

# Wein und Gesundheit

Heute noch prosten wir uns beim Anstossen ein herzliches «Gesundheit» oder «zum Wohl» zu – ganz so wie unsere Vorfahren vor 2000 bis 3000 Jahren, die noch wussten, dass Wein nicht nur gut ist, sondern auch gegen allerlei Gebrechen hilft.

Text: Chandra Kurt Fotos: Gian Vaitl

**W**enige Generationen ist es her, dass der Weinkeller fraglos zur Hausapotheke gehörte. Während rund 2500 Jahren galt Wein als Lebensmittel, Genussmittel und universelles Heilmittel: Pur und vermischt mit allerlei Kräutern half es gegen fast alle Beschwerden, wobei man aufpassen musste, wer was trank. So berichtet der römische Schriftsteller Plinius (23–79 n. Chr.) über eine Weinsorte in Arkadien, dass sie die Frauen fruchtbar, die Männer aber rasend

zu machen. Eine andere Sorte soll den Frauen zum Abort verholfen haben, während ein weiterer Wein den Männern als Verhütungsmittel diente. Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179), die aus den antiken Quellen schöpfte, verweist in ihrem naturwissenschaftlichen Werk «Physica» auf dessen blutbildende Wirkung: «Ein Wein von der Rebe, im Falle er rein ist, macht dem Menschen ein gutes und gesundes Blut.» Bei vielen ihrer Ratschläge für ein gesundes Leben erwähnt sie den Wein als das geeignete Auszugsmittel, um den Pflanzen die heilsamen Wirkstoffe

zu entziehen. Bei Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und Magenbeschwerden empfiehlt sie etwa einen Weinabsud mit Melisse, da dieses Kraut die Kräfte von 15 anderen Kräutern in sich vereinige.

## Humagne als Krankenwein

Auch im 18. Jahrhundert galt Wein als gesundheitsförderndes Mittel – nicht zuletzt, weil es sicherer war, ein Glas Wein anstelle von wahrscheinlich nicht keimfreiem Wasser zu trinken. Dank seines Gehalts an Alkohol und Säure hemmt



Wein das Wachstum aller krankheitserregenden Mikroorganismen. 1871 tranken die 755 Patienten im Darmstädter Elisabeth-Hospital 4633 Flaschen Weisswein, 6233 Flaschen Rotwein, 60 Flaschen Champagner, 350 Flaschen Portwein sowie noch eigene Flaschen besonders gehobener Qualitäten, und das innerhalb von sechs Monaten.

Der Humagne blanche hat eine ganz spezielle «medizinische» Vergangenheit. Diesem lang haltbaren Wein wurden seit dem 12. Jahrhundert besonders gesundheitliche Wirkungen zugesprochen. Er soll, so hiess es, unter anderem drei Mal mehr Eisen enthalten als andere Weine (was inzwischen von der modernen Wissenschaft widerlegt worden ist). Bekannt war der Humagne blanche insbesondere als Wöchnerinnen-Wein. Weil er als besonders energetisch galt, wurde er den Müttern nach der Geburt verabreicht. In alten Dokumenten ist nachzulesen, dass den Frauen nach der Geburt täglich ein knapper Liter Humagne blanche serviert wurde, vermischt mit Zimt, Muskat, Ge-

würznelken und Honig. Meist wurde er erhitzt getrunken. Auch im 1943 veröffentlichten «Buch vom Schweizer Wein» ist nachzulesen: «Der Humagne galt früher als Krankenwein, und jeder unserer alten Ärzte hat ihn schon seinen Patienten verschrieben.» Ein Grund, warum er in der Medizin so beliebt war, ist auf seinen Namen zurückzuführen: Vinus Humanus – der Wein des Menschen.

#### Auf sich selber hören

Persönlich kenne ich keine Faustregel, die genau belegen würde, wann Wein gesund und wann er ungesund ist. Wichtig ist, dass man ihn mit Mass geniesst, dass man ihn hauptsächlich zum Essen trinkt und dass man auf den eigenen Körper hört. Denn nicht jeder verträgt jeden Wein gleich gut. Es gibt Weingeniesserinnen, die bekommen bei Weisswein einen roten Ausschlag im Gesicht. Andere können nach Schaumwein nicht mehr einschlafen. Ich zum Beispiel vertrage Weine mit einem Alkoholgehalt über

13,5 Volumen-Prozenten sehr schlecht und trinke sie daher nicht mehr. Also: Auf sich selber hören und nur trinken, was einem wirklich auch gut tut.

Fragen rund um den Wein beantwortet Chandra Kurt gerne.

E-Mail: [chandra@chandrakurt.com](mailto:chandra@chandrakurt.com)

Die gesammelten Weinrubriken sind abrufbar unter [www.lemenu.ch/wein](http://www.lemenu.ch/wein)



# Lust auf ein köstliches Geschenk?



**Ob als Liebesbeweis, Mitbringsel oder Dankeschön; Zu Weihnachten oder Ostern; Zum Muttertag, Geburtstag oder einfach nur so: LE MENU kommt an.**

Jetzt Geschenkabonnement für nur CHF 68.– via Telefon 031 359 57 70 bestellen und Sie erhalten zusätzlich ein praktisches Dankeschön!

# LE MENU

SO KOCHT DIE SCHWEIZ 