

## Rotwein und Herzinfarkt

Immer wieder hört man, dass Rotwein bei regelmässigem Genuss in vernünftiger Menge einen gewissen Schutzeffekt gegen Herzinfarkt bieten soll. In der Tat gibt es neuere wissenschaftliche Nachweise, die aufzeigen, dass der Alkohol über verschiedene Mechanismen positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System entfaltet.

Alkohol erhöht den Anteil des «guten» HDL-Cholesterins (High-Density Lipoprotein = Blutfettstoff mit hoher Dichte) am Gesamtcholesterin, verflüssigt das Blut und wirkt als Antioxidans im übertragenen Sinn wie «Rostschutz» in unserem Körper. Rotwein und Weisswein enthalten Gerbstoffe, die zusätzlich antioxidativ wirken und dadurch das Herz-Kreislauf-System schützen. Ferner hat es im Wein eine nicht unerhebliche Menge an Vitaminen und Mikronährstoffen wie etwa Flavinoide und ähnliche Stoffe. Alkohol – und speziell Wein – hat also sicher gewisse positive Effekte, wenn der Konsum nicht übertrieben wird. Für einen protektiven Effekt für Herz und Kreislauf genügen 1-2 Gläser Rotwein täglich.

Die Beachtung der nachfolgenden Grundsätze hilft Ihnen, Alkoholprobleme zu vermeiden.

**1**

Alkohol ist kein Durstlöscher.

**2**

Wer fährt, trinkt nicht.

**3**

Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie Medikamente einnehmen.

**4**

Führen Sie regelmässig eine Selbstkontrolle durch, indem Sie alle drei bis sechs Monate während einer Woche abstinent bleiben.