

Ist Rotwein gesünder als Weißwein?

Untersuchung. US-Epidemiologen haben sich Zusammenhänge zwischen Weinarten und dem Krebsrisiko angesehen. Der KURIER hat unbeteiligte Fachleute um Einschätzungen gebeten

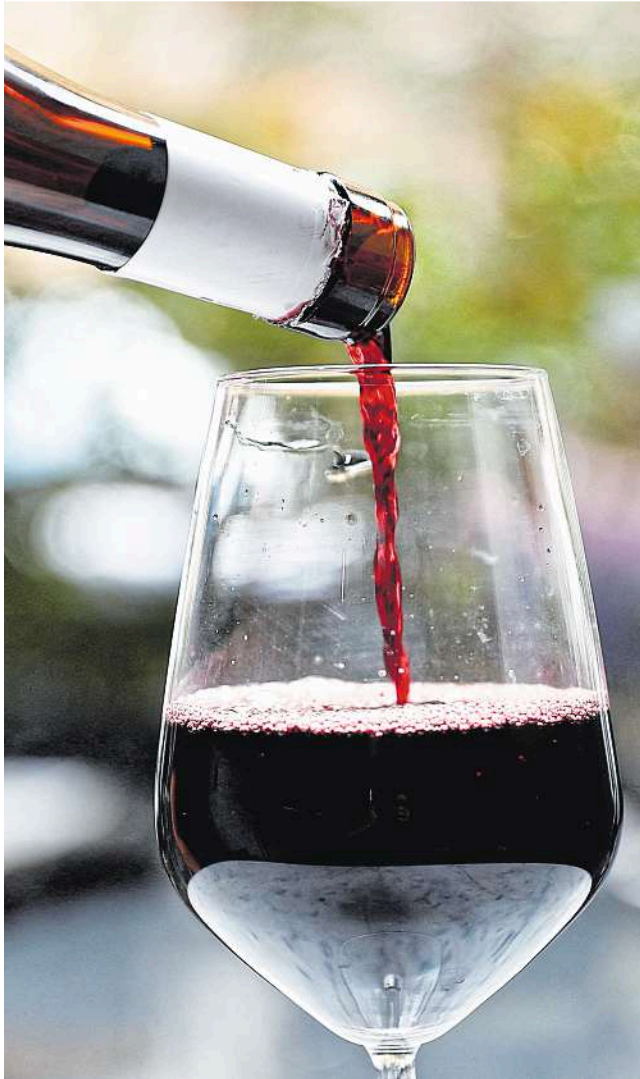
VON MARLENE PATSALIDIS

Hochwertige Rotweine können, bei richtiger Lagerung, über Jahre hinweg reifen. Die Erzählung vom gesunden Gläschen Rotwein ist unterdessen nicht gut gealtert. In den Achtzigern stieg der berausende Rebensaft zum geschmackigen Gesundheitsbooster auf. Inzwischen Jahrzehnte alte und vielfach kritisierte Studien bescheinigten Rotwein etwa günstige Effekte auf das Herzerkrankungs- und Krebsrisiko.

Alte Schönfärberei

Die rotweinfreundlichen Postulate nähren sich aus dem in der Weinrebe enthaltenen sekundären Pflanzenstoff Resveratrol bzw. seinen zellschützenden Eigenschaften. Heute wiederholen Fachleute gebetsmühlenartig, dass Alkohol als Zellgift auch dann nicht gesundheitsfördernd ist, wenn er in Maßen genossen wird. Der romantische Blick aufs Achterl Rot hält sich aber hartnäckig.

Epidemiologen der Brown University haben sich nun angesehen, ob Rotwein im Vergleich zu Weißwein mit Blick auf das Krebsrisiko die gesündere Wahl ist. Man analysierte 42 Beobach-



Alkohol: Für viele Experten ist krebserregender Effekt erwiesen

tungsstudien mit knapp 96.000 Teilnehmenden – und fand keine eindeutigen Hinweise darauf, dass Rotwein das Krebsrisiko senkt. Allerdings konnte auch der Konsum von Wein an sich nicht mit einem erhöhten Krebsrisiko in Zusammenhang gebracht werden.

Kein Trinkfreibrief

Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, bewertet das Studiendesign positiv: „Man hat die gesamte Fachliteratur aus diesem Sektor untersucht und festgestellt, dass der Konsum von Wein in der Gesamtbevölkerung nicht mit einem erhöhten Risiko für Krebserkrankungen verbunden ist – an sich eine gute Nachricht.“

Interessant: In Untergruppen zeigten sich sehr wohl Risikokonstellationen. So ging etwa der Konsum von Weiß- nicht aber der von Rotwein mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko einher. Bei Frauen war der Konsum von Weißwein mit einem höheren Gesamtkrebsrisiko verbunden.

Die Gründe dafür bleiben rätselhaft, heißt es vonseiten der Studienautorinnen und -

autoren. Denkbar sei, dass ein hoher Weinkonsum mit risikoreichen Verhaltensweisen wie beispielsweise der Nutzung von hautkrebsfördernden Solarien und unzureichender Verwendung von Sonnenschutzmitteln einhergeht.

Mögliche Verzerrungen könnten sich aus der Tatsache ergeben, „dass sich die analysierten Studien auf Selbstauskünfte von Menschen zu ihrem Weinkonsum stützen“, betont Widhalm. „Diese spiegeln womöglich nicht die Wirklichkeit wider.“ Als Freibrief zum Weintrinken lasse sich die neue Studie ohnehin nicht interpretieren: „Die – relevante – Frage nach der alkoholbedingten Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einer Leberzirrhose wurde nicht beleuchtet.“

„Die stark propagierten gesunden Wirkungen des Achterls Rotwein haben sich in etlichen Studien nicht bestätigt“, fasst es auch Paul Sevela, Präsident der Österreichischen Krebshilfe, zusammen. Weinkonsum sei kein der Gesundheit zuträgliches Element. „Wenn es denn wirklich beim Achterl ab und zu bleibt, aber auch keine massive Gesundheitsgefahr.“

Schauen von Naturfilmen soll Schmerzen lindern können

Studie. Allein das Ansehen von Naturvideos reicht aus, um Schmerzen zu lindern. Das fand ein internationales Forscherteam unter der Leitung der Universität Wien heraus. Für die Studie mussten die Probanden ihre Schmerzen einordnen, während ihnen Naturfilme gezeigt wurden. Gleichzeitig wurde ihre Gehirnaktivität mittels Magnetresonanztomografie gemessen. Die Ergebnisse waren eindeutig: Beim Betrachten der Videos wurden die Schmerzen als weniger intensiv empfunden, und das MRT zeigte eine geringere Hirnaktivität in Bereichen, die mit Schmerzverarbeitung verbunden sind.

Anders als beim Placeboeffekt, bei dem die emotionale Reaktion auf den Schmerz verändert wird, führt das Betrachten der Natur dazu, dass die körperbezogenen Signale anders verarbeitet werden. Studienleiter Max Steininger: „Der Effekt scheint weniger mit den Erwartungen und Emotionen der Teilnehmer zu tun zu haben, sondern mehr mit der Veränderung von zugrunde liegenden Schmerzsignalen.“ Naturbasierte Therapien könnten eine Option zur Ergänzung in der Schmerztherapie darstellen. Die Studie wurde in Nature Communications veröffentlicht. **UK**

EXTRA

GRÜNE WELT

ENTGELTLICHE KOOPERATION

Das ganze Jahr über ernten

4 Jahreszeitengärtnern. Eine hocheffiziente Bio- Anbaumethode, mit der man zugleich ernten und säen kann

Man erntet mehrmals im Jahr vom selben Beet, was den Ertrag an frischem Gemüse und Kräutern rund ums Jahr, auch bei Frost und Schnee, erheblich erhöht. Das System funktioniert, indem sich der Gärtner nicht strikt an die gewohnten vier Jahreszeiten hält, sondern einem zeitverschobenen Aussaat und Ernterhythmus folgt, der sich in vier Phasen abspielt.

Lernen kann man das auf der City Farm Augarten in Wien in Workshops. Wer beim Gewinnspiel mitmacht, kann Schnuppertickets für diese spezielle Form des Gärtnerns ge-

winnen. In der „grünen welt“-Ausgabe von morgen gibt es eine präzise Anleitung, wie auch Sie jetzt in das „4 Jahreszeitengärtnern“ einsteigen können. Zeitgleich zur aktuellen „Pflanzsaison 1“, wird auf der City Farm jetzt noch der letzte Rest von „Snow Food“ (Winterfrischgemüse) geerntet, das viel frostverträglicher ist als man bisher dachte.

Mit einem „Wintererntedankfest“ in Begleitung von Spitzenköchen wurde dieses gerade gebührend gefeiert- und parallel dazu neues Gemüse in die Beete gesetzt. Selber einmal Ausprobieren!



Mit Weidenruten lassen sich Beetumrandungen bauen, auch in Bootsform. Die Anleitung gibt es in der „grünen welt“. Diese berichtet auch vom „Wintererntedankfest“ mit Spitzenkoch Heinz Reitbauer (re.unten). Bei Wolfgang Palme von der City Farm Augarten lernt man das „4 Jahreszeitengärtnern“



grüne welt Journal

von Ingrid Greisenegger
Morgen, Samstag,
22 Seiten in der
KURIER freizeit

- Mit folgenden Themen:
- Essen als Meditation
 - Wintererntedankfest auf der City Farm
 - Tropfphonig-Nische
 - Sanieren statt Verhüteln



KURIER Online-Gewinnspiel

4 Tickets im Wert von je 62 Euro für die Teilnahme am Workshop „URBAN GARDENING. Gemüsevielfalt auf Balkon und Terrasse“ am 25. April von 16 - 19 Uhr. Ort: City Farm Augarten, Obere Augartenstraße 1/8, 1020 Wien, www.cityfarm.wien
Jetzt mitspielen unter KURIER.at/gewinnspiele

Einsendeschluss: Sonntag, 23. März 2025
Die Gewinner werden schriftlich verständigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Bargeldablöse nicht möglich. Gilt nur für Verbraucher im Sinne des KschG.
Teilnahmeschluss: 23. März 2025



FOTOS: GERHARD DEUTSCH (2), ANNA STÜCHER (2)