der Antike, Hippokrates von Kos, sah im Wein ein Allheilmittel – sofern richtig angewendet. Die Römer gingen einen Schritt weiter im Gebrauch von Wein, wie Hans Georg

gen Weinen kennen.» Ein ähnliches Bild wie bei den Legionären präsentierte sich in Zürich im 19. Jahrhundert. Zu Zeiten des Staatsschreibers Gottfried Keller versorgte die Staatskellerei Zürich die kantonalen Spitäler und Anstalten mit Wein für die Patienten. Ebenfalls aufgrund der Reinheit.

üppig wie bei uns gegessen wird, liegt die Zahl an Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen tiefer als in der Schweiz. Unter dem Namen «French Paradox» wurde erstmals die tiefe Zahl an den Erkrankungen und der mässige Konsum von Rotwein in einen Zusammenhang gebracht. «Wahrscheinlich ist die tiefe Herzinfarkt-Rate aber eher auf die mediterrane Ernährungsweise zurückzuführen», vermutet Babits. Ob Wein tatsächlich derart gesund ist, wie in diversen Studien belegt werden will, weiss auch er nicht. Für ihn steht allerdings fest: «Wein in Massen bringt Geselligkeit mit sich. Er symbolisiert das Zusammensein, hilft Kontakte zu knüpfen und sich mit Freunden zu amüsieren. Und das ist doch die beste Medizin.»



Babits, Weinkademiker aus Zürich, weiss: «Die römischen Legionäre hatten pro Tag bis zu mehrere Liter Wein zugute.» Der Grund für die riesigen Rationen ist schnell gefunden: «Damals war das Wasser schmutzig und damit ein idealer Boden für Viren und Bakterien. Demgegenüber war Wein relativ rein.» Wer meint, die tapferen Legionäre müssten einem dauernden Rauschzustand zum Opfer gefallen sein, irt sich. «Der Wein anno dazumal war mit dem heutigen nicht zu vergleichen, auch in Bezug auf den Alkoholgehalt. Dieser war wesentlich geringer als wir es von den heuti-

A votre santé

Doch zurück in die heutige Zeit. Wein gilt als gesund. Besonders Rotwein. Immer wieder liefern Studien neue Beweise. Vor allem die positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System des Menschen ist heute bekannt. Das Blut fliesst besser, das Risiko eines Herzinfarkts minimiert sich. Für die positive Wirkung auf die Blutgefässe werden bestimmte im Rotwein enthaltene Polyphenole verantwortlich gemacht. Darauf pochen besonders Franzosen, die mehr Rotwein konsumieren als der Rest Europas. Obwohl in Frankreich mindestens ebenso

Das richtige Mass – eine Gratwanderung

«Lieber weniger trinken, dafür bis ins hohe Alter», ist Babits überzeugt. Er weiss um die Gefahren von Alkoholkonsum: «Es ist eine Gratwanderung zwischen gesundem Genuss und Alkoholmissbrauch.» Dabei nimmt er Fachleute – und damit auch sich selbst – in die Pflicht: «Auch wir müssen uns die Gefahren von Alkohol vor Augen halten und Hobby-Trinker über Konsum in Massen informieren.» Als Grundregel gilt: Täglich drei Zentiliter Spirituosen, 2,5 Stangen Bier oder 1,25 Deziliter Wein sind erlaubt. Da Frauen