

Rotweingesundheit im Gespräch

Resveratrol Der viel diskutierte Inhaltsstoff Resveratrol ist die einzige bisher bekannte Substanz, die nachweislich im Laborversuch das Leben verlängert. Er ist der wesentliche Bestandteil der sogenannten Rotwein-Medizin. Resveratrol und weitere wichtige Inhaltsstoffe gibt es jetzt zusammen in einer Kapsel. Studien Wie Professor Dr. Bernd Kleine-Gunk, der Autor des Ratgebers „Resveratrol – Länger jung mit der Rotwein-Medizin“ betont, belegen eine Vielzahl von Studien die erstaunlichen Wirkungen des Rotwein-Inhaltsstoffes. Resveratrol ist ein Bestandteil des pflan-

zeneigenen Abwehrsystems. Es schützt die Weintraube vor freien Radikalen ebenso wie vor Entzündungen. Diese Wirkungen entfaltet es auch beim Menschen und wirkt gegen zwei der wichtigsten universellen Alterungsfaktoren.

Laut Kleine-Gunk besitzt Resveratrol aber eine weitere, absolut einmalige Wirkung. Diese wurde erst im Jahr 2003 von einer Forschergruppe um den Harvard-Wissenschaftler David Sinclair entdeckt: Resveratrol verlängert die Lebensspanne unterschiedlicher Tierarten um 30 bis 50 Prozent.

Gene Dies geschieht durch die Aktivie-

rung von speziellen Langlebigkeits-Genen. Da Menschen über die gleichen Gene verfügen, kann davon ausgegangen werden, dass dieser Effekt übertragbar ist. Allerdings tritt diese besondere Wirkung des Resveratrols erst ab einer Konzentration von mindestens 100 Milligramm täglich ein. Rotweinkonsum alleine reicht nicht aus. Neben dem Resveratrol sind allerdings auch noch weitere Pflanzenabwehrstoffe wie Quercetin, OPC und Katechine für die gesundheitsschützende Wirkung des Rotweins verantwortlich. ots