

Cabernet-Sauvignon- und Tannat-Weine schützen das Herz am besten

Von Philipp Grätzel von Grätz

"Der Wein, den wir hier trinken, ist der gesündeste Wein der Welt." Dr. Roger Corder ist sich seiner Sache ziemlich sicher. Wäre es anders, hätten wir uns wohl auch nicht ausgerechnet hier getroffen.

Die "Bar Gascon" liegt am Rande des Londoner Bankenviertels City of London. Nebenan ist das William Harvey-Institut für Kreislaufforschung. Dort arbeitet Corder, und dort hat er vor anderthalb Jahren eines jener seltenen Experimente gemacht, die der Traum eines jeden Forschers sind - einfach, elegant und mit wunderbar klarem Ergebnis.

28 Weine hatte er damals eingekauft. 28 Weine für 28 Petrischalen, in denen er zuvor Blutgefäßzellen von Rindern angezchtet hatte. Was ihn interessierte, war das von den Endothelzellen produzierte Hormon Endothelin, der stärkste bekannte Gefäßverenger im Organismus.

Nicht jeder Rotwein schützt die Herzkranzgefäße

Daß ein bestimmter Bestandteil von Rotwein, die Polyphenole, bremsend auf die Produktion von Endothelin wirken können, war damals schon bekannt. Die Fragen lauteten: Haben alle Polyphenole diese Wirkung? Und: Schützt Rotwein deswegen die Blutgefäße?

Corders Experiment war nicht nur elegant, sondern es hatte auch noch einen eindeutigen Sieger, der die Endothelinsynthese stärker hemmte als alle anderen: Er steht vor uns auf dem Tresen der "Bar Gascon", ein Madiran "Cuvée Charles de Batz", hergestellt aus Tannat-Trauben und angebaut in der südwestfranzösischen Weinregion Gascogne. Er ist dunkel und sehr, sehr trocken, ein Wein, zu dem man sich Brot oder ein Glas Wasser wünscht.

Auch die Cabernets haben in Corders Experiment gut abgeschnitten. Kalifornische Weine landeten im Mittelfeld, Australier bildeten zusammen mit weißen und Rosé-Weinen die Schlußlichter im Wettstreit um die beste Endothelinblockade.

Traubenschalen und Kerne müssen bis zum Schluß mitgären

"Die Tannat-Traube ist der Cabernet-Sauvignon verwandt, doch viel reicher an Polyphenolen", sagt Corder. Das schlechte Abschneiden der hellen Weine hatte Corder erwartet: Polyphenolhaltig sind vor allem die Haut und die Kerne der Trauben, die nur beim Rotwein bis zum Schluß mitfermentiert werden. Die krassen Unterschiede zwischen den einzelnen Rotweinen aber waren es, die ihn damals elektrisierten.

In den anderthalb Jahren, die vergangen sind, seit Corder seine Ergebnisse in der Zeitschrift "Nature" präsentierte, hat er versucht, diesen Rohdaten ein System zu geben. Er hat mit dutzenden Winzern auf der ganzen Welt gesprochen und sich erklären lassen, wie sie ihren Rotwein herstellen. Und er hatte dabei immer die widersprüchlichen Studien aus der Kreislaufmedizin im Kopf, die dem Glas Rotwein am Abend mal eine lebensverlängernde Wirkung zusprechen und dann wieder keinen Unterschied finden zwischen Rotwein, Weißwein und Bier.

"Die Trauben sind wichtig, aber genauso die Verarbeitung der Trauben. Die Weine, die bei uns schlecht abgeschnitten haben, hatten meist nur Gärzeiten von vier bis fünf Tagen. In den traditionellen Weinregionen Frankreichs, und insbesondere bei den Weinen, die die Endothelinsynthese am stärksten blockieren, betragen sie aber bis zu drei Wochen". Neun bis zehn Tage sollten es sein, schätzt Corder, um die Polyphenole, auf die es ankommt, aus den Kernen heraus zu bekommen.

Corders Erklärung für das French paradox - Menschen in Südfrankreich erkranken seltener an KHK als Menschen in anderen Industrienationen, obwohl sie sich üppiger und fettreicher ernähren - bemüht also eine Mischung aus Auswahl der Trauben und Fermentierungstechnik. Nicht Rotweine oder Polyphenole an sich schützen demnach vor Herz-Kreislaufkrankungen, sondern jene Polyphenole, die aus Trauben wie Tannat oder Cabernet Sauvignon nach längerer Gärung freigesetzt werden. Die optimale Kombination beider Faktoren finde man in Südwestfrankreich, genau in jenen Regionen, wo das French paradox ursprünglich beschrieben wurde.

Weil er von seiner Hypothese überzeugt ist, ist Corder extrem skeptisch, wenn er Kollegen zuhört, die sagen, ein Glas Wein am Abend sei gesundheitsfördernd. "Das Schlimmste wäre, wenn unsere Patienten denken 'Rotwein ist ja gesund' und dann irgendwelche roten Weine trinken, die zwar den schädlichen Alkohol, aber keine schützenden Polyphenole enthalten".

Corders Lösung sieht anders aus: Er will noch genauer herausarbeiten, welche Polyphenole in Weinen so günstig auf Blutgefäße wirken. Vielleicht, so seine Hoffnung, könnte man daraus dann Nahrungsergänzungstoffe herstellen und damit auf den lästigen Alkohol ganz verzichten.

French paradox

Das French paradox wurde 1979 zum ersten Mal in der Zeitschrift "Lancet" beschrieben. Danach haben Menschen in Südfrankreich seltener eine KHK als Menschen in anderen Industrienationen. Der französische Arzt Dr. Serge Renaud brachte das Phänomen 1992 in Zusammenhang mit dem hohen Rotweinkonsum.

<http://www.genussreich.de/weine/rebsorte-tannat.html>