

Internet Kolumne Dr. med. Hans-Peter Legal Öko-Wein- und Sektgut „Gretzmeier“ – in Merdingen/Kaiserstuhl sicher ein „Geheimtipp“ der besonderen Art

Die Kaiserstuhl-Tuniberg Region wird auch als Sonnenterrasse zwischen Schwarzwald, Vogesen und Rhein bezeichnet. Es ist quasi eine Insel der beiden Nachbarn Frankreich und Deutschland. Jenes „Rebengebirge“ vulkanischen Ursprungs lässt, aufgrund seines milden Klimas, die besten Weine reifen. Es ist mit über 1000 Winzerbetrieben Baden-Württembergs größtes Gebiet. Man hat gewaltige Weinterrassen gebaut, um den wertvollen Lössboden festzuhalten. Aus ihm und dem Gestein nimmt der Kaiserstühler Vinum Kräfte, die ihm als seine Eigenart inne wohnen. Es ist quasi ein wuchtiger, ja sogar feuriger Wein mit aufschäumenden Temperamenten. Sobald die Sonne in den Sommermonaten intensiv auf die Terrassen strahlt, wird das dunkle Vulkangestein erwärmt. Es fungiert als sog. Wärmespeicher für die Nacht und kühlen Stunden. Zahlreiche Orte haben sich in der Region gruppiert. Jeder hat gewiss seine Spezialitäten bzw. Eigenarten. Dazu kommen unzählige größere bzw. kleiner Hotels, Pensionen, Gasthöfe und Restaurants. Die meisten besitzen ein ausgezeichnetes Niveau. Die Badische Küche ist legendär. Vor allen in der wärmeren Jahreszeit kommen Millionen von Besucher aus vielen Ländern hierher. Das gilt sowohl für Tagesbesucher, Wochenende oder um den Urlaub zu verbringen. Freizeitmöglichkeiten gibt es genug. Hoch im Kurs sei Wandern, Radfahren und andere Sportmöglichkeiten. Ich kann eine Reise dorthin nur empfehlen.

Das Öko Wein bzw. Sektgut ist sicher eines der besten in dieser weltbekannten Region. Dazu gehört eine alte Hausbrennerei bzw. Straußwirtschaft. Nicht jeder Betrieb hat sich dem Öko Weinbau angeschlossen – heutzutage sehr gefragt. Als Journalist besuchte ich einige hundert Winzerbetriebe auf unserem Globus. Ich kann mir demzufolge ein gutes Urteil erlauben. Stellvertretend für die großen Selektionen der Gretzmeier`s testete ich a) Grauer Burgunder trocken b) Chardonnay Spätlese trocken und c) Gewürztraminer Spätlese trocken – alles Spitzenprodukte. Dabei besteht ein faires Preis-, Leistungsverhältnis. Die Gretzmeier Family und ihr Team besitzt viel Energie, große Kompetenz und enorme Leidenschaft am Winzerberuf. Zum Thema „Wein und Gesundheit“ habe ich mich als Facharzt öfters ausgelassen. Es besteht gelegentlich etwas Aufklärungsbedarf. Nun einige Zeilen dazu:

„Gesund durch Weingenuss“

Wein fördert die Gesundheit – aber nur der mäßige Genuss. Beim gesunden Menschen kann die Frau 0,3 Liter, der Mann 0,4 Liter täglich verarbeiten. Was darüber hinaus getrunken wird, kann schädlich sein. Das gilt gleichermaßen für Rot-, und Weißwein. Zur Vorbeugung einiger Krankheiten (z. B. Herz-, Kreislauf, Niere) ist der hohe Mineralstoffgehalt der reichen Rieslingweine von entscheidender Bedeutung. Zahlreiche Studien namhafter Universitäten aus den USA, Schweden, Frankreich und Deutschland, zeigen das nicht nur das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird, sondern eine lebensverlängernde Wirkung erzielt werden kann. Auf Herz-, Kreislauf bezogen kommt es zu einer besseren Durchblutung. Die Weininhaltsstoffe – sogenannte Phenole – besitzen eine infarkthemmende Funktion. Der zusätzliche Kalium- und Magnesiumgehalt vermeidet Herzrhythmusstörungen.

Moderate Mengen Wein beeinflussen den Blutdruck nicht negativ, eine antioxidative Wirkung auf überhöhten Cholesterin erzielt wird. Deshalb leiden Weintrinker wesentlich seltener an Arteriosklerose, als absolut abstinenten Personen. Senile Demenz, also Vergesslichkeit sieht man seltener. Die kreislauffördernde Wirkung ist allgemein bekannt. Das wusste schon im Mittelalter Hildegard von Bingen mit ihrer Klostermedizin. Man bekommt weniger Infekte und Erkältungskrankheiten, gilt auch für Bronchien und Lunge. Die Abwehrkraft wird in jedem Fall gestärkt, der Sauerstoffgehalt im Blut verbessert. Bei Darmkrankheiten wirkt oft ein kräftiger Rotwein Wunder. Das ist der Gerbsäure zuzuschreiben. Der Harn wird schneller ausgeschieden, was gut gegen steinbildende Harnsäure und Salze ist. Bei Leberleiden sollte man sehr vorsichtig sein. Da wäre es vorteilhafter einen Arzt aufzusuchen. Das Hormonsystem wird dagegen günstig beeinflusst. Wein moderat genossen, steigert sogar die Potenz. Dieses „Göttliche Getränk“ das in Deutschland so reichlich wächst, hat mehrere gesundheitsfördernde Effekte. Meine Empfehlung für das Öko-Wein und Sektgut „Gretzmeier“ ist voll gegeben

Dr. med. Hans-Peter Legal