

Moderater Konsum von Wein ist gesund

KLEINANDELFINGEN Am Weltherztag, 29. September, lud die Herzgruppe Weinland zur Themenwanderung «Herz und Wein» mit vier Kurzvorträgen. Fazit: Viel Bewegung, täglich ein Glas Wein und ausgewogene Ernährung sind gut für das Herz.

Herrliches Herbstwetter, viel Wissenswertes bezüglich «was tut meinem Herzen gut» und Apéro riche am Fusse des Schiterbergs – dieser Event stiess auf grosses Interesse. Rund 40 interessierte Personen folgten der Einladung der Herzgruppe Weinland unter der Leitung von Onno Moerbeek. Ausgerüstet von Physiosport AG mit einem Rucksäckli, gefüllt mit Infos zum Thema Herz, einem Mineralwasser und einem Apfel, startete die Wandergruppe am Bahnhof Andelfingen Richtung Schiterberg.

Beim Marschhalt, kurz nach der Überquerung der Thur, referierte Onno Moerbeek, diplomierter Physio- und Herztherapeut, zum Thema «Herz und Bewegung». Eigentlich seien nicht die aktiven Wanderer die Zielgruppe der Herzgruppe Weinland, sondern die Personen, die nichts machten, bemerkte er. In seinem kurzen Vortrag zeigte er auf, wie wichtig für jeden Herzpatienten ein auf ihn zugeschnittenes Training ist. So lerne man, seinem Körper wieder zu vertrauen sowie Spass an der Bewegung zu haben. «Wenn wir uns bewegen, wird die Durchblutung verbessert, auch diejenige des Herzens»,



Die Wanderung durch den Schiterberg mit Infos dazu, was dem Herzen gut tut, lockte rund 40 Interessierte an.

Bild: Barbara Flacher

erklärte Moerbeek. Auch der Blutdruck sinke, und die Verstopfung der Gefässe könne umgangen werden.

Gesunde, ausgewogene Ernährung

Nach einem weiteren Wegstück der Thur entlang richtete Ernährungsberaterin Corinne Egger (Dinhard) das Wort an die Wandergruppe. Mit einem amüsanten, selbst geschriebenen Mär-

chen von der Traubenbeere Lucy kommt sie zum Schluss, dass Wein Bestandteil einer gesunden, herzfreundlichen Ernährung sei. Ab und zu ein Glas Wein, eine ausgewogene, mediterrane Ernährung und kein Stress – das tut dem Herzen gut.

Mitten im grossen, steilen Schiterberg gabs eine nächste Marschpause. Hier liess der Kleinandelfinger Arzt

René Kindhauser die medizinische Geschichte des Weins Revue passieren. Der Ursprung der Weinkultur wird südlich des Kaukasus – vom Vorderen Orient bis zum Nil – vermutet. Die erste Weinpresse mit Traubenkernen, vermutlich 8000 Jahre alt, wurde bei einer prähistorischen Siedlung südlich von Damaskus gefunden.

Bei den Griechen hatte der Wein eine hohe Stellung – naturwissenschaftliches Denken hielt Einzug. Hippokrates gründete seine berühmte Medizinschule. Er ist Begründer einer Standesethik und einer Ganzheitsmedizin: «Der Körper ist ein Kreis, ohne Anfang und ohne Ende, und jeder Teil hängt mit allen übrigen innig zusammen.» Hippokrates untersuchte die Wirkung des Weins und setzte ihn bei Wundbehandlungen als Schlaf- und als Kräftigungsmittel bei Kranken ein.

Klöster betrieben Weinbau

Die Römer entdeckten die keimtötende Wirkung des Weins. Durch die Versetzung des Trinkwassers mit Wein gab es weniger Seuchen und Durchfallerkrankungen. Der Arzt Galenus nutzte den Wein auch zur Bekämpfung von Blutarmut und versorgte die Wunden der Legionäre mit Wein.

Das Christentum brachte viele Veränderungen in der Medizin. Klöster betrieben Weinbau und dehnten diesen nach Norden und Osten aus. Kirchenvater Augustinus (354–430 n. Chr.) erklärte: «In vielen Fällen braucht der Mensch Wein. Er stärkt den schwachen Magen, erfrischt die ermatteten Kräfte, heilt die Wunden an Leib und Seele,

verscheucht Trübsal und Traurigkeit, verjagt die Müdigkeit der Seele, bringt Freude und entfacht unter Freunden die Lust am Gespräch.»

In der Neuzeit blieb der Wein lange Zeit im therapeutischen Behandlungsarsenal der Ärzte und Apotheker. Der schädliche Gebrauch des Alkohols förderte die Bewegung des Anti-Alkoholismus, was schliesslich zur Folge hatte, dass der Wein aus den offiziellen Arznelisten und Lehrbüchern verdrängt wurde.

Was wissen wir über den Wein?

René Kindhauser erklärte, dass moderater Konsum von Wein gesund ist. Diverse Studien hätten gezeigt, dass Menschen, die regelmässig Alkohol konsumieren, durchschnittlich zweieinhalb Jahre länger leben als Abstinenzler. «Trinken Sie nicht täglich Alkohol, und wenn Sie trinken, tun Sie es mit Mass», lautete der Ratschlag des Arzts. Konkret bedeutet das: Männer 3 Deziliter Wein oder 7 Deziliter Bier pro Tag und Frauen 2 Deziliter Wein oder 5 Deziliter Bier pro Tag. Am besten, man hält sich an den Ratschlag von Paracelsus: «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.»

Zu guter Letzt stellte Laura Huber von der Wyland-Apotheke Andelfingen das Herz-Check-Angebot vor. Mit dem Präventionsangebot der Schweizerischen Herzstiftung erfahren Patienten ihr persönliches Herzinfarkt- und Hirn Schlagrisiko. Zudem erhalten sie aufgrund ihrer Resultate Empfehlungen und Tipps zu ihrer Gesundheit. (bf)