

Wein-Knigge: Wenn der Kopf schmerzt

Sonntagmorgen. Der Schädel brummt, als wäre er in einen Schraubstock gezwängt. Was ist bloss los? Können ein einziges Glas Weisswein und fünf Schluck Rotwein zum Käse einen derartigen Kater bescheren? – Leider ja. Kopfschmerzen entstehen, vor allem bei entsprechend empfindlichen Personen, unter Umständen schon bei sehr mässigem Weingenuss. Verantwortlich dafür sind zu einem guten Teil Stoffe natürlichen Ursprungs, die so genannten Histamine. Es handelt sich dabei um mikrobielle Stoffwechselprodukte, die in fermentierten, eiweissreichen Lebensmitteln gehäuft vorkommen. Ihre Entwicklung wird durch mangelhafte Kellerhygiene begünstigt. Manche fassgelagerte Rotweine weisen erhöhte Histaminwerte auf, noch wesentlich bedeutender ist die Substanz aber in bestimmten Käse- und Fischarten, Würsten und Gemüse (Sauerkraut) vorhanden. So ist oft nicht die konsumierte Weinmenge, sondern der gleichzeitige Genuss verschiedener histaminhaltiger Speisen und Getränke schuld daran, wenn sich Histaminose-Symptome wie Kopf- oder Magenschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Hautausschläge bemerkbar machen. Menschen, die zu Allergien neigen – gemäss Studien ist etwa jeder dritte Bürger allergiegefährdet – reagieren auf Histamin wie auch auf verschiedene andere Substanzen stärker, weil der entsprechende Schutzmechanismus in ihrem Körper nicht voll funktioniert. Ausserdem schwächt Alkohol dieses Abwehrsystem zusätzlich. Haltlos ist das Vorurteil, Weiss- und Süssweine seien die schlimmsten «Kopfweh-Weine». Wahr ist hingegen, dass einfache, junge Champagner und Schaumweine etwas mehr Histamin enthalten. Vorbeugung ist nur durch bewusstes Auswählen, Vermeiden und Verzichten möglich. Das Trinken von viel Wasser sowie Multivitamin-tabletten können die Beschwerden lindern.

