

Sehr geehrte Damen und Herren,

zwischen Risiko, Genuss und Kultur - das ist das Spannungsfeld, dem wir uns zunehmend in der Weinwelt stellen müssen. Davon geprägt waren auch die letzten Wochen unserer Aktivitäten. An einem Tag setzt sich unser wissenschaftlicher Beirat mit den neuesten Studien auseinander, die bereits vor einem Glas Wein warnen – und gibt evidenzbasiert und differenziert Entwarnung. An einem anderen Tag gehen wir mit einem ehemaligen Beiratsmitglied auf eine kulinarische Reise mit Goethe und dessen geliebten oft nicht moderat genossenen Franken- und Rheingauer Weinen. Hier ist ein kühler Kopf gefragt. Es bleibt spannend.....

Ihre Deutsche Weinakademie



Mit Goethes Lieblingsweinen erlebten nahezu 100 Gäste des Lions Club Hamburg-Altona einen besonderen Abend im Röperhof in Hamburg. Das Motto: Gastlichkeit á la Goethe und das Lebensgefühl des großen Dichters, der sich stets von einem guten Wein zu seinen Werken inspirieren ließ. Dr. Gerhard Kreuter und Dr. Claudia Stein-Hammer nahmen die Gäste mit auf eine literarisch-kulinarischen Reise einer etwas anderen Art.

» WEITERLESEN



DWA-SYMPOSIUM AUF DEM INTERNISTENKONGRESS

Macht bereits ein Glas Wein Krebs? So eindimensional ist das Thema nicht, um derart undifferenziert alle zu verunsichern, die gerne ein Glas Wein zum Essen trinken. Denn gerade das Trink- und Ernährungsmuster a la mediterrane ist sogar mit einem niedrigeren Risiko verbunden. Voraussetzung ist natürlich, dass es beim moderaten Konsum bleibt. Dies war unterm Strich die Einschätzung der Wissenschaftler auf dem DWA-Symposium Rahmen des Internistenkongresses.

» WEITERLESEN



FÜNF LEBENSSTILFAKTOREN FÜR EIN LÄNGERES LEBEN: MAßVOLLER WEINKONSUM GEHÖRT DAZU

Dass sich ein gesunder Lebenswandel günstig auf die Lebenserwartung auswirkt, ist naheliegend. Doch wie stark ist dieser Einfluss? Und welche Faktoren gehören dazu? Amerikanische Forscher analysierten dazu die Daten aus großen Beobachtungsstudien und verknüpften sie mit der Sterbestatistik der USA. Sie gehen jedoch davon aus, dass sich ihre Ergebnisse auch auf andere westliche Länder übertragen lassen.

» WEITERLESEN

Zu Gast bei Goethe - natürlich mit seinen Lieblingsweinen



Röperhof in
Hamburg

Die Präsidentin des Lions Club Hamburg-Altona, Frau Dr. Ursula Engel, hatte gemeinsam mit der Deutschen Weinakademie Ende April zu einem besonderen Abend nach Hamburg eingeladen. Das passende Ambiente lieferte der Röperhof - ein Reet gedecktes Bauernhaus von 1759 und somit 10 Jahre nach Goethes Geburt erbaut. Denn „Goethe und Wein“ war das Thema des Abends.

Für den großen deutschen Dichter waren Essen und Trinken ein Lebenselixier und Inspiration. Goethe liebte es zu tafeln und war ein ausgesprochener Weinkenner und Genießer.

Der Weinkenner und Goethe-Fan Dr. med. Gerhard Kreuter aus Bad Neuenahr-Ahrweiler, der die DWA 20 Jahre lang als wissenschaftlicher Beirat unterstützte, entführte die Gäste in Goethes Zeit und dessen persönliche Philosophie von Wein, Genuss und Gesundheit. Viele Anwesende waren überrascht, welche Thesen mit den aktuellen medizinischen Erkenntnissen noch vereinbar oder belegbar sind.

Mit drei bis fünf Liter Tagesration entsprach Goethes Weinkonsum allerdings keineswegs den heutigen Vorstellungen vom moderaten Konsum. Auch wenn man einberechnet, dass die Weine der damaligen Zeit nur halb so viel Alkohol enthielten wie heutzutage, war dies nach unseren Maßstäben eindeutig zu viel. Aber der Geheimrat, dessen Leben ohne Wein kaum vorstellbar gewesen wäre, befand, im Wein lägen „produktivmachende Kräfte“. Manch einer schlafe seinen Rausch aus, „meiner steht auf dem Papier“. Seine Werke sprechen für sich.



von li. nach re.: Präsidentin des
Altonaer Lions Club Dr. Ursula
Engel, Vize-Präsidentin und
Organisatorin Stefanie Nießen,
Altonaer Bürgermeisterin, Dr.
Liane Melzer

Die korrespondierenden Goethe-Weine waren von der Deutschen Weinakademie ausgesucht worden und wurden von Frau Dr. Claudia Stein-Hammer vorgestellt. Bekanntlich liebte Goethe nicht nur die Rheingauer, sondern auch die Frankenweine, die ein Würzburger Stein und ein fränkischer Silvaner aus dem Sommeracher Katzenkopf repräsentierten.

 <p>Lions Club Hamburg</p> <p>Goethe und Wein - Leben, Genuss und Gesundheit im Hause Goethe</p> <p>Eine kulinarische Reise in der Tenne des Restaurants Röperhof, Hamburg</p> <p>Freitag, 20. April 2018, 18 Uhr</p> 	<p>Franken 2016er Würzburger Stein Riesling trocken Weingut Bürgerspital, Würzburg</p>
	<p>Franken 2016er Sommeracher Katzenkopf Silvaner QbA trocken Winzere Keller Sommerach eG, Sommerach</p>
	<p>Saale-Unstrut 2016er Weimarer Poetenweg Sauvignon Blanc „Werkstück Weimar“ trocken Winzervereinigung Freyburg-Unstrut eG, Freyburg</p>
	<p>Rheingau 2011er Schloss Johannisberger Grünlack Spätlese Schlossabfüllung Weinbaudomäne Schloss Johannisberg, Gelsenheim-Johannisberg</p>
	<p>Rheinhessen 2013er Ingelheimer Sonnenhang Blauer Spätburgunder trocken Weingut K. & K. Dautermann, Ingelheim</p>

Auf der eindrucksvollen kulinarischen Reise passte ein 2016er Weimarer Poetenweg Sauvignon Blanc „Werkstück Weimar“ ebenso gut wie der rheinhessische Spätburgunder aus dem Ingelheimer Sonnenhang zum Lebensweg Goethes.

Letzteren erwähnte der Geheimrat bei einem Besuch in Ingelheim mit den Worten, dass er sich hier auf die Suche nach dem „legendären Rothen“ befände.

Eine Rarität, eine 2011er Rheingauer Riesling Spätlese vom Schloss Johannisberg erinnerte an einen anderen „Elfer“, dem Goethe 200 Jahre zuvor ein poetisches Denkmal gesetzt hatte:

in seinem „Lied vom Elfer“ besang er die 1811er Spätlese aus dem „übermäßig schönen Rheingau“ als „legendären Jahrgang“.

Auch für die DWA, die sich hauptsächlich mit Wissenschaft und Wine in Moderation beschäftigt, war dieser Goethe-und-Wein-Abend etwas ganz Besonderes. Davon zeugte auch die Begeisterung der 100 Gäste – unter Ihnen die amtierende Altonaer Bürgermeisterin Frau Dr. Liane Melzer.

von li. nach re.: Frau Dr. Claudia Stein-Hammer, Dr. Gerhard Kreuter, die gastgebende Präsidentin des Altonaer Lions Club, Frau Dr. Ursula Engel



Wein und Krebsrisiko als Thema bei medizinischem Fachpublikum

DWA-Symposium auf dem Internistenkongress



links: Prof. Dr. Nicolai Worm, rechts:
Prof. Dr. Ramon Estruch

Die Deutsche Weinakademie (DWA) informierte mit deutsch-spanischem Referenten-Duo mehr als 120 Internisten über das heikle Thema "Alkoholische Getränke und Krebsrisiko" beim 124. Internistenkongress in Mannheim.

Der Ernährungswissenschaftler Prof. Nicolai Worm gab einen umfassenden Überblick über die internationalen Forschungsergebnisse zur Thematik. Die wissenschaftlichen Daten zeigen, dass das Krebsrisiko neben der lebenslang konsumierten Menge abhängig ist von von mehreren Lebensstilfaktoren.

Pauschal jegliche Menge an alkoholischen Getränken als Risikofaktor bei der Krebsentstehung zu betrachten, ist zu einfach betrachtet. Prof. Worm betonte, dass sich die günstigsten Effekte dann beobachten ließen, wenn die alkoholischen Getränke nach mediterranem Trinkmuster konsumiert werden. Dieses zeichne sich durch einen regelmäßigen moderaten Konsum von Wein zum Essen aus, Alkoholexzesse gehören definitiv nicht zu diesem Trinkmuster. Und eben dieses Ess- und Trinkmuster geht mit einem verminderten Risiko für kardiovaskuläre und Krebserkrankungen sowie mit einer geringeren Gesamtsterblichkeit einher. Beispielhaft stellte er eine Meta-Analyse mit 2,1 Mio. Teilnehmern vor; hier wurde bei vorwiegend mediterranem Trinkmuster ein um 11 % verringertes Krebsrisiko beobachtet.

Prof. Ramon Estruch (Universitätsklinik Barcelona) präsentierte eigene Daten zum Thema mediterrane Ess- und Trinkkultur und Krebsrisiko. Auch er betonte die Gefährlichkeit des exzessiven Alkoholkonsums. So steigere ein hoher Konsum aller alkoholischer Getränke die Risiken für Krebserkrankungen des oberen Verdauungstraktes sowie von Lunge, Brust, Leber und Darm.

Er zeigte auf, dass es einen großen Unterschied hinsichtlich des Gesundheitsrisikos macht, ob ein alkoholisches Getränk mit oder ohne Mahlzeit konsumiert werde. Dies sei neben der Vermeidung von Binge drinking (Exzesse, Sturztrinken) der wichtigste Einfluss auf ein alkoholassoziiertes Krebsrisiko. Interessiert verfolgten die Internisten seine Ausführungen auch darüber, warum die Durchführung derartiger Untersuchungen so schwer sind. So berücksichtige er bei seinen Studien vorab immer verzerrende Einflussfaktoren, die Ergebnisse verfälschen könnten. Dazu gehörten neben den Trink-, Essens- und Rauchgewohnheiten und körperlicher Bewegung auch das sogenannte Underreporting (der eigene Alkoholkonsum wird bei der Befragung nach unten korrigiert). Möglicherweise liege hier die Erklärung für erhöhte Krebsrisiken, die gelegentlich bei leichtem Konsum gefunden werden.

Neben den Trinkmustern spielten hier insbesondere aber auch die Ernährungsgewohnheiten eine große Rolle. Die von Prof. Estruch geleitete PREDIMED-Interventionsstudie (7.447 Teilnehmer mit erhöhten kardiovaskulären Risiken) habe möglichst viele dieser Einflüsse berücksichtigt.

Nach einer Laufzeit von 5 Jahren zeigte sich hinsichtlich des Krebsrisikos ein um 62 % signifikant verringertes Risiko bei Teilnehmern, die eine traditionelle mediterrane Kost, inklusive moderatem Weingenuss, einhielten.



von li. nach re.: Prof.
N. Worm, Prof. R.
Ramuela-Laventos,
Prof. R. Estruch, Dr.
C. Stein-Hammer, U.
Fradera, Prof. K.
Rett



Intensive Diskussionen
im Anschluss an das
Symposium. Hier: Prof.
Dr. Peter Stehle (Uni
Bonn)

Die lebhafteste und konstruktive Diskussion am Ende des Symposiums zeigte, dass die Ärzteschaft die differenzierte und offene Darlegung der wissenschaftlichen Datenlage des deutsch-spanischen Referententeams schätzte.

Fünf Lebensstilfaktoren für ein längeres Leben: maßvoller Weinkonsum gehört dazu

Welchen messbaren Einfluss hat ein gesunder Lebensstil auf die Lebenserwartung der Erwachsenen in einem Land wie den USA? Und welche Faktoren gehören zu einem gesunden Leben? Diesen Fragen gingen Forscher der amerikanischen Harvard-Universität nach. Sie nutzen dazu die Ergebnisse aus zwei großen Beobachtungsstudien, die seit rund drei Jahrzehnten laufen und die eine große Mengen an Daten über die Zusammenhänge zwischen verschiedenen Lebensstilfaktoren und Sterbeursachen zur Verfügung stellten: die amerikanische Krankenschwesternstudie (Nurses Health Studie) mit knapp 80.000 Teilnehmerinnen sowie eine Studie mit rund 45.000 Männern aus Gesundheitsberufen (Health Professionals Follow-up Studie).

Maßvoller Weingenuss: einer von fünf gesunden Lebensgewohnheiten

Aus den Daten dieser beiden Studien ließen sich folgende fünf gesunde Lebensgewohnheiten ableiten:

- möglichst lebenslang nicht zu rauchen,
- ein Körpergewicht im normalen Bereich zu haben (BMI zwischen 18,5 und 24,9), sich täglich mindestens 30 Minuten lang zu bewegen,
- sich gesund zu ernähren (ermittelt anhand eines Index, bei dem besonderer Wert auf Gemüse, Obst und Vollkornprodukte gelegt wird) und
- moderat alkoholische Getränke zu konsumieren.

Als moderater Genuss galten hier Mengen, die bei Frauen 5 bis unter 15 Gramm Alkohol täglich entsprachen oder 50 bis 150 ml Wein. Die Angaben für Männer lauteten 5 bis unter 30 g Alkohol täglich oder etwa 50 bis 300 ml Wein.

Als nächstes ermittelten die Harvard-Forscher anhand der für die USA repräsentativen Gesundheitsdaten (NHANES, Nationale Gesundheits- und Ernährungserhebung 2013/14), wie die gesunden Gewohnheiten bzw. Eigenschaften in der US-amerikanischen Bevölkerung verteilt sind.

Es zeigte sich, dass lediglich 8 % der Bürger alle fünf Faktoren vorweisen können. Im nächsten Schritt setzte man diese Daten mit den altersspezifischen Sterbestatistiken in Beziehung.

Alle Fünfe: plus eineinhalb Dekaden

Dass ein gesunder Lebensstil die Lebenserwartung verbessern würde, war den Forschern von Anfang an klar. Doch wie groß die Vorteile der Kombination aller fünf gesunden Verhaltensweisen sein würden, überraschte sie sehr: Frauen, die mit 50 alle vordefinierten gesunden Lebensstilfaktoren praktizierten, dürfen sich nach den Berechnungen der Wissenschaftler über 14 zusätzliche Lebensjahre freuen. 50-jährige Männer, die alle fünf Faktoren einhalten, werden zumindest statistisch mit 12 zusätzlichen Jahren belohnt.

Als Vergleichsgruppe dienten Personen, die keinen der fünf gesunden Lebensstilfaktoren aufwiesen. Gemessen an dieser Gruppe lag das relative Sterberisiko insgesamt um 74 % niedriger, wenn alle fünf Faktoren passten. Das relative Risiko an Krebs zu sterben war um 65 % geringer, das Risiko, einer Herz- oder Gefäßkrankheit zu erliegen, um 82 % erniedrigt.

Nicht mehr und nicht weniger als moderat

Die Berechnungen des Einflusses alkoholischer Getränke bestätigen einmal mehr die bekannte J-förmige Kurve zu deren Einfluss auf verschiedenste Gesundheitsparameter. Wer sie in moderater Menge konsumierte (entsprechend 5 bis unter 30 g Alkohol pro Tag), hatte das geringste Sterberisiko. Sowohl ein höherer Konsum als auch Abstinenz gingen mit gesteigerten Risiken einher. So erhöhte sich das gesamte Sterberisiko bei Abstinenz um 27 % und bei einem Konsum von mehr als 30 g Alkohol täglich um 25 %.

Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebenserwartung und schließt den moderaten Genuss alkoholischer Getränke ein

Li, Y et al.: Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. Circulation 2018, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047

Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebenserwartung und schließt den moderaten Genuss alkoholischer Getränke ein

- Daten der zwei größten US-amerikanischen Kohortenstudien
 - ◊ Nurses Health Studie mit 78.865 Krankenschwestern, Laufzeit 34 Jahre
 - ◊ Health Professionals Follow-up Studie mit 44.865 Männern aus Gesundheitsberufen, Laufzeit 28 Jahre
- Korrelationen zwischen gesunden Lebensstilfaktoren und der Gesamt- und Krebssterblichkeit sowie der Sterblichkeit an Herz- und Gefäßkrankheiten anhand nationaler Datenbanken (NHANES, CDC)
- Die vordefinierten fünf gesunden Lebensstilfaktoren:
 - ◊ Nichtraucher, Lebenslang
 - ◊ gesunde Ernährung (obere 40 % nach Healthy Eating Index)
 - ◊ körperliche Aktivität, mindestens 30 Minuten/Tag
 - ◊ Body Mass Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9 (= Normalgewicht)
 - ◊ moderater Konsum alkoholischer Getränke:
 - Frauen: 5 < 15 g Alkohol/Tag (entspricht ca. 50 – 150 ml Wein)
 - Männer: 5 < 30 g/Tag (entspricht ca. 50 – 300 ml Wein)

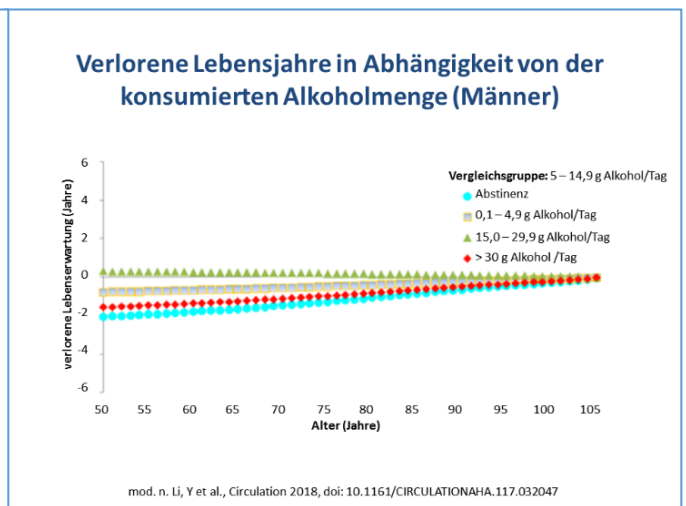
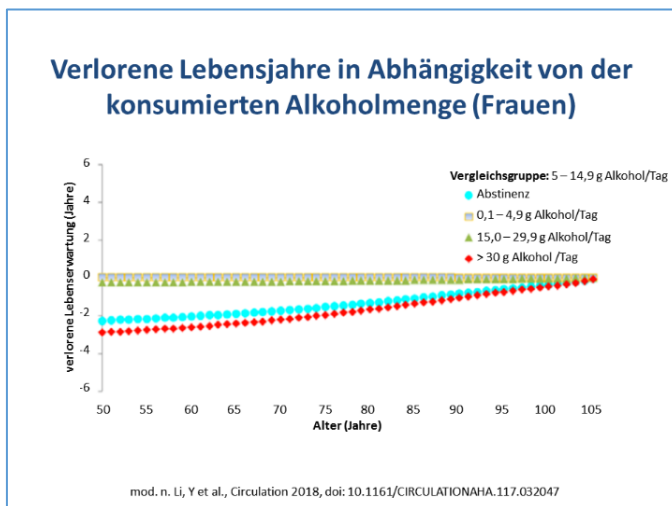
Li, Y et al., Circulation 2018, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047

Einfluss des Konsums alkoholischer Getränke auf die Gesamt-, Krebs- und Herz-/Gefäßsterblichkeit

rot = Trinkmengen, die mit signifikant erhöhten Sterberisiken einhergehen

Konsummengen (g/Tag)	Risiko der Gesamtsterblichkeit		Risiko der Krebssterblichkeit		Risiko der Sterblichkeit an Herz- und Gefäßleiden	
	Zahl der Fälle	Hazard Ratio (95% Konfidenzintervall)	Zahl der Fälle	Hazard Ratio (95% Konfidenzintervall)	Zahl der Fälle	Hazard Ratio (95% Konfidenzintervall)
0	16.611	1,27 (1,04 – 1,56)	4.671	1,03 (0,88 – 1,20)	4.263	1,49 (1,24 – 1,77)
1 – 4,9 g	10.454	1,03 (1,00 – 1,06)	3.841	0,58 (0,51 – 0,65)	2.632	1,13 (1,07 – 1,19)
5 – 14,9 g	8.041	1,0 (Referenzgruppe)	2.953	1,0 (Referenzgruppe)	2.007	1,0 (Referenzgruppe)
15 – 29,9 g	4.009	0,99 (0,96 – 1,03)	1.417	0,99 (0,95 – 1,04)	1.017	0,97 (0,93 – 1,02)
ab 30 g	3.052	1,25 (1,19 – 1,30)	1.071	1,21 (1,13 – 1,30)	770	1,17 (1,08 – 1,27)

Li, Y et al., Circulation 2018, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047



Quelle: Li, Y et al.: Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. Circulation 2018;137, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047