

Forscher aus Kanada entdecken segensreiche Wirkung des Rebensafts

Ein Glas Rotwein ersetzt eine Stunde Sport

VON PETRA PLUWATSCH

Rotwein, so sagt man, sei gut für Herz und Kreislauf, für die Stimmung sowieso. Wer jeden Tag ein Gläschen (oder auch zwei) weggutze, der lebe lange und bleibe fröhlich. Herzfunktion in Ordnung. Cholesterinwerte im Lot. Diabetes kein Thema – darauf heben wir erst mal einen.

Doch der Gesundheitsmacher aus der Flasche hat angeblich noch weit mehr drauf, als Körper und Geist gegen die Unbill des Lebens zu stützen. Rotwein kann den Cholesterinwert senken, das Blutgefäß erweitern, das Blutver-

berten. Dort hat man sich vor einiger Zeit rein wissenschaftlich mit der Materie auseinandergesetzt und ist zu durchaus

interessanten Ergebnissen gekommen. Ob die Experten aus Edmonton tapfer einige Selbstversuche

unternahmen und wie tief sie dabei ins Glas schauten, ist nicht bekannt.

Doch ihre Argumentation ist nicht ganz schlecht: Rotwein, so also die

Kanadier, enthält sogenannte Resveratrol-Verbindungen. Die optimieren generell die körpert-

che Verfassung des Menschen, verbessern seine Herzfunktion und stärken die Muskeln. Zwar finden sich Resveratrol-Verbindungen auch in Himbeeren, Pflaumen und Erdnüssen. In Trauben selbstverständlich ebenfalls. Doch speziell die R-Verbindung im Rotwein, ergab die Studie, bewirke, dass ein Schluck aus der Palle ebenso effektiv ist wie sportliche Betätigung. Die Maßeinheit lieferten die weinseligen Forscher gleich mit: ein Glas Roter gleich eine Stunde Strampeln und Schwitzen in der Muckibude. Das hört sich gut an, und eine neue Sportdisziplin ist geboren. Bistlang kannte man nur das „Tanzen im Sitzen“. Es wird häufig in Seniorenresidenzen gepflegt. Nun könnte das „Trainieren beim Schlucken“ hinzukommen. Prost drauf!



WEIN, 24. 11. 2015