

Mit **Rotwein** gegen Krebs

Wie die richtigen Naturstoffe helfen



Ernst Küsters

Ernst Küsters
Mit Rotwein gegen Krebs

Ernst Küsters

Mit Rotwein gegen Krebs

Wie die richtigen Naturstoffe helfen

Impressum

Der Inhalt des Buches wurde vom Autor nach bestem Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Er bietet jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Ernst Küsters

Umschlagabbildung: Weinrebe - mittelalterlicher Holzschnitt
(Künstler unbekannt)

© 2023 Ernst Küsters

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7448-1660-1

Für Marianne

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Kapitel 1: Rotwein ist gesund	18
Kapitel 2: Medizinalweine	31
2.1 Zurück ins Mittelalter	34
2.2 Von gefährlichen und nützlichen Zusatzstoffen	46
Kapitel 3: Krebsmerkmale	53
Kapitel 4: Krebs ernährt sich anders	66
4.1 Warburg-Effekt	67
4.2 Therapiemöglichkeiten (1. Teil)	70
4.3 Pentosephosphat-Abbauweg	77
4.4 Therapiemöglichkeiten (2. Teil)	83
4.5 Intervallfasten	85
Kapitel 5: Krebsentstehung	88
5.1 Bauplan des Lebens	90
5.2 <i>ras</i> -Mutationen	93
5.3 <i>p53</i> -Mutationen	95
Kapitel 6: Beide Seiten der Medaille	100
6.1 Über den Mythos von Radikalen und Vitaminen	101
6.2 Resveratrol (1. Teil)	105
6.3 Wertvolle Helfer	108
Kapitel 7: Wirkstoffe im Rotwein	110
7.1 Säuren	115
7.2 Resveratrol (2. Teil)	140
7.3 Flavonoide	147

7.4	Glykosilierte Flavonoide	150
7.5	Methylierte Flavonoide	160
7.6	Ausgewählte Flavonoide	162
7.7	Während der Lagerung entstehende Wirkstoffe	181
Kapitel 8: Darmkrebs		195
8.1	Entstehung von Darmkrebs	196
8.2	Warum Darmkrebs keinen Rotwein mag	200
8.3	Metronomische Chemotherapie	206
Kapitel 9: Bestandsaufnahme		209
9.1	Weinsäuren im richtigen Rotwein	211
9.2	Flavonoide im richtigen Rotwein	213
9.3	Andere Rotweinkomponenten	219
9.4	Fazit	223
Kapitel 10: Ausblick		227
10.1	Gentechnik	229
10.2	Neue Cuvées	235
10.3	Additive	236
10.4	An- und Abreicherungen	239
10.5	Weinalterung	241
10.6	Zurück in die Zukunft	244
10.7	Werbung für den richtigen Rotwein	251
Nachlese		253
Abkürzungsverzeichnis		258
Referenzen		263

Einleitung

„Man führt gegen den Wein nur die bösen Taten an, zu denen er verleitet, allein er verleitet auch zu hundert guten, die nicht so bekannt sind.“

Georg Christoph Lichtenberg

Bereits vor 2 500 Jahren wusste der berühmte Arzt der Antike, Hippokrates von Kos: *„Der Wein ist ein Ding, in wunderbarer Weise für den Menschen geeignet, vorausgesetzt, dass er bei guter und schlechter Gesundheit in rechtem Maße verwandt wird.“* Diese Weisheit war über Jahrtausende anerkannt. Wein war das Medikament schlechthin. Jedoch führten im letzten Jahrhundert der exzessive Konsum und die Reduzierung des Weines auf Alkohol dazu, Wein die gesundheitsfördernde Wirkung abzusprechen. Das wird hoffentlich bald Geschichte sein. Letztlich wird man an den Fakten nicht vorbeikommen. Selbst das alkoholkritische amerikanische Ministerium für Gesundheit und Landwirtschaft sah sich 1996 veranlasst, moderaten Weinkonsum zu empfehlen: *„Der Genuss von ein oder zwei alkoholischen Getränken pro Tag kann für die Gesundheit förderlich sein“* und erneuerte das in der 2020 aktualisierten Richtlinie.¹ Das war eine 180-Grad Wendung für eine Behörde, die über Jahrzehnte hinweg einen erbitterten Krieg gegen Alkohol führte. Sie stützt sich auf zahlreiche seriöse Studien, die aufzeigen: Ernährungsfaktoren spielen eine wichtige Rolle bei der Krebsentwicklung, und moderater Weinkonsum wirkt lebensverlängernd und krebshemmend.

Die Kernaussagen des Buches

40 Prozent aller Krebserkrankungen lassen sich laut Aussage des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg (DKFZ) vermeiden. Für den Löwenanteil dieser 40 Prozent sind nach Meinung des DKFZ Rauchen und Übergewicht verantwortlich. Das ist zwar richtig, dennoch eine Verschleierung der Zucker Gefahr. Alle Raucher konsumieren Zucker, während Übergewichtige nicht unbedingt rauchen. Der Beitrag des Zuckers zur Krebsentstehung dürfte schon aus diesem Grund deutlich höher ausfallen. Während beim Rauchen anerkannt ist, weshalb es zum Krebs führt, tut man sich da bei Übergewicht schwer. Die Zuckerindustrie leugnet den Zusammenhang zwischen

Übergewicht und Kohlenhydrataufnahme, und selbst in der Wissenschaft wird Zucker als Auslöser und Wachstumstreiber von Krebs unterschiedlich bewertet. Die Rolle des Zuckers muss in einem Buch über den richtigen Rotwein zur Krebsprophylaxe und Krebstherapie beleuchtet werden. Aus der Erkenntnis, wie Krebs entsteht und wächst, wird deutlich, wie ihm mit den Inhaltsstoffen des Rotweins beizukommen ist. Der richtige Rotwein, der keinen Zucker enthält, senkt das Krebsrisiko und unterstützt die Krebstherapie.

In Ernährungsempfehlungen der letzten Jahrzehnte lag ein tragischer Denkfehler zugrunde, indem die Bedeutung von Radikalen bei der Krebsbekämpfung nicht erkannt wurde. Freie Radikale wurden als Krebsauslöser gebrandmarkt, die es mit Vitaminen und Antioxidantien zu bekämpfen galt. Das genaue Gegenteil ist der Fall. Um es mit den Worten von Gesundheitsminister Karl Lauterbach zu sagen: „*Es war ein gigantischer kollektiver Irrtum. In der Krebsforschung wiederholt sich immer wieder, dass nichts so einfach ist, wie es scheint. Nur ungern erinnert man sich heute an die damalige Naivität.*“² Nobelpreisträger James Watson geht noch weiter, indem er Antioxidantien für die meisten Krebstoten verantwortlich macht. Radikale sind die wahren Helfer im Kampf gegen Krebs. Deshalb ist die Rolle der Polyphenole im Rotwein weitaus subtiler als bislang angenommen. Viele Polyphenole entpuppen sich dabei als Chamäleon. In gesunden Zellen unterdrücken sie als Antioxidantien Radikale, während sie in Krebszellen als Prooxidantien gezielt Radikale erzeugen und Krebszellen vernichten.

Die krebshemmenden Eigenschaften von Rotweinen beschränken sich nicht auf das Vorliegen von Polyphenolen. Dadurch würde man die Bedeutung der Weinsäuren, insbesondere der Phenolsäuren, unterschlagen. Weitere relevante Wirkstoffklassen kommen hinzu. Das Potenzial des richtigen Rotweins bei der Krebsbekämpfung zeichnet sich gerade durch den synergistischen Mix verschiedener Wirkstoffe aus, die auf unterschiedlichen Wegen gemeinsam gegen Krebs vorgehen. Die systematische Auswertung zeigt, dass die Wirkstoffe nicht in allen Rotweinen in vergleichbaren Mengen vorliegen. Die Unterschiede sind beachtlich und werden in diesem Buch herausgestellt. Interessanterweise findet man in PIWI-Rotweinen, das sind Weine aus

pilzwiderstandsfähigen Rebsorten, potente Wirkstoffe, die in normalen Rotweinen nicht vorkommen. Diese Wirkstoffe beruhen auf Kreuzungen mit Wildreben. Sie liegen vor allem in Rebsorten vor, in deren Stammbaum die asiatische Wildrebe *vitis amurensis* auftaucht. Letztere wird seit Jahrhunderten in Asien und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Behandlung von Krebs eingesetzt.

Der Weinanbau wird sich aufgrund des Klimawandels in den nächsten Jahren verändern. Vermehrt wird man Rebsorten brauchen, die neben der Anpassung an das Klima auch ökologischen Anforderungen Rechnung tragen. Das ist die Chance, widerstandsfähige Rebsorten zu integrieren, die nachweislich einen gesundheitsfördernden Beitrag leisten.

Der richtige Rotwein

Was wäre nun der richtige Rotwein gegen Krebs? Das hängt von der Ausgangssituation ab. Sucht man einen Wein zur Prävention, um Krebs zu vermeiden, oder im Falle einer Krebserkrankung einen Wein, der zur Stabilisierung und Verzögerung des Krankheitsverlaufs führt? Gibt es Rotwein, der Krebs heilen könnte? Letzteres ist möglich. Wie später ausgeführt wird, verfügt ein Rotwein über ein Chemotherapeutikum in ausreichender Menge! Und Krebs ist nicht gleich Krebs. So wie jede Krebserkrankung eine spezielle Therapie erfordert, stellen sich anderweitige Anforderungen an den jeweiligen Rotwein. Aktuelle Studien belegen, dass viele Inhaltsstoffe des Rotweins die Erfolgsaussichten bestehender Krebstherapien deutlich verbessern. Das wirft die Frage auf, ob Rotwein nicht eine sinnvolle Co-Medikation bei Krebs ist. Ohne auf alle Fragen schon hier zu antworten, muss gesagt werden, dass es den einen Rotwein, der alles vermag, nicht geben wird. Das ist nicht schlimm. Das große Spektrum der Inhaltsstoffe lässt es zu, durch Manipulation der Verhältnisse und Konzentrationen die richtigen Rotweine für jede Frage zu komponieren. Leider wird Rotwein in der Krebsforschung nicht beachtet. Das liegt zum einen daran, dass es nicht gelingen dürfte, eine Medikamentenzulassung für Wein zu bekommen. Zum anderen ist mit den nicht mehr zu patentierenden hilfreichen Inhaltsstoffen kein Geld zu verdienen. In China sieht man das pragmatischer. Dort züchtet man gerade Rebsorten, die einen sechsfach höheren Anteil des Inhaltsstoffs Resveratrol

produzieren.

Weingegner mögen sich damit trösten, dass es in diesem Buch zu keiner Empfehlung für einen bestimmten Wein zur Krebsprävention oder zur Selbsttherapie bei Krebs kommt. Allerdings heißt das nicht, dass es den jeweils richtigen Wein nicht gibt. Lassen Sie sich überraschen!

Zum Aufbau des Buches

Dieses Buch grenzt sich von anderen Büchern ab. Es wird nicht auf die Gefahren eines übermäßigen Weinkonsums eingehen. Diese sind unbestritten! Es wird nicht auf die positiven gesundheitsfördernden Aspekte des Rotweins eingehen, etwa bei Herz-Kreislauf-, Koronar- und Demenzerkrankungen. Diese sind hinlänglich bekannt! In diesem Buch geht es ausschließlich um Krebserkrankungen und die positiven Beiträge des Rotweins zur Prävention und Therapie. Leider werden diese immer wieder in Frage gestellt. Das erste Kapitel rekapituliert deshalb wichtige Studien, um Klarheit und eine Basis zu schaffen. Bevor sich der Hauptteil des Buches mit den Inhaltsstoffen des Rotweins befasst, wird die Krebsentstehung und das Krebswachstum näher betrachtet: Nur wenn man erkennt, was das Besondere am Krebs ist und weshalb er sich anders ernährt, wird verständlich, wie er mit den Inhaltsstoffen des Rotweins bekämpft werden kann. Zudem hilft es, weitere Krebsrisikofaktoren besser einzuschätzen. Wenn man sieht, wie Krebs sich entwickelt, wird klar, dass sich der Zuckerkonsum und die Skepsis gegenüber Radikalen verändern müssen. Um es klarzustellen: Dieses Buch ist kein Aufruf zur Selbstmedikation. Das wäre töricht.

Die folgende Kurzfassung der zehn Kapitel soll den Buchaufbau und den roten Faden verdeutlichen.

Kapitel 1: Rotwein ist gesund

Die Empfehlung des amerikanischen Gesundheitsministeriums zu moderatem Alkoholkonsum, wurde 1996 ausgesprochen und 2020 erneuert. Dazwischen liegen 14 Jahre, in denen Alkoholgegner nichts unversucht ließen, um die wissenschaftlich fundierte Empfehlung ins Wanken zu bringen. Ihre prominenteste Studie wurde zum Bumerang. Moderate Alkoholkonsumenten haben im Vergleich zu Abstinenzlern ein niedrigeres Sterberisiko, während exzessive Alkoholkonsumenten

ein höheres Sterberisiko aufweisen.

Differenziert man zwischen alkoholhaltigen Getränken und Rotwein, fällt das Ergebnis noch eindrücklicher zu Gunsten des Rotweins aus. Hunderte Studien zum Französischen Paradoxon, darunter die Kopenhagen-Studie, bestätigten, dass moderater Rotweinkonsum lebensverlängernd wirkt und das Krebsrisiko senkt. Der Wein ist wieder in der Medizin zurück.

Kapitel 2: Medizinalweine

Die Erkenntnis, dass ein einzelner Wirkstoff selten zum Erfolg führt, hat sich in der Krebsforschung etabliert. Medikamenten-Cocktails werden eingesetzt, deren synergistische Wirkungen weit über die der Einzelwirkstoffe hinausgehen. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Die neuen Krebstherapien kopieren auf faszinierende Weise Medizinalweine, die in der Antike, in den Klöstern des Mittelalters und in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt wurden. Heute lässt sich rekonstruieren, dass Medizinalweine durch das synergistische Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe wirkten. Dabei ist der Beitrag des Alkohols vielfältig. Die Analyse zeigt, dass Medizinalweine im Mittelalter durchaus manche Krebserkrankungen verhindern oder heilen konnten.

Kapitel 3: Krebsmerkmale

Wer sich vor Krebs schützen oder diesen heilen möchte, muss wissen, wie Krebs entsteht und warum sich Krebszellen anders ernähren als gesunde Zellen. Man kennt zwar heute über 200 Krebsarten, gleichwohl lassen sich Gemeinsamkeiten finden. Acht Krebsmerkmale treffen für alle Krebsformen zu. Dieses Grundlagenwissen über Krebs bildet die Basis, auf der weltweit nach neuen Präventionsmaßnahmen, Medikamenten und Therapien gesucht wird. Aus der Kenntnis der Krebsmerkmale heraus lassen sich wertvolle Inhaltsstoffe im Rotwein identifizieren, die zur Krebstherapie geeignet sind.

Kapitel 4: Krebs ernährt sich anders

Krebs ernährt sich anders als gesunde Zellen. Diese banale Feststellung, seit fast 100 Jahren bekannt, wurde erst 2011 als das achte und letzte gemeinsame Krebsmerkmal akzeptiert. Der Schlüssel zum

Verständnis einer Krebszelle liegt in ihrer Versorgung. Otto Warburg erkannte das bereits 1924. Übermäßiger Zuckerkonsum und Übergewicht führt zu Krebs und beschleunigt sein Wachstum. Dazu wird auf den „Warburg-Effekt“ eingegangen. Dieser Effekt kann erklären, wie Wirkstoffe, die auch im Rotwein vorhanden sind, die Versorgung des Krebses empfindlich stören. Das Krebs sich anders ernährt, gilt es zu nutzen. Die aufgezeigten Möglichkeiten gehen über eine Reduzierung der Zuckermenge weit hinaus.

Kapitel 5: Krebsentstehung

Für ihr Wachstum benötigen Krebszellen sehr viel Eisen. Sie enthalten mitunter tausendmal mehr Eisen als gesunde Zellen. Krebszellen meiden Sauerstoff, damit dieser nicht mit Wasser zu Wasserstoffperoxid reagiert. Denn Wasserstoffperoxid produziert mit Eisen Sauerstoffradikale. Diese Sauerstoffradikale sind es nämlich, die einer Krebszelle schaden und sie in den Zelltod treiben. Deshalb bevorzugen Krebszellen einen besonderen Zuckerabbau, der keinen Sauerstoff benötigt. Dieser Abbau liefert deutlich weniger Energie. Krebszellen kompensieren dieses Manko durch gesteigerten Zuckerkonsum. Dadurch bildet sich das hochtoxische Mutagen Methylglyoxal im Überschuss, das nicht mehr schnell genug entsorgt werden kann. Dieses Mutagen verantwortet die meisten Krebserkrankungen, insbesondere jene mit schlechter Prognose. Zwei Beispiele verdeutlichen das, die Mutationen des schlimmsten Protoonkogens *ras* und die des wichtigsten Tumorsuppressorgens *p53*. Die mutierten Gene sind an mehr als der Hälfte aller Krebserkrankungen beteiligt. Bei Darmkrebs sind beide Gene mutiert. Die beste Krebsprävention ist deshalb der Verzicht auf übermäßigen Zuckerkonsum.

Kapitel 6: Beide Seiten der Medaille

Krebszellen mögen keine Radikale, weil sie ihnen schaden. Das sollte man auf sich wirken lassen. Über Jahrzehnte und noch immer wird damit geworben, Krebs mit Antioxidantien zu bekämpfen. Das Gegenteil tritt jedoch ein: Die Antioxidantien vernichten die Radikale und dem Krebs geht es danach besser als zuvor. Die Polyphenole von Obst, Gemüse und Rotwein, oft unreflektiert mit der Etikette „Antioxidans“ versehen, werden genauer unter die Lupe genommen. Überraschenderweise stellt sich in vielen Fällen heraus, dass ein

Strukturmerkmal oder die Dosis darüber entscheidet, ob ein Polyphenol als Antioxidans oder im Gegenteil als Prooxidans auftritt. Dazu genauer betrachtet wird das im Rotwein vorhandene Resveratrol. Resveratrol wirkt in gesunden Zellen als Antioxidans und vernichtet Radikale. In Krebszellen hingegen produziert Resveratrol unablässig Sauerstoffradikale, die der Krebszelle schaden. Auf beeindruckende Weise ergibt sich ein wissenschaftlich belegter Synergismus von Resveratrol mit Chemotherapeutika, deren Wirkung ebenfalls über die Bildung von Radikalen verläuft.

Kapitel 7: Wirkstoffe im Rotwein

Viele Bücher zum Thema Wein und Gesundheit beschränken die Wirkung des Rotweins auf das Vorliegen von Polyphenolen, um die Vorteile bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erklären. Im gleichen Fahrwasser segeln zahlreiche Werke, die erklären wollen, warum Polyphenole erfolgreich Krebs bekämpfen. Fälschlicherweise werden sie auf ihre Wirkung als Radikalfänger reduziert. Dem Rotwein wird man damit nicht gerecht. Wein hat nicht nur Polyphenole zu bieten, und die Polyphenole mehr als nur ihre Fähigkeit als Anti- oder Prooxidans. Die Inhaltsstoffe des Rotweins werden deshalb differenzierter untersucht und bewertet.

In der Weintraube bilden sich aus Glukose zuerst die Weinsäuren und während der phenolischen Reife die Flavonide. Der Gehalt an Säuren ist im Rotwein fünf- bis zehnmal größer als der Gehalt an Flavonoiden. Die Wirkung der Säuren (kurzkettige Fettsäuren und Phenolsäuren) wird oft unterschätzt. Phenolsäuren besitzen verschiedene Wirkmechanismen, um Krebszellen anzugreifen. Alle Hydroxyzimtsäuren bilden beispielsweise Radikale, für die Darmkrebs besonders anfällig ist.

Auch Flavonoide bieten einiges auf. Sie hindern Krebszellen daran, Zucker aufzunehmen und stören auf vielfältige Weise deren Stoffwechsel. Ihr größter Beitrag ist die synergistische Unterstützung anderer Wirkstoffe. Sie machen es Krebszellen unmöglich, Medikamente zu entsorgen. Medikamentenresistenzen können so vermieden werden.

Flavonoide zeigen in unterschiedlichen Rotweinen erhebliche Diskrepanzen im Gehalt, sowie in der Zusammensetzung. Während im Merlot Malvidin-Verbindungen dominieren, übernehmen das im Nebbiolo Peonidin-Verbindungen. In einigen pilzwiderstandsresistente Rebsorten (PIWIs) liegen krebshemmende Flavonoide vor, die in normalen Rotweinen nicht vorkommen. Während der längeren Lagerzeit der Rotweine, für die Reife des Weines unabdingbar, entstehen weitere wichtige Helfer im Kampf gegen Krebs. Damit können die gleichen Flavonoide aus Obst und Gemüse nicht aufwarten.

Kapitel 8: Darmkrebs

Aus der Fülle positiver Befunde mit Flavonoiden stechen die Ergebnisse bei Darmkrebs hervor. Das liegt in erster Linie an unseren Darmbakterien. Sie bauen die im Rotwein reichlich vorhandenen Anthocyane zu Phenolsäuren ab, die ihre Wirkung direkt im Darm entfalten. Zusätzlich werden bereits im Wein vorhandene Phenolsäuren durch die im Darm gebildeten Phenolsäuren verstärkt.

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung weltweit. Die Stadien seiner Entstehung und Entwicklung sind sehr gut bekannt. Neben der genetischen Veranlagung, die nur in wenigen Fällen zum Tragen kommt, spielen äußere Faktoren eine ungemein wichtigere Rolle. Experten halten diese äußeren Faktoren, wie Ernährung und Lebensstil, verantwortlich für 55 Prozent der Erkrankungen. Durch gezielte Ernährung könnte die Hälfte aller Darmkrebsfälle vermieden werden. Rotwein hat hier das Potenzial zum „game changer“.

Kapitel 9: Bestandsaufnahme

Die krebshemmende Wirkung der meisten Inhaltsstoffe des Rotweins ist gut dokumentiert. Ob sie in allen Rotweinen in ausreichenden Mengen vorkommen, wird abschließend beantwortet. Große Datenmengen in öffentlich zugänglichen Datenbanken sind hier von unschätzbarem Vorteil. Es bestehen beachtliche Unterschiede zwischen den Rotweinen. Beispielsweise findet man durchschnittlich drei Milligramm Resveratrol pro Liter. Es gibt jedoch viele Rotweine, die kein Resveratrol enthalten, aber auch Spitzenreiter mit 30 Milligramm pro Liter, einer therapeutisch wirksamen Menge. Ähnliches gilt für weitere Inhaltsstoffe. Die Analyse zeigt zudem, dass es nicht nur auf die Rebsorte

ankommt. Die Lagerung und Zusatzstoffe spielen eine wichtige Rolle, was sich in spezifischen Inhaltsstoffen zu erkennen gibt. Trends und Hinweise erleichtern es, den für sich persönlich richtigen Rotwein zu finden.

Kapitel 10: Ausblick

Rotwein wird keine Zulassung als Krebsmedikament bekommen: zu komplex, instabil und vor allem zu billig. Andererseits ist das eine Chance. Durch neue oder veränderte Rebsorten sowie dem Einsatz neuer Techniken lassen sich wertvolle Inhaltsstoffe weiter anreichern. Durch Legalisierung neuer Zusatzstoffe könnten weitere Verbesserungen erzielt werden. Es wäre denkbar, Kunstweine mit optimierter Zusammensetzung zu schaffen. Viele Inhaltsstoffe des Rotweins sind als unbedenkliche Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und unterliegen keiner Mengenbegrenzung.

Anmerkung des Autors

Ein Buch über Chemie ohne Reaktionsgleichungen ist für einen Chemiker eine Herausforderung. Ich habe mit einer Ausnahme auf solche verzichtet, weil die Hauptaussagen auch ohne Kenntnis der Gleichungen verständlich sind. Die Ausnahme beleuchtet das unterschiedliche Verhalten von Resveratrol in normalen Zellen und in Krebszellen. Dieses herauszustellen ist mir besonders wichtig, da es einen der größten Irrtümer in der Krebstherapie entlarvt, den unreflektierten Einsatz von Antioxidantien. Es ist zudem unumgänglich, wichtige Proteine beim Namen zu nennen. Diese werden in der Literatur, zur Vermeidung langer wissenschaftlicher Namen, abgekürzt. Es sind Kurznamen, die Sie nicht abschrecken sollten. Jedem Kapitel sind ein Basisatz sowie ein Aphorismus von Georg Christoph Lichtenberg (1742 – 1799) vorangestellt. Letztere sind Lebensweisheiten in konzentrierter Form und kommen damit einem guten Rotwein sehr nahe. Sollte das Buch nicht den erwünschten Zuspruch finden, werde ich mich mit Lichtenberg trösten: *„Ich mag immer den Mann lieber, der schreibt daß es Mode werden kann, als den der so schreibt wie es Mode ist.“*

Kapitel 1: Rotwein ist gesund

In dem wir sehen, dass die gesundheitsfördernden Beiträge von Rotwein bei Krebs oftmals durch Fehlinterpretationen, fehlerhaftes Studiendesign oder Lobbyismus unterschlagen werden.

„Die gefährlichsten Unwahrheiten sind Wahrheiten, mäßig entstellt.“

Georg Christoph Lichtenberg

Die positiven Auswirkungen eines **moderaten Weinkonsums** wurden in den letzten Jahrzehnten immer wieder bestätigt. Dennoch berät das EU-Parlament aktuell darüber, ob künftig Weinflaschen mit Schockbildern etikettiert werden sollen, um auf die Gefahr hinzuweisen, dass Krebs durch **übermäßigen Alkoholkonsum** verursacht werden kann. Das muss, wie die Adjektive moderat und übermäßig und die Differenzierung zwischen Wein und Alkohol belegen, kein Widerspruch sein. Allerdings zeigt die Diskussion im EU-Parlament, wie Zahlen und Argumente konstruiert werden, um die jeweilige Sicht der Dinge zu untermauern. Einige Abgeordnete stützen sich auf einen Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der in Europa schätzungsweise 10 Prozent der Krebsfälle bei Männern und 3 Prozent der Krebsfälle bei Frauen auf Alkohol zurückführt.¹ Andere Abgeordnete hingegen verweisen darauf, dass 2 Prozent der Krebsfälle durch übermäßigen Alkoholkonsum verursacht werden.²

Was ist nun richtig, 10 Prozent durch Alkohol oder 2 Prozent durch übermäßigen Alkoholkonsum? Beide Aussagen können nicht gleichzeitig richtig sein. Das Dilemma der Abgeordneten ist verständlich. In der wissenschaftlichen Literatur gibt es tausende Studien dazu, deren Resultate auf den ersten Blick unvereinbar erscheinen. Meistens lassen sich vermeintliche Widersprüche durch das Studiendesign aufklären, was dann nicht im gleichen Maße kommuniziert wird. Erschwerend kommt hinzu, dass die öffentliche Meinung nicht durch die Fachliteratur bestimmt wird, sondern durch Berichte in den Medien. Diese fühlen sich jedoch nicht unbedingt der objektiven Berichterstattung verpflichtet. Die Angst vor

Krebsauslösern oder die Hoffnung auf vermeintliche Wundermittel lassen sich besser vermarkten.

Angesichts Tausender Verkehrstote pro Jahr, durch Alkohol verursacht, sind die Bemühungen, den Alkoholkonsum zu diskreditieren, verständlich. Aber die Gleichsetzung von Alkohol und Wein ist aus wissenschaftlicher Sicht nicht akzeptabel. Die gesundheitlichen Vorteile eines moderaten Weinkonsums dürfen nicht in Frage gestellt werden, weil manche Menschen verantwortungslos handeln. Die Verzerrung von Studien, das gezielte Auslassen wichtiger Details, sowie die Aufstellung falscher Behauptungen und unzulässiger Interpretationen sind nicht entschuldbar. Deshalb werden in diesem Kapitel einige wichtige Studien und die Reaktionen darauf rekapituliert. Sie zeigen, wie schwierig es mitunter ist, den Überblick zu behalten.

Das Französische Paradoxon

Englischen Epidemiologen fiel in den 1960-er Jahren auf, dass in Frankreich die Sterblichkeit im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 bis 50 Prozent niedriger als im Vereinigten Königreich war. Das wurde damals jedoch als französische Unfähigkeit, den Tod durch Herzinfarkt diagnostizieren zu können oder zu wollen, abgetan. Mit dieser Mär war nach Auswertung der sogenannten MONICA-Studie (MONItoring Cardiovascular disease) Schluss. Die Studie der WHO analysierte zwischen 1976 und 2002 über 10 Millionen Patientendaten aus 21 Ländern. Sie bestätigte die tatsächlich niedrigere Sterblichkeit in Frankreich.

Der Umstand, dem Rotwein seine heutige Renaissance in der Medizin verdankt, liegt erneut in Frankreich und wurde als Französisches Paradoxon bekannt. Am 17. November 1991 behauptete der französische Professor Serge Renaud in der populären Fernsehsendung „60 minutes“ des amerikanischen Fernsehsenders CBS: Der regelmäßige Weinkonsum seiner Landsleute sei dafür verantwortlich, dass Franzosen, trotz eines hohen Pro-Kopf-Verzehrs an tierischen Fetten, weniger Herzinfarkte erlitten als Einwohner anderer westlicher Länder. Das zeigte Wirkung. 1992 stieg der Rotweinkonsum der Amerikaner um 39 Prozent an, nachdem er vorher jährlich um knapp fünf Prozent gefallen war!³

In der Tat zeigten Renauds Befunde, dass die für andere Länder geltende positive Korrelation zwischen der Aufnahme tierischer Fette und der kardiovaskulären Sterblichkeit in Frankreich um 50 Prozent reduziert ist. Wurden allerdings Daten berücksichtigt, die den Weinkonsum in allen Ländern mit einbezogen, war kein Unterschied mehr zu erkennen (siehe Abbildung 1.1). Daraus folgt, dass nicht der Verzehr von tierischen Fetten für eine hohe, sondern der Weinkonsum für eine niedrigere Sterblichkeit verantwortlich ist. Die Aussage wird seitdem mit dem Begriff „Französisches Paradoxon“ verbunden.

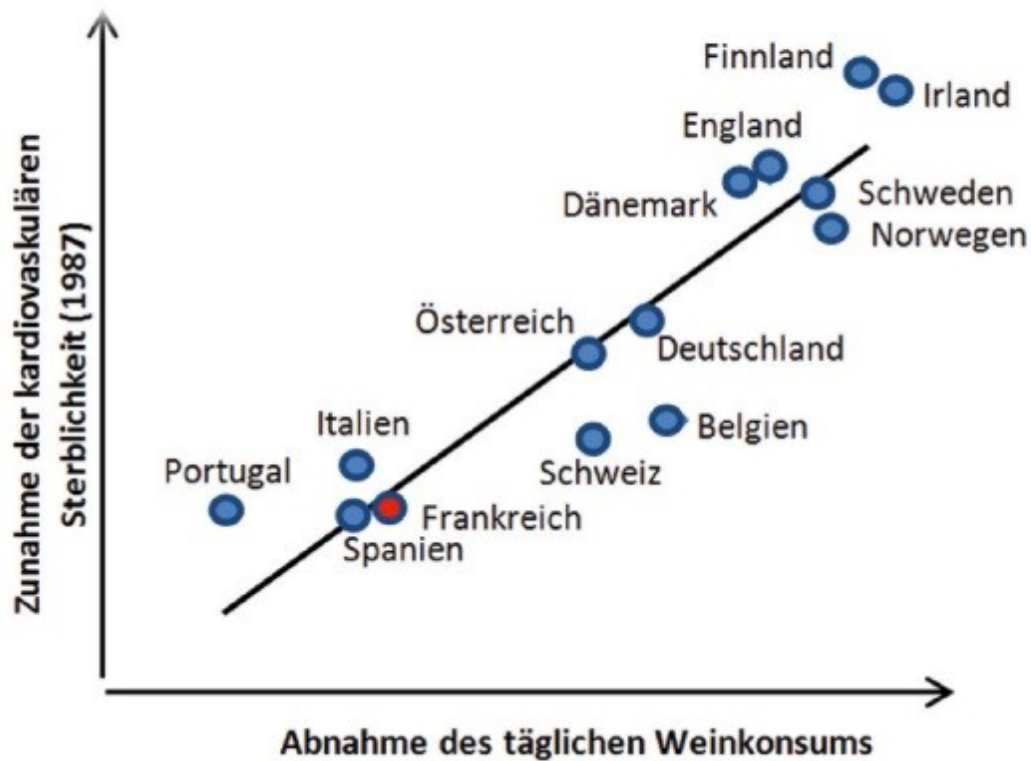


Abbildung 1.1: Beschreibung des Französischen Paradoxons: Zusammenhang zwischen Tod durch Herzinfarkt und dem täglichen Weinkonsum in verschiedenen europäischen Ländern (Abbildung modifiziert nach Ref.⁴)

Für jeden dritten Krebstoten sind Ernährungsfaktoren verantwortlich. Die Aufklärung scheitert, weil die Meinungen über den Nutzen von Pflanzen-Inhaltsstoffen selbst bei Experten auseinander gehen. In der Diskussion wird die Rolle des Rotweins verschleiert, da zwischen Rotwein und Alkohol nicht differenziert wird.

Indem der Autor die Grundlagen der Krebsentstehung aufzeigt, gelingt es ihm auf eindrucksvolle Weise darzulegen, wie dieser Prozess mit den Inhaltsstoffen des richtigen Rotweins aufgehalten und bekämpft werden kann. Nicht nur beim Rotwein muss umgedacht werden. Zucker wird als größter Krebsauslöser entlarvt und der Segen von Radikalen bei der Krebsbekämpfung erkannt.



Dr. Ernst Küsters entwickelte von 1984 bis 2020 Krebsmedikamente in der Pharmaindustrie. Seit 2013 als Hobby-Winzer tätig, gilt sein Interesse den krebshemmenden Wirkstoffen in PIWI-Rotweinen.



ISBN 978-3-7448-1660-1