

Weinbeeren als Gesundheitselixier

Die Kultur zur Bereitung von berauschenden Getränken aus Weintrauben ist uralte. Als älteste Zeugnisse dafür gelten Funde: Traubenkerne, 10.000 bis 8.000 v. Chr., Türkei und heutiger Iran; eine alte Traubenpresse 8.000 v. Chr., heutiges Syrien; tönernen Weingefäße 6.000 v. Chr., heutiges Georgien (PRIEBE 1995). Heute sind Weintrauben das weltweit am meisten produzierte Obst. Die Erntemenge wird höher als Äpfel, Bananen und Orangen zusammen angegeben. Von den Weintrauben werden 85 % zu Getränken und 5% zu Rosinen, Sultaninen und Korinthen verarbeitet. Nur 10 % verbleiben als Tafeltrauben für den Frischverzehr (Exquisine).

Neben der berauschenden Wirkung hat man später ebenfalls erkannt, dass Weinbeeren einen hohen gesundheitlichen Wert besitzen und viele Lebensfunktionen günstig beeinflussen. Deshalb wird schon sehr lange dafür geworben, dass auch Hobbygärtner wenigstens einen Rebstock pflanzen und mit den Weinbeeren etwas für ihre Gesundheit tun.

Betrachtet man zunächst nur die wichtigsten üblichen wertbestimmenden Inhaltsstoffe Zucker, Vitamine und Mineralstoffe, kann bei Weinbeeren im Vergleich mit anderen einheimischen Obstsorten nichts Außergewöhnliches festgestellt werden. Statt dessen übertrifft die Schwarze Johannisbeere die Weinbeere deutlich in fast allen angegebenen Positionen für Mineralstoffe und Vitamine (nur B 1 mit Weinbeere gleich), lediglich der Energiegehalt ist zuckerbedingt unter den angegebenen Obstsorten am höchsten.

Aus der Broschüre des AID 1002/ 1991 (Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e. V.) wurden auszugsweise die nachfolgend genannten Daten für den Gehalt in 100 g essbarem Anteil zusammengestellt:

Obstsort	Kohlehydrate g	Energie Kcal ³⁾	K ¹⁾ mg	P ²⁾ mg	A My-g ⁴⁾	B1 My-g	B2 My-g	C mg
Apfel	12	50	130	10	10	30	30	11
Aprikose	11	49	250	20	250	40	50	9
Süßkirsche	13	57	200	20	45	30	30	9
Pflaume	14	58	210	15	33	70	40	5
Brombeere	9	48	190	30	45	30	50	17
Johannisb.schw.	12	56	300	40	23	50	40	170
Weinbeere	16	70	255	25	5	50	30	4

1) Kalium; 2) Phosphor; 3) Kilokalorie; 4) My-g (Mikrogramm): 1000 My = 1 mg

Trotzdem fasste Petzold (1982), der bekannte Pomologe und Autor zahlreicher Bücher und Beiträge in Fachzeitschriften, besonders zu Obstsorten, die seinerzeit vorliegenden Erkenntnisse über Weinbeeren in dem kurzen Satz zusammen: „Der gesundheitliche Wert der frischen Trauben wird von keiner anderen Obstsorte erreicht!“ Die vollständige Antwort dazu wurde erst im Jahre 1993 gefunden. Eine besondere Gruppe der Inhaltsstoffe, die

Polyphenole, sind stark antioxydativ und bewirken letztendlich den besonders hohen gesundheitlichen Wert der Weinbeeren. Solche Stoffe finden sich auch in anderen Obstarten und in Gemüse, aber nur in wesentlich geringerem Anteil.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatte zuvor die Zusammenhänge von Verbrauch an tierischen Fetten, Risikofaktoren (besonders Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Rauchen, wenig Bewegung, Übergewicht), konsumiertem Wein und einer bestimmten Herzerkrankung infolge mangelhafter Durchblutung der Herzkranzgefäße (KHK) als Todesursache untersucht (HALLWACHS 2005). Es war nämlich aufgefallen, dass bei sonst sehr ähnlichen Lebensverhältnissen, aber wesentlich höherem Weinkonsum, in Frankreich die Todesursache dieser KHK weitaus seltener vorkommt als in anderen Ländern.

Die Auswertung aller Ergebnisse aus 17 Ländern führte 1989 zu der Erkenntnis: Der Weinkonsum ist neben der Aufnahme von tierischen Fetten der einzige Faktor, der mit der Sterblichkeitsrate korreliert, also direkt in Beziehung steht. Aus dieser Erkenntnis lässt sich zunächst schlussfolgern:

Der Genuss von Wein senkt das Risiko eines Herzinfarktes.

Diesem zunächst positiven Effekt steht jedoch das Problem Alkohol gegenüber. So nennt als kritische Schwellenwerte für die Ausbildung einer Leberzirrhose die Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie Dr. med. STAHL die täglich konsumierten Mengen reiner Alkohol für Frauen 20 g und für Männer 60 g. Konkret bedeutet das: eine Frau riskiert schon allein bei täglich 200 ml Rotwein und ein Mann bei 600 ml Rotwein eine Leberzirrhose. Werden diese Mengen deutlich überschritten, dann erhöht sich das Risiko um ein Vielfaches. Ferner kann Alkoholismus zu vielen weiteren Krankheiten und Komplikationen führen, wie z. B. verschiedene Krebse (Rachen, Speiseröhre, Brust u. a.), Herz und Kreislauf, Hirnblutung u.a.m. Daraus folgt: Wein ist im wahrsten Sinne des Wortes nur „mit Vorsicht zu genießen“.

Und wie ist das nun mit den Polyphenolen?

Diese Bezeichnung ist ein Oberbegriff für sehr viele verschiedene chemische Verbindungen, die wiederum zahlreiche Untergruppen bilden. Gemeinsam ist diesen Stoffen aber, einen bestimmten chemischen Baustein mehrfach zu besitzen- deshalb die Vorsilbe „Poly-“, das heißt griechisch: viel, und die antioxydativ wirken (NETZEL).

Die Zusammensetzung der Polyphenole und deren Gehalt ist je nach Fruchtart, Sorte und sogar nach Pflanzenteil unterschiedlich. Für Weinbeeren wurde herausgefunden: dunkle Sorten haben einen deutlich höheren Gehalt als helle, in Kernen und der Schale ist der Gehalt höher als im Fruchtfleisch und Traubenmost hat höheren Gehalt als Wein.

Als zweiter Begriff wird „antioxydativ“ genannt. Das bedeutet, die sogenannten „Freien Radikale“, also durch Stoffwechselfvorgänge entstehende Giftstoffe im menschlichen Körper werden neutralisiert (entgiftet). Dadurch werden Herz und Blutgefäße geschützt und Herz- Kreislauf- Erkrankungen vorgebeugt. Nach der Entdeckung dieser besonderen Eigenschaft von Weinbeeren schlussfolgert 1995 Prof. VERCAUTEREN, Pharmazeutische Fakultät der Universität Bordeaux, international anerkannter Spezialist für Polyphenole: „Weintrauben-Polyphenole sind die stärksten Antioxydantien der Pflanzenwelt“ (Caudalie).

Der Präsident der Österreichischen Anti- Aging- Gesellschaft, Prof. METKA, Facharzt für Frauenheilkunde, bestätigt 2007: „Weintrauben sind einzigartig in ihrer Wirkung. Es gibt

kein anderes Lebensmittel, das so stark antioxydativ wirkt und gleichzeitig entzündliche Prozesse im Körper hemmt“.

Den gesundheitlichen Wert der Weinbeeren beschreibt Prof. BANKHOFER, bekannt als Autor vieler populärwissenschaftlicher Bücher zur Gesundheitspflege, zusammenfassend wie folgt:

- Schutz vor den sogenannten „Freien Radikalen“ und Entgiftung des Körpers
- Beseitigung von Darmträgheit und Verstopfung
- Festigung der Bindegewebe, Stärkung der Venen und somit Vorbeuge gegen Krampfadern
- Reinigung von Leber und Galle
- Abbau von Harnsäure
- Linderung bei Gichtschmerzen
- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Senkung des schädlichen LDL- Cholesterins.

Für den regelmäßig täglichen Verzehr empfehlen uns die Fachleute für gesunde Ernährung (Verbraucherzentrale NRW):

1 Portion (125 g) frische Weinbeeren oder

1 Glas Traubenmost (etwa 20 ml) oder

1 Portion (25 g) Rosinen, Korinthen oder Sultaninen.

In neuerer Zeit fand man auch eine günstige Wirkung von Weinbeeren und Weinlaub auf die Haut heraus. Das führte zur Nutzung für die Kosmetik und 1999 zur Einführung der Vinotherapie, also Wellness aus der Weinbeere, mit Massagen, Packungen und Peelings.

Literatur:

AID. Nr. 1002. 1991. Verbraucherdienst informiert: Obst. S. 28

BANKHOFER, H.: Bankhofers Traubenkur. www.bankhofer-gesundheitstipps.de

HALLWACHS, R.: Untersuchungen zur Bedeutung von Rotweininhaltsstoffen bei der Regulation intrazellulärer Signalwege in humanen Endothelzellen in vitro. Diss. Med. Fak. Ludwig- Maximilian- Universität zu München. 2005. S. 10 ff.

METKA, M.: Wertvolle Traube. Apotheken Umschau 9/2007. Zit: www.GfE-ev.de

NETZEL, G.: Untersuchungen zur Bioverfügbarkeit und antioxydativen Kapazität von antioxydativ wirksamen Substanzen aus Rotwein, rotem Traubensaftkonzentrat, sortenreinem Apfelsaft und einem „Antiox“-Getränk beim Menschen. Diss. Fachbereich 09 der Justus-Liebig-Universität Gießen. 2011. S. 16 – 25.

N. N.: [www.Exquisine.de.Weintrauben](http://www.Exquisine.de>Weintrauben)

N. N.: Gute Weine aus Deutschland. Vinotherapie- Wellness aus der Beere. www.vinoport.de/Vinotherapie-Wein .

PETZOLD, H.: Tafeltraubenanbau im Garten. Lehrbrief Nr. 25. Herausg.: Zentralvorstand des VKSK. Beilage in Zeitung „Garten und Kleintierzucht“ 1982 Nr. 9.

PRIEBE, J.: Wein- Die kleine Schule. Verlag Z. Sandmann GmbH, München. 1995. S. 11

STAHL, A.: Glossar. www.stahl-nerven.de/alkohol.

Verbraucherzentrale NRW u. a.: Obst à la Saison. Düsseldorf 1998. S. 98 ff.

VERCAUTEREN, J.: Zit. In: Die Schönheit aus der Weintraube. Caudalie- Kosmetik. www.lamberti-apotheke-hildesheim.de

November 2012, geändert Juni 2015