

IN VINO SANITAS



Wein und Gesundheit
Dr. Wolfgang Kremser

*"alle ding sind gift und
nichts on gift; alein
die dosis macht
das ein ding kein gift ist."*

(Paracelsus)

Wein und Gesundheit - eine kleine Einführung

Analyseentwicklung

1830	6 Stoffe im Wein festgestellt
1952	200 Inhaltsstoffe extrahiert
1998	1.000 Substanzen im Wein nachgewiesen

Wein ist weit mehr als Alkohol - er enthält viele Spurenelemente, die der Mensch braucht.

Was ist Wein ?

Inhalt	mg	Bemerkung
Wasser	780 - 850	
Zucker	2 - 80	Trauben- und Fruchtzucker zu gleichen Teilen
Alkohol	60 - 105	macht Wein haltbar, kräftig und feurig
Glyzerin	4 - 12	macht Wein ölig und voll
Säuren	4 - 10	geben Frische und Haltbarkeit
Extraktstoffe	18 - 40	in TBA Weinen bis zu 100 g
Gerbstoffe und	0,1 - 0,2	in Weißweinen
Farbstoffe	1 - 2,5	in Rotweinen
Mineralstoffe	1,8 - 3,5	Carbonate, Phosphate, Sulfate und Chloride der Metalle Kalium, Calcium und Natrium
Duft- und Geschmacksstoffe	bis 2	rund 600 in kleinsten mengen nachgewiesen
Freie SO ₂	20 - 75	gesamtes SO ₂ 175 - 400 mg/l

*"Natürlich, meine Herren, bin ich mir völlig klar über die Gefahren des Alkohols",
sprach der Mediziner zu seinen Kollegen.*

*"Aber wenn ich diesen herrlichen Wein vor mir schlichtweg als Alkohol bezeichnen müßte,
es käme mir vor, als wenn ich zu meiner Geliebten sagte : > Du Wirbeltier ! <"*

Kleines Begriffe - Einmaleins des Weins :

PROTEINE : Eiweiß. Energie und Bausubstanz für den Körper.

KOHLEHYDRATE : Wichtig für Ernährung. Ein Energielieferant (z. B. Zucker, Stärke).

NATRIUM : Mineralstoff. Wird dem Körper hauptsächlich in Form von Kochsalz zugeführt. Ein Zuviel führt zu Bluthochdruck.

KALIUM : Mineralstoff. Wichtig für den Zellstoffwechsel.

CALCIUM : Mineralstoff. Wichtig für die Knochen.

MAGNESIUM : Mineralstoff. Wichtig für Stoffwechselfvorgänge.

EISEN : Mineralstoff Wichtig für die Blutbildung. Mangelerscheinung : Verminderung der Anzahl der roten Blutkörperchen

FLUOR : Spurenelement. Wichtig für Zähne und Knochen. Ein Mangel kann Karies auslösen, ein Zuviel zu Zahn- und Knochenzerfall führen.

KUPFER : Spurenelement. Wichtig für Stoffwechsel.

RIBOFLAVIN : Vitamin B2. Wachstumsfördernd. Mangelerscheinung: Schleimhautschäden.

PANTOTHENSÄURE : Vitamin B5. Wichtig für Stoffwechselfvorgänge.

PYRIDOXIN : Vitamin B6. Wichtig für den Eiweiß-Stoffwechsel.

BIOTIN : Vitamin H. Wichtig für Haare Nägel und Haut. Mangelerscheinungen: Hautentzündungen, brüchige Nägel, Haarausfall, Appetitlosigkeit

Wein in der Antike bis zur Neuzeit :



7.000 vor Chr.	Im Süden des Kaukasus nachgewiesen
5.000 vor Chr.	Ägypten (Heilkraft wird genannt)
460 vor Chr.	Hypokrates (Kühlung des Fiebers)
129 vor Chr.	Galen - Leibarzt von Marc Aurel heilte die Wunden der Gladiatoren mit Rotwein
Mittelalter	Klöster mussten Krankenhäuser einrichten - St. Gallen in der Stiftsbibliothek existiert eine Miniatur, auf der ein Mönchsarzt mit Wein heilt.
- 1179	Hildegard von Bingen : "Wein ist Medizin - Bier ist ein Getränk - Wasser ist zum Waschen"
1235	Libre de vin - erstes Weinbuch
1478	in der deutschen Übersetzung
1485	"Garten der Gesundheit" - ein unbekannter Stadtarzt
- 14. Jhd.	Pro Jahr und Kopf Verbrauch ca. 120 l
- 20. Jhd.	Pro Jahr und Kopf Verbrauch ca. 29 l
1797	1. Dissertation zum Thema Heilkraft des Weins
1816	Buch : Die Anwendung und Wirkung des Weins bei lebensgefährlichen Krankheiten
1855	Erste Kritik des Weinmißbrauchs in der Medizin
1892	Erstmals Wein auf Krankenschein

Die Ortskranken-Kasse
HEIDELBERG

Herrn Fr. Durand
Professur

Schwetzingen.

Die Abgabe von Weiß- u. Rothwein
an unsere erkrankten Kassenmitglieder
hier

Nach Rücksprache mit unseren Herren
Kassenärzten haben wir uns entschlossen an
unsere erkrankten Kassenmitglieder nach
ärztlicher Verordnung Weiß oder Rothwein
verabfolgen zu lassen und zu diesem Behufe
hier zwei Abgabestellen errichtet, welche
gegen Abgabe einer Anweisung des
Kassenarztes die Verabreichung des Weines
gegen Entgelt von 10 Pf pro Flasche besorgen.

Wir gedenken an dortigem Platze ebenfalls
eine Abgabestelle zu errichten und erlauben
uns daher, bei Ihnen anzufragen, ob Sie
geneigt wären, die Weinabgabe zu obigem
Vergütungssatze zu übernehmen. Der Wein
würde Ihnen von der Firma Ueberle &
Ritzhaupt, dahier Franco geliefert, der Preis
derselben stellt sich pro Flasche ohne Glas: für
Rothwein "San Michele" auf 65 Pf. Für
Weißwein: "Markgräfler Kastelberger" 86 ²/₁₀ Pf.

Die Abgabe hätte gegen ärztliche Anweisung
zu geschehen, welche dann in geeigneten
Zeitabschnitten an obige Firma behufs
Abrechnung einzusenden wären.

Der Empfänger des Weines hat für die Flasche
den Betrag von 10 Pf zu deponieren, welcher
bei Rückgabe derselben wieder ausgefolgt
wird.

Wir sehen einer gefl. Antwort baldigst
entgegen.

Heidelberg, den 21. Mai 1892.

Der Vorstand

Unterschrift

Dr. Ol.

[Signature]

Die Ortskranken-Kasse HEIDELBERG an
Herrn Fr. Durand Hofapotheke
Schwetzingen

Die Abgabe von Weiß- und Rothwein an
unsere erkrankten Kassenmitglieder betr.

Nach Rücksprache mit unseren Herren
Kassenärzten haben wir uns entschlossen an
unsere erkrankten Kassenmitglieder nach
ärztlicher Verordnung Weiß oder Rothwein
verabfolgen zu lassen und zu diesem Behufe
hier zwei Abgabestellen errichtet, welche
gegen Abgabe einer Anweisung des
Kassenarztes die Verabreichung des Weines
gegen Entgelt von 10 Pf pro Flasche besorgen.

Wir gedenken an dortigem Platze ebenfalls
eine Abgabestelle zu errichten und erlauben
uns daher, bei Ihnen anzufragen, ob Sie
geneigt wären, die Weinabgabe zu obigem
Vergütungssatze zu übernehmen. Der Wein
würde Ihnen von der Firma Ueberle &
Ritzhaupt, dahier Franco geliefert, der Preis
derselben stellt sich pro Flasche ohne Glas: für
Rothwein "San Michele" auf 65 Pf. Für
Weißwein: "Markgräfler Kastelberger" 86 ²/₁₀ Pf.

Die Abgabe hätte gegen ärztliche Anweisung
zu geschehen, welche dann in geeigneten
Zeitabschnitten an obige Firma behufs
Abrechnung einzusenden wären.

Der Empfänger des Weines hat für die Flasche
den Betrag von 10 Pf zu deponieren, welcher
bei Rückgabe derselben wieder ausgefolgt
wird.

Wir sehen einer gefl. Antwort baldigst
entgegen.

Heidelberg, den 21. Mai 1892.

Der Vorstand
Unterschrift

Wein als Medizin im 19. Jahrhundert

Noch bis ins 19. Jahrhundert stand als Heilmittel an der Spitze aller ärztlichen Verordnungen der Wein.

Die damaligen Krankenhäuser verfügten in der Regel über gut sortierten Weinkeller und bei der Krankenvsiste gehörte häufig die Weinverordnung zur Therapie; wobei die Art des Weines, die Häufigkeit und die Menge der Einnahme genau festgelegt wurden.



Eine Statistik über den Weinverbrauch des **Elisabeth-Hospitals in Darmstadt** aus dem **Jahre 1871** liest sich geradezu phantastisch.

In einem Zeitraum von sechs Monaten, währenddessen 755 Patienten behandelt wurden, betrug die verordnete bzw. konsumierte Menge an Wein:

4.633	Flaschen Weißwein,
6.233	Flaschen Rotwein,
60	Flaschen Champagner und ungefähr
350	Flaschen Portwein.

Man kann hier wirklich von einer „Weinklinik“ reden, die sicherlich immer gut besucht war.

Der Wein wird offiziell benutzt, um gegen die Ruhr und die Cholera zu kämpfen. 1822 verschreibt Magendie, ein französischer Arzt, ganz besonders den Bordeauxwein bei dieser Art Leiden. Er nimmt lediglich voraus, was Rambuteau 1886 anlässlich einer neuen Choleraepidemie rein prophylaktisch anordnet: den Zusatz von Wein ins Trinkwasser. Denn viele hatten wie die Ärzte Chomel, Sabrazes und Mercadier die keimtötende Eigenschaft des Medocweines auf Thyphus- und Cholerabazillen festgestellt.

Hildegard von Bingen (1098-1179)

"Wein ist Medizin, Bier ist ein Getränk und Wasser ist zum Waschen".

"Wenn jemand ganz gesund ist, wird im ein Schluck Wasser nicht schaden".

Negative Wirkungen des Alkohols

Äthylalkohol ist reiner Alkohol

Die Fuselöle sind die "negativen" Alkohole. (Kopfweg)

Alkoholbegleitstoffe :

Langkettige Alkohole sind zuerst wirksam und zeigen auch zuerst "Wirkung"

Als letzter Alkohol wird Methanol abgebaut und erzeugt dann den schweren Kater nach der Nacht (Methanol als Ursache für den Alkoholismus ! - der Kater wird durch Zufuhr von Äthylalkohol "verscheucht")

Histamine im Wein als Kopfschmerzbildner (Käse, als Histaminlieferant kann negativ wirken)

Heilkraft des Weins

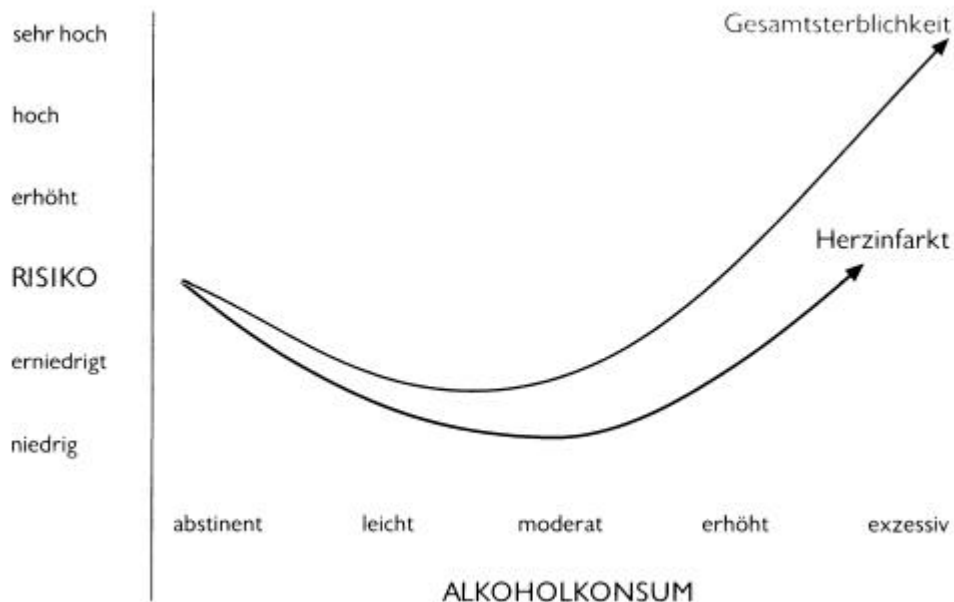
Ein deutsches Sprichwort sagt: «**Es gibt mehr alte Weintrinker als alte Ärzte**». Womit wahrscheinlich der Nagel auf den Kopf getroffen ist.

«Wenn jeder erwachsene Amerikaner täglich zwei Gläser Wein tränke, würden die Herz - Kreislauf - Erkrankungen, die fast die Hälfte aller Todesfälle in unserer Bevölkerung ausmachen, um 40 % abnehmen, und es könnten damit jährlich 40 Milliarden Dollar Kosten eingespart werden.»

Diese Berechnung von Dr. David Witten und Marvin Lipp, zwei Medizinern aus den USA, stammt aus dem Jahre 1994 und wird inzwischen in Fachkreisen der Medizin und in der Gesundheitspolitik Amerikas sehr ernst genommen.

Wenn man auf der einen Achse die Alkoholdosis aufträgt und auf der anderen Achse die Sterberate, kann man die Beziehung zwischen den beiden Parametern grafisch darstellen. Wird die Sterberate für Abstinenzler als Bezugsgröße auf den Wert 1,0 festgesetzt, so läßt sich die Sterberate für die Alkoholkonsumenten dosisabhängig als «**Relatives Risiko**» im Verhältnis zu den Abstinenzlern darstellen.

Bis zum Jahre 1995 sind insgesamt 29 Langzeit - Beobachtungsstudien an mehr als einer Million Menschen durchgeführt worden. Die Ergebnisse zeigen - bis auf zwei Ausnahmen - übereinstimmend, daß sich eine eindeutige Beziehung zwischen Alkoholkonsum und Sterblichkeit ergibt: wer zumindest ein wenig Alkohol trinkt, hat ein geringeres Risiko als die Abstinenzler.



Was darf man trinken ??

70g Alkohol = $\frac{7}{10}$ l Wein pro Tag kann ohne Schädigung des Körpers getrunken werden
 $\frac{1}{2}$ l Wein = mäßiger Alkoholgenuß (Frauen die Hälfte)

Was soll man trinken ?? (Michele Montignac)

2 Gläser guter Rotwein pro Tag vermindert das Herzinfarkttrisiko um 40 %

Zwölf Tugenden

sagte der kurfürstlich-bayerische Hofbibliothekar Albertinus im Jahre 1604 dem Wein nach:

Erstlich bessert er die Verdauung,
zum andern treibt er den Harn,
drittens macht er die Mißfarbigen lieblich rot, daß sie blühen wie Zinskappen,
viertens bringt er einen guten Geruch
zum fünften stärkt er die Natur der Geburt.
Zum sechsten erfreut er das Gemüt und Blut,
zum siebten erquickt er die natürliche Hitz
und machet er gute Hoffnung.
Zum neunten machet er den Menschen keck und kühn in der Gefahr.
Zum zehnten machet er des Jammerns und Elends vergessen.
Zum elften vertreibt er den Geiz von den Leuten und macht sie freigiebig.
Zum zwölften machet er alte Manner und Weiber jung.
In Summa - guter Wein ist halbes Leben.

Weinsprüche für Anfänger :

Der Wein ist unter den Getränken das nützlichste, unter den Arzneien die schmackhafteste, unter den Nahrungsmitteln das angenehmste. *Plutarch*

Wein kann doppelt so gut schmecken, wenn man sich einredet, der Arzt hätte es verordnet.

Den Wein als Medizin genommen, ist jedem wohl noch gut bekommen, denn dieser edle Rebensaft bringt Freude, Heiterkeit und Kraft.

Trinkst mäßig du den Rebensaft, so spendet er dir seine Kraft. Doch gibst dem Unmaß du dich hin, verlierst du deine Kraft an ihn. *Karl Christoffel*

Der beste Beweis für die gesundheitliche Wirkung des Weines: Es gibt mehr alte Trinker als alte Ärzte!

Wird einer früh vom Tod getroffen, so heißt's:
Er hat zu viel gesoffen.
Stirbt einer von den Alten, so heißt's:
Der Wein hat ihn erhalten.

Mäßig genossen ist der Wein eine Arznei, die das Alter verjüngt; den Kranken gesund und den Armen reich macht. *Plato*

Trinke Wein, und Du wirst gesund sein.
Hippokrates