

# Gesund Genießen

Moderate Weintrinker leben gesünder. Und länger, sagen Ernährungswissenschaftler. Diese Thesen stützen vielfältige Studien.

„Weintrinker leben länger, sagt der Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm in seinem Buch „Täglich Wein“. Mit dieser These steht er nicht allein: Dass ein bis zwei Gläser Wein pro Tag nicht nur das Wohlbefinden erhöhen, sondern auch vor Krankheiten wie dem gefürchteten Herzinfarkt schützen können, ist nicht nur eine historische Wahrheit, sondern auch durch moderne wissenschaftliche Untersuchungen mehrfach belegt. So ist die Herzinfarkttrate (aber auch die der Gesamtsterblichkeit) bei moderaten Weintrinkern niedriger als bei „Vielkonsumenten“, aber auch – und das ist das Erstaunliche – bei den Abstinenzlern.



Dennoch sollte Wein nicht – so nahe diese Schlussfolgerung auch liegt - als Medikament, sondern als Teil eines gesunden Lebensstils gesehen werden. Wer sich gesund ernährt, nicht raucht und sich genügend körperlich bewegt, dem kann das tägliche Glas Wein als Unterstützung für seine Gesundheit empfohlen werden.

Die Deutsche Weinakademie betreibt seit Jahren intensive Forschung zu den gesundheitlichen Aspekten des Weinkonsums. Sie informiert – sachlich fundiert und mit dem gebotenen Verantwortungsbewusstsein - fortwährend über ihre Arbeit und die Ergebnisse internationaler Studien zu „Wein und Gesundheit“.