

Wie reagiert der menschliche Körper auf regelmäßigen Weinkonsum?

Regelmäßiger und maßvoller Weinkonsum ...

beugt Herzinfarkten vor und erhält die Elastizität der Gefäße.

Wein verbessert die Durchblutung des Herzmuskels, senkt den Cholesterinspiegel im Blut, verbessert die Fließeigenschaft des Blutes und verringert die Thromboseneigung.

verbessert die Verdauungsleistung des Körpers.

Weingenuss zum Essen regt die Verdauungsdrüsen an, unterstützt die Funktion der Magensäure, erhöht die Darmaktivität und verbessert die Ausbeute an vielen Stoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen u.a. Der Appetit wird angeregt, das Geschmackserlebnis intensiver.

entschlackt den Körper.

Die Nieren arbeiten aktiver, der Harnfluss und die Ausscheidung von Abfallstoffen werden gesteigert.

unterstützt die Abwehr von Krankheiten.

Wein setzt die Lebensfähigkeit von Krankheitserregern herab, kann Bakterien und Viren abtöten und steigert die körpereigenen Immunkräfte des Menschen.

bekämpft wirkungsvoll gefürchtete Reisedurchfallkrankungen.

Wein verfügt über eine exzellente Entgiftungsfunktion.

verlangsamt die Knochenentkalkung und beugt so der vor allem für Frauen gefährlichen Osteoporose vor.

ist „Bio-Regeneration“.

Nach körperlichen Anstrengungen ersetzt auch mäßiger Weinkonsum bereits wertvolle Mineralstoffe, harmonisiert den Körper und erfrischt.

hält körperlich und geistig aktiv.

Der altersbedingte Abbau der Gehirnfunktionen wird bei maßvollem Weinkonsum verlangsamt und die Hirndurchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert,

kann kreativitätssteigernd wirken und die Phantasie anregen.

Bewiesen durch viele Künstler und Individualisten der Geistes- und Kulturgeschichte.

entspannt und baut Stress ab.

verlängert die Lebenserwartung.

Wein enthält natürliche Antioxidantien, die Zellalterung wird verlangsamt und die Krebssterblichkeit herabgesetzt (nach Prof. Dr. Klaus Jung, Mainz).

Weiß oder Rot? - Trinken Sie, was Ihnen schmeckt!

Rotwein ist gesund, das hat sich herumgesprochen. Nun brachte die erste umfassende Weißweinstudie in Deutschland den Beweis: Weißwein ist idealer Bestandteil einer modernen, ausgewogenen Ernährung!

Prof. Keul, der bekannte deutsche Sportmediziner und offizieller Betreuer der deutschen Olympiamannschaft in Atlanta sowie vieler Spitzensportler, stellte mit seinem Team der Universität Freiburg in einer wissenschaftlichen Studie fest:

Bei einem Weißweingenuss von 0,5 l am Tag weisen die Testpersonen verbesserte Werte im Fettstoffwechsel, dem Blutzuckerspiegel, dem Blutdruck sowie der Blutgerinnung auf. Dies belegt, dass auch der Weißwein vor der gefürchteten Arterienverkalkung schützt und somit dem Herzinfarkt vorbeugt. Die verbesserte Blutgerinnung verhindert die Bildung von Gerinnseln und der erhöhte Magnesiumspiegel ist ein Schutz vor Herzrhythmusstörungen sowie Muskelkrämpfen. Auch der Weißwein zeigt antioxidative Fähigkeiten und schützt so Arterien und Venen.

Endgültig räumen Forscher auch mit dem Vorurteil auf, dass Abnehmen Verzicht auf Wein verlangt. Im Gegenteil, maßvoller Weingenuss steigert die Fettverbrennung. Die Testpersonen nahmen im Mittel bei z.T. erhöhter Kalorienzufuhr 1,5 kg ab, der Anteil der Fettmasse im Körper wurde messbar reduziert.

Prof. Keul weist darauf hin, dass vor allem diejenigen von den günstigen Veränderungen beim Weingenuss profitieren, die sich ausgewogen ernähren und regelmäßig körperlich betätigen. Als Richtmaß gibt Prof. Keul eine wöchentliche Mehrbelastung in Höhe von ca. 2.000 kcal an (pro Woche 30 Min. sportliche Aktivität).

Die körperliche Verfassung kann man selbst grob durch die Berechnung des BMI (body mass index) feststellen: Körpergewicht in kg \cdot Körpergröße in m². Der BMI-Normwert = 22 – 26. Ein Wert unter 22 weist auf Untergewicht hin, ein Wert über 26 auf Übergewicht. Genauere Aussagen ermöglichen Laborwerte für Triglyceride, Cholesterin und Blutzucker sowie der Blutdruck und das Gewicht.