



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Bluthochdruck - Wein

Zusammengestellt von Winfried Schöffler aus : **Bluthochdruck runter Gesundheit rauf** blu@redaktion.maxlq.de

27.09.2022

Hypertonie: Wein

von Heidrun Gallas

Jetzt ist wieder die Zeit der Weinfeste. Und gegen Wein, zumindest gegen Rotwein ist ja auch nichts einzuwenden, denn der senkt ja bekanntlich den Blutdruck und schützt vor Herzinfarkt und Gefäßerkrankungen, oder etwa nicht?

Eigentlich steigert Alkohol den Blutdruck. Und das ist bei Rotwein nicht anders, als bei anderen alkoholischen Getränken. Wissenschaftler der Universität von Perth/ Australien ließen 28 Männer mit normalen Blutdruckwerten jeweils 4 Wochen lang Rotwein, Bier, alkoholfreien Rotwein oder gar keinen Alkohol trinken. Das Ergebnis: Egal, ob Wein oder Bier, der Blutdruck ging in die Höhe. Allerdings konsumierten die Teilnehmer mit 375 ml pro Tag auch relativ viel Wein. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass wie bei so vielem auch bei Rotwein das richtige Maß entscheidend ist. So konnten Wissenschaftler der Universität von Rio Grande do Sul, Brasilien bei 13 Freiwilligen mit Bluthochdruck zeigen, dass eine geringere Menge Rotwein (250 ml) den Blutdruck auch noch 3 Stunden nach dem Konsum im Mittel um 8,5 mm Hg senkt.

Für den den herz- und gefäßschützenden Effekt sind sehr wahrscheinlich Polyphenole verantwortlich. Diese Pflanzenstoffe geben dem Rotwein seinen Geschmack und seine leuchtende Farbe. Besonders wirkungsvoll soll das Polyphenol Resveratrol sein.

Wirkung

Unser Ratschlag: Polyphenole sind in allen Weinen vorhanden. In Weißwein und Rosé aber in wesentlich niedrigerer Konzentration, als in Rotwein. Besonders viel Polyphenole enthalten die Rotweinsorten Pinot Noir und St. Laurent, unabhängig vom Anbaugebiet.

Damit der Wein aber tatsächlich als Herz- und Gefäßschutz wirkt, gilt: als Frau sollten Sie nicht mehr als 12 g Alkohol pro Tag trinken, das entspricht 0,125 l Rotwein, als Mann maximal 24 g Alkohol, das entspricht 0,25 l Rotwein.

Und auch als Antialkoholiker*in können Sie etwas für Herz und Gefäße tun. Denn die gesunden Polyphenole sind nicht nur in Wein enthalten, sondern in größeren Mengen auch in rotem Traubensaft und in roten Trauben, dort vor allem in den Schalen.

Quellen

- *Red Wine Consumption and Cardiovascular Health, Molecules, Okt. 2019*
- *Effect of Grape Polyphenols on Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, Plos One, Sept. 2015*
- *Red wine and beer elevate blood pressure in normotensive men, Hypertension, Apr. 2005*
- *Red wine with the noon meal lowers post-meal blood pressure. A randomized trial in centrally obese, hypertensive patients, J Stud Alcohol, März, 2002*
- *Resveratrol, Wikipedia*