

Es geht nicht um den Wein. Es geht darum, wer ihn trinkt.
Bild: Getty Images

Der Clou am Weintrinken

Basellandschaftliche Zeitung vom 22.10.2026 - Jörg Zittlau

Dass ein Gläschen Wein gut für die Herzgesundheit sein soll, wird schon lange gesagt. Doch das liegt nicht an den Inhaltsstoffen.

Wer viel Alkohol trinkt, lebt gefährlich. Doch eine chinesische Studie kommt jetzt zum Schluss: Bei geringerem Konsum können die Auswirkungen, je nach Getränk, unterschiedlich sein. Bei Wein soll man sogar länger leben. Doch das liegt möglicherweise gar nicht am Getränk.

Das Forscherteam um Zhangling Chen von der Central South University in Chang-sha analysierte den Alkoholkonsum und die Sterbequote von über 340’000 Erwachsenen, deren Daten man zwischen 2006 und 2022 in der UK-Biobank gesammelt hatte. Die Teilnehmer hatten bei Studienbeginn einen Ernährungsfragebogen ausgefüllt, sodass sie vom Forscherteam, entsprechend der Menge an täglich konsumiertem Alkohol, in vier Gruppen eingeteilt werden konnten.

Es zeigte sich, wenig überraschend: Wenn Männer täglich mehr als 40 Gramm und Frauen mehr als 20 Gramm Alkohol tranken, war ihr Sterberisiko um 24 Prozent höher als bei jemandem mit keinem oder gelegentlichem Alkoholkonsum. Das Krebsrisiko war sogar um 36 Prozent höher. 40 Gramm Alkohol stecken etwa in einem Liter Bier, einem halben Liter Wein und 125 Millilitern Schnaps.

Interessant war jedoch, was die Forscher bei niedrigem Alkoholkonsum (Männer bis zu 20 Gramm, Frauen bis zu 10 Gramm täglich) ermittelten: Bei moderaten Weintrinkern war das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 21 % geringer als bei denen, die nie oder nur gelegentlich Alkohol tranken.

Wer jedoch die gleiche Alkoholmenge über Spirituosen, Bier oder Apfelwein konsumierte, hatte ein um 9 % höheres Risiko für den Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für Studienleiter Chen ein klarer Hinweis darauf, «dass man die Empfehlungen zum Alkoholkonsum verfeinern sollte». Denn während Spirituosen und Bier selbst in geringer Menge schädlich sind, könnte moderater Weingenuss sogar nützlich sein.

So gut sind Polyphenole vermutlich gar nicht

Die Studie passt zum berühmten «French Paradox». Der französische Forscher Serge Renaud prägte den Begriff schon 1992 und kam in einer Studie zum Schluss, dass seine Landsleute – trotz ihres hohen Konsums an tierischen Fetten – seltener Herzinfarkte erleiden würden, weil sie regelmässig Rotwein trinken. Dessen Polyphenole, so die Erklärung, würden schädliche Freie Radikale aus dem Körper «fischen». Doch mittlerweile sehen Wissenschafter das «French Paradox» skeptisch – und das empfiehlt sich auch bei der chinesischen Studie.

So betont Daniel König-Castillo von der Medizinischen Universität Wien: «Die Giftwirkung des Alkohols übertrumpft die antioxidativen Polyphenole des Rotweins locker.» Wer also hoffe, mit ein bis zwei Gläschen Rotwein pro Tag etwas für die Gesundheit zu tun, befände sich auf dem Holzweg. «Alkohol ist schlichtweg toxisch», so der Mediziner, der in Wien die Station und Ambulanz für Alkoholkonsumstörungen leitet. Nicht nur, dass Alkohol selbst Zellen zerstört. «Auch seine Stoffwechselzwischenprodukte – wie etwa Acetaldehyd – sind giftig und krebserregend», warnt König-Castillo.

Weintrinker ernähren sich gesünder

Doch wie erklärt sich dann, dass Weintrinker in der chinesischen Studie so gut abschneiden? Sehr wahrscheinlich aus ihrem Lebensstil. «Wir wissen, dass sie in unserem Kulturkreis typischerweise einer Gruppe von Menschen mit höherer Bildung angehören und oft mehr verdienen, körperlich aktiver sind, seltener rauchen, mehr am sozialen Leben teilnehmen, einen deutlich besseren Zugang zu medizinischer Versorgung haben und sich auch besser ernähren», erläutert König-Castillo.

Dänische Forscher beobachteten, dass Bier- und Schnapstrinker gerade mal halb so viel Salat essen wie ein Weinkonsument, und für Obst, Kochgemüse und Olivenöl lässt sich ein ähnlicher Trend beobachten. Selbst Abstinenzler leben oft ungesünder. «Man muss immer bedenken, wer in unserem Kulturkreis vollkommen abstinent ist», betont König-Castillo. «Darunter sind viele, die aus Krankheitsgründen nicht trinken können oder dürfen – oder sogar mal alkoholabhängig waren, sodass sie Alkohol penibel meiden müssen.»

Gründe genug, den Alkoholkonsum – unabhängig von seiner Darreichungsform – so weit wie möglich herunterzuschrauben. «Es gibt dabei grundsätzlich keine gesundheitlich unbedenkliche Menge», warnt König-Castillo.

Wobei der österreichische Mediziner durchaus Verständnis für den gelegentlichen Alkoholkonsum hat: «Menschen konsumieren Alkohol, weil dieser anfangs bei einer Vielzahl von Erkrankungen viel schneller zu helfen scheint als jedes Medikament, etwa bei Ängsten, Depressionen und Schlafstörungen.» Das mache Alkohol so attraktiv. Doch dieser initiale Effekt sei nur vorübergehend, am Ende blieben nur seine toxischen Wirkungen. «Und die führen dazu», so König-Castillo, «dass die Symptome, wegen derer die Menschen ursprünglich Alkohol konsumiert haben, immer schlimmer werden.»