

Medienberichte versus Wissenschaftsberichte

Derzeit dominieren diese Medienberichte: »Wein und gesundheitliche Wirkungen sind wirtschaftsgesteuerte Fake News. Er verursacht Krebs und lässt Dich früher sterben.« Basta!

Dem Zeitgeist folgend, sind diejenigen in der Minderzahl, die sich die Mühe machen, Studien bis zum Schluss zu lesen und für Differenzierungen offen sind. Wir, in der Deutschen Weinakademie (DWA), tun eben dies und geben trotz bekennender Weinnähe die Hoffnung, gehört zu werden, nicht auf. Wein hat unzweifelhaft ein Gefahrenpotenzial inne - wenn man nicht lernt, mit ihm umzugehen. Schon der gute Paracelsus wusste, dass die Dosis das Gift macht, und so ist (und bleibt) es auch beim Wein. Aber neben der konsumierten Menge ist das Trinkmuster wichtig und dies kommt den Weintrinkern entgegen.

Längst herumgesprochen hat sich, dass die mediterrane Ernährung zu den gesündesten Essmustern gehört. Wer sie einhält, lebt länger. Doch immer öfter wird in den Medien neben den Basiselementen wie Obst, Gemüse, Fisch und Olivenöl das Glas Wein zum Essen vergessen - oder aber (bewusst?) weggelassen.

In einer spanischen Langzeitstudie mit über 2000 Probanden wurden nun die Facetten des mediterranen Trinkmusters mit einer eigenen Skala beschrieben, um deren Einfluss auf die Lebenserwartung differenziert zu ermitteln. Darin gingen die Weinpräferenz und die moderate Dosis (für Frauen 5 bis 25 g Alkohol/Tag - das heißt etwa 1 bis 1,5 Gläser Wein, für Männer etwa das Doppelte) ebenso positiv ein, wie der Wein zur Mahlzeit und ein gleichmäßig über die Woche verteilter Konsum.

Ergebnis: Wer die Kriterien für mediterranes Trinken nicht einhält - also Spirituosen statt Wein, stets mehr als zwei Gläser, ohne Mahlzeit und öfter mit Exzessen - weist innerhalb von 14 Jahren die höchste Sterblichkeit auf, vor allem an Krebserkrankun-



Dr. Claudia Hammer
wundert sich,
warum das Glas
Wein bei der
Empfehlung zur
mediterranen
Ernährung oft
»vergessen« wird.



gen. Gerade dieser letzte Punkt ist nicht unerheblich in der derzeitigen Diskussion um Warnhinweise für Krebs auf dem Etikett.

Im Vergleich dazu schneiden sowohl Abstinenz als auch ein moderat ausgeprägtes mediterranes Trinkmuster deutlich besser ab. Die höchste Lebenserwartung von einem Plus an 46 Prozent findet sich beim am stärksten ausgeprägten Muster - also moderatem Weintrinken zur Mahlzeit.

Ein Beispiel für etliche Wissenschaftsberichte mit gleichem Ergebnis: Am längsten lebt, wer mediterran genießt. Und das MIT dem obligatorischen Glas Wein zur Mahlzeit. Diese Aussage habe ich vergebens in den Medien gesucht... Ich überlege, woran dies liegen mag. ◀



WINEinMODERATION

WEIN | BEWUSST | GENIESSEN