

## Zwischen Genuss und Illusion: Wie gesund ist Rotwein?

Das Glas Rotwein galt jahrzehntelang als kleines Ritual mit einem großen Gesundheitsversprechen. Der Mythos, Rotwein wirkt sich positiv auf Gefäße und das Herz-Kreislauf aus, hält sich auch heute noch. Doch was ist wirklich dran, wenn man aktuelle Studien betrachtet?



Die positive Wirkung von Rotwein wird meist dem Inhaltsstoff Resveratrol zugeschrieben. Diesem Stoff konnte beispielsweise in Studien nachgewiesen werden, einen positiven Einfluss auf den Blutdruck zu haben. Viele der Studien wurden jedoch an Tieren durchgeführt, bei Menschen ist der Effekt wesentlich geringer. Auch bei anderen Studien lohnt sich ein genauer Blick auf die Teilnehmenden. Menschen die gelegentlich Rotwein trinken, leben häufig auch sonst gesund. Sie ernähren sich bewusst, rauchen selten und haben oft gute Lebensbedingungen, wie beispielsweise

ein hohes Einkommen. Warum sie seltener krank werden, kann also auf den Lebensstil zurückzuführen sein und nicht unbedingt auf den Rotwein selbst.

Der gesundheitsförderliche Stoff Resveratrol kann zudem auch über andere Nahrungsmittel aufgenommen werden. Dazu zählen insbesondere rote Trauben, aber auch Nüsse, Himbeeren und Pflaumen. Diese sind daher klar dem Rotwein vorzuziehen.

Alkohol, auch der im Rotwein, stellt immer ein Gesundheitsrisiko dar. Je größer die Menge ist, desto ungesünder. In den vergangenen Jahren zeigt sich klar, dass sich Alkohol auch in geringen Maßen gesundheitsschädlich auf den Körper auswirken kann und es daher keinen risikofreien Konsum gibt. Negative Auswirkungen können dabei kurzfristige Folgen wie das erhöhte Risiko für Gewalt oder Unfälle sein. Langfristig kann Alkohol eine Vielzahl von Krankheiten begünstigen. Darunter zählt der Dickdarmkrebs, Bluthochdruck und Lebererkrankungen. Besonders bei einem hohen Alkoholkonsum kann er sich negativ auf das Sozialleben auswirken.



Das bedeutet nicht, dass jeder Schluck Rotwein verboten oder panikmachend ist. Wer gern ein Glas trinkt, kann es jedoch als Genussmittel sehen. Was es auf jeden Fall nicht ist: eine Gesundheitsmaßnahme. Wer seinem Körper wirklich etwas Gutes tun möchte, findet die wertvollen Bestandteile des Rotweins auch ohne Alkohol.

Für einen einfach alkoholfreien Cocktail kann in ein mit Eiswürfel gefülltes Glas 200 ml roter Traubensaft (100 % Saft), mit 100 ml gekühltem Früchte- oder Hibiskustee mit einem Spritzer

Zitrone gemischt werden. Besonders lecker schmeckt das Getränk mit etwas frische Minze oder Orangenschale. Genießt es!

Der Mythos vom gesunden Rotwein zeigt, wie stark sich einfache, schöne Geschichten halten können, auch wenn die Wissenschaft längst neue Erkenntnisse gewonnen hat. Gerade deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Zwischen Genuss und Gesundheit besteht ein Unterschied, der nicht im Weinglas entschieden wird, sondern im gesamten Lebensstil.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## Weiterführende Literatur

*Am besten null Promille – neues DGE-Positionspapier zu Alkohol.* (n.d.).

DGE. <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positions-papier-zu-alkohol/>  
*Ist Rotwein gesund? Ein Alkoholmythos auf dem Prüfstand.* (2021, September 23). Alkohol? Kenn Dein Limit. <https://www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/ist-rotwein-gesund/>

Weaver, S. R., Rendeiro, C., McGettrick, H. M., Philp, A., & Lucas, S. J. E. (2020). Fine wine or sour grapes? A systematic review and meta-analysis of the impact of red wine polyphenols on vascular health. *European Journal of Nutrition*, 60(1), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02247-8>

## Bildnachweis

<https://depositphotos.com/de/photos/rotwein.html?qview=161947386>

Canva, eigene Darstellung