

Gesundheitsaspekte von Naturwein

Ist Naturwein bekömmlicher oder löst er mehr Unverträglichkeiten aus?

1) Motivation

Obwohl sogenannter Naturwein kein neues Phänomen ist, wächst das Interesse an diesem Thema noch immer. Ein Grund ist der vermeintliche Gesundheitsaspekt, denn allein der Name deutet darauf hin, dass diese Weinkategorie natürlicher und dadurch möglicherweise auch gesünder sein könnte. So kann man auf der Konsumentenseite häufig eine Art Halo-Effekt feststellen, der dazu führt, dass sich viele Weinliebhaber mittlerweile ausschließlich auf Naturwein konzentrieren. Gleichzeitig beklagen einige Verbraucher Beschwerden und Unverträglichkeitsreaktionen nach dem Genuss von Naturwein. Auch auf der Produzentenseite sind die Lager gespalten. Während manche Weinmacher das Thema ablehnen, ist für Andere Naturwein vielmehr eine Lebenseinstellung. Befeuert wird die polarisierende Thematik noch durch die oft nicht eindeutige und teilweise lückenhafte Studienlage.

2) Fragestellung und Zielsetzung

In dieser Arbeit werden die teilweise konträren Aussagen sowie Forschungsergebnisse bezüglich der Gesundheitsaspekte von Naturwein kritisch hinterfragt. Dabei werden die Unterschiede von Naturwein und konventionell hergestelltem Wein herausgearbeitet und die Inhaltsstoffe Schwefeldioxid, biogene Amine, Alkohol, Acetaldehyd, Polyphenole und Proteine sowie deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper diskutiert. Ganz konkret geht es um die Frage, ob Naturwein aufgrund des Verzichts von Zusätzen sowie jeglicher Eingriffe tatsächlich bekömmlicher ist als konventioneller Wein oder ob er sogar mehr Unverträglichkeiten auslösen kann.

3) Methodik

Für die Bestandsaufnahme der Thematik wurde eine umfangreiche Literaturrecherche herangezogen. Unterschiedliche Studien und wissenschaftliche Untersuchungen, Artikel in Fachzeitschriften und Fachbücher bilden die Basis, zudem ergänzen Gespräche mit Winzern und Wissenschaftlern die Datensammlung. Auch wenn die Datenlage für diese Thematik noch limitiert ist, werden die vorhandenen Informationen zusammengetragen, ausgewertet, miteinander verglichen und abhängig davon so weit wie möglich Schlussfolgerungen gezogen.

4) Inhalt

Die Basis für Naturwein bildet die biologische bzw. biodynamische Bewirtschaftung im Weinberg. Große Unterschiede zu Bio-Wein zeigen sich erst bei der Weinbereitung im Keller, denn Naturweinwinzer – meist kleine, unabhängige Winzer – lehnen chemische sowie technische Eingriffe ab und bevorzugen handwerkliche, ertümliche Praktiken. Zusätze oder Reinzuchthefen finden keine Verwendung und auch auf die Zugabe von Schwefel wird weitgehend oder sogar komplett verzichtet.

Von vielen Verbrauchern wird der Verzicht auf Schwefel positiv wahrgenommen, auch wenn dieser nur bei etwa einem Prozent der Bevölkerung Unverträglichkeiten wie Asthma auslösen kann und die Arbeit ohne zugesetzten SO_2 Risiken birgt, da dessen antimikrobielle bzw. antioxidative Wirkung entfällt. So fördern Umgebungen mit niedrigem SO_2 -Gehalt u.a. die Konzentration an biogenen Aminen (BA). Histamin ist das bekannteste BA, welches deutlich häufiger Unverträglichkeiten wie Kopfschmerzen, Migräne, Hautausschläge, Herzklopfen, Bluthochdruck oder Magenbeschwerden auslöst als Schwefel. Des Weiteren fördern einige Praktiken der Naturweinbereitung wie Spontangärung, biologischer Säureabbau, Schalenkontakt bzw. Maischegärung und Hefelagerung die Bildung von biogenen Aminen.

Dass hoher Alkoholkonsum die Organe schädigt, ist unumstritten, unabhängig von Naturwein oder herkömmlichem Wein. Unterschiede gibt es allerdings bei der Absorbierung von Alkohol, denn Naturwein erhöht die Blutalkoholkonzentration nicht in dem Maße wie konventionell erzeugter Wein, somit kann der Alkohol bei Erstgenanntem besser verstoffwechselt werden. Bei weitem toxischer als Alkohol ist allerdings Acetaldehyd – ein Stoff, der während der Gärung durch den Hefestoffwechsel sowie beim Alkoholabbau im menschlichen Körper als Zwischenprodukt entsteht. Sachgemäße Weinbereitung ist unerlässlich, um die Konzentration im Keller zu reduzieren. Gängige Praxis hierfür sind leichte Schwefelung des Jungweins sowie Mostvorklärung – beides Praktiken, die bei der Naturweinbereitung in der Regel entfallen. Der Gehalt an Acetaldehyd muss bei Naturwein daher auf andere Weise gesenkt werden, zum Beispiel durch ein verlängertes Hefelager. Auch in der Leber des menschlichen Körpers findet ein Abbau von Acetaldehyd statt. Insbesondere das Acetaldehyd in Naturwein kann durch eine erhöhte Konzentration an Aldehyd-Dehydrogenase sowie durch das körpereigene Antioxidans Glutathion, welches in schwefelreduzierten Milieus nicht gehemmt wird, schnell verarbeitet werden.

Polyphenole wie Resveratrol gelangen überwiegend über die Traubenschale in den Wein. Diesen werden ausschließlich positive, herz- und gefäßschützende sowie cholesterinsenkende Wirkungen zugeschrieben. Man kann davon ausgehen, dass der Phenolgehalt in Naturwein höher ist als bei konventionell erzeugtem Wein, da hier in der Regel mit Maischekontakt gearbeitet wird, bei Rot- sowie bei Weißwein. Ergänzend weisen biologisch erzeugte Früchte deutlich mehr antioxidative Phenole auf als konventionell erzeugtes Obst. Durch den Verzicht auf Filtration und Schönung können diese besser im Wein erhalten bleiben und sich positiv auf die menschliche Verdauung auswirken. Auch Proteine gelangen über die Traube in den Wein, lösen aber im Gegensatz zu Phenolen häufiger Unverträglichkeiten aus, insbesondere das Liquid Transfer Protein (LTP) – das einzige offiziell anerkannte Allergen der Weinbeere. Auch dieses wird durch Maischegärung übertragen, weshalb auch hier anzunehmen ist, dass in Naturwein mehr Proteine enthalten sind als in konventionell hergestelltem Wein.

5) Fazit

Etwa sieben bis acht Prozent der Bevölkerung leidet an einer Weinunverträglichkeit. In den meisten Fällen ist es aber nicht nur ein Bestandteil, sondern die Vielzahl an verschiedenen Stoffen im Wein und deren Wechselwirkung untereinander, welche Unverträglichkeiten auslösen. Für eine bessere Bekömmlichkeit sprechen die niedrigere Blutalkoholkonzentration nach dem Konsum, rückstandsfreie Trauben aus biologischem Anbau sowie der erhöhte Gehalt von Polyphenolen. Voraussetzung für die positiven Effekte von Naturwein ist allerdings eine sachgemäße und fachkundige Weinbereitung mit einwandfreier Kellerhygiene, da andernfalls eine zu hohe Konzentration an giftigen und krebserregenden Stoffen wie Acetaldehyd im Wein enthalten sein kann. Die in Naturwein meist in höherer Konzentration vorliegenden biogenen Amine und Proteine können allerdings Allergien verursachen. Diese Bestandteile sind häufiger Auslöser für Unverträglichkeiten als die im Wein enthaltenen Sulfite. Schwefel spielt trotz seines schlechten Rufs dabei nur eine untergeordnete Rolle, da nur ein Bruchteil der Konsumenten an einer Sulfid-Intoleranz leidet.

Eine pauschale Aussage, ob Naturwein besser verträglich ist als konventioneller Wein, ist aufgrund der Individualität der Weinbereitung sowie der gesundheitlichen Einschränkungen der Verbraucher nicht möglich. Dazu sind ein bewusster Konsum sowie eine individuelle Betrachtung und ärztliche Untersuchung der Konsumenten nötig. Darüber hinaus bedarf es weiterer Forschung, insbesondere zu Acetaldehyd und biogenen Aminen in Naturwein, um weitere Aussagen treffen zu können.