

Das umfassende Anwendungsbuch

Anne Simons

Das OPC-Weinbuch

Gesundheit genießen
mit gutem Gewissen



Anne Simons

Das OPC-Weinbuch

In diesem sorgfältig recherchierten Buch informiert Bestsellerautorin Anne Simons über die Hintergründe der gesundheitsförderlichen Wirkung von Rotwein. Sein Inhaltsstoff OPC wurde von dem französischen Pharmazieprofessor und Weinforscher Jack Masquelier entdeckt und jahrzehntelang erforscht. Bei dem Polyphenol OPC handelt es sich um das lange gesuchte Vitamin P und zugleich um das stärkste pflanzliche Antioxidans. In persönlichen Gesprächen erhielt Anne Simons von Professor Masquelier Informationen aus erster Hand über die enormen Heilwirkungen von OPC. Sie erklären das erstaunliche Wirkspektrum von Rotwein: als Mittel zur Immunstärkung, Verhinderung von Herz- und Hirninfarkt, gegen Allergien und Infektionskrankheiten, für gesunde Gefäße und eine schöne Haut und nicht zuletzt für ein langes Leben in Gesundheit. Die Autorin erläutert die gesundheitlichen Wirkungen von Rotwein und vermittelt zugleich vielfältige Informationen rund um den Wein – von Anbau über Weinsorten und ihren Einsatz, die richtige Temperatur, die passenden Gläser bis hin zu einer kleinen Geschichte der Weinkultur.

Anne Simons hat den Vitalstoff OPC im deutschsprachigen Raum bekannt gemacht. Hunderttausende haben ihre Bücher und Broschüren über das mächtige Anti-Alterungsvitamin gelesen. Die Autorin, Jahrgang 1956, hat ein geisteswissenschaftliches Studium absolviert und Sachbücher zu zahlreichen Gesundheitsfragen und verwandten Themenbereichen publiziert. Sie ist verheiratet und lebt bei Berlin.

Anne Simons

Das OPC-Weinbuch

Gesundheit genießen mit gutem Gewissen

 MayaMedia 

Die Informationen, die in diesem Buch vermittelt werden, wurden nach bestem Wissen und Gewissen aufgezeichnet. Sie sollen jedoch nicht den ärztlichen Rat oder ärztliche Hilfe ersetzen. Das Buch bezweckt, die Leser zur Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe bei alltäglichen Beschwerden anzuleiten. Eine Haftung der Autorin und des Verlags für etwaige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch des in diesem Buch präsentierten Materials ergeben, ist ausgeschlossen.

Für seine fachkundigen Anmerkungen zum Thema »Was Sie schon immer über Weine wissen wollten« dankt die Autorin dem Weinexperten Michael Franke.

MayaMedia im Internet: www.mayamedia.de

Zuerst veröffentlicht als E-Book im MayaMedia Verlag
© 2013-2025 MayaMedia Verlag Dr. Andreas Gößling,
Falkensee

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, digitale Medien und Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Angaben gemäß GPSR:

MayaMedia Verlag Dr. Andreas Gößling
Ringstr. 93, D-14612 Falkensee
office@mayamedia.de

Satz und Cover: Adobe InDesign im MayaMedia-Verlag
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hamburg
ISBN 978-3-944488-66-0

Inhalt

Genießen mit gutem Gewissen 9

Wein entspannt, macht kommunikativ und gesund 9

Der Wein – ein universelles Symbol 11

In vino felicitas 15

In vino veritas 16

In vino sanitas 17

Das französische Paradox 19

Die Zusammensetzung von Wein 21

Der gesundheitliche Wert von Wein 22

OPC – der Schutzstoff im Rotwein 32

Der Beweis 33

Wein ist nicht gleich Wein 35

Die chemische Struktur von OPC 37

Die Gefahren des Alkohols 40

OPC – ein mächtiger Alkoholantagonist 42

Mäßig, aber regelmäßig 43

Was bedeutet »moderater« Weinkonsum? 43

Regelmäßigkeit 48

Die vielfältigen Schutzwirkungen von Rotwein 51

Rotwein als Antioxidans 54

Mit Rotwein gegen erhöhte Cholesterinwerte 62

Gefäß- und Infarktschutz 65

Rotwein zur Steigerung der Konzentration 67

Rotwein gegen Krebs 68

Wein zum Schutz vor Nierensteinen 70

Entzündungen und Allergien 71

Mit Rotwein gegen Karies 73

Rotwein zum Schutz der Gefäße 75

*Wissenschaftliche Studien zur Heilwirkung
von OPC bei Gefäßproblemen 77*

Kollagenschutz durch Rotwein 79

Mit Rotwein gegen Skorbut 80

Mit Rotwein das Leben verlängern 82

»Mittelmeerkost« und Rotwein – die ideale
Kombination 88

**Was Sie schon immer über Weine wissen
wollten 93**

Wein stilgerecht genießen 94

Wie lagert man Wein? 95

Welchen Wein sollte man dekantieren? 95

Welches Glas wozu? 96

Abwechslung beim Weintrinken 99

Welcher Wein wozu? 100

Wie serviert man Wein? 102

Wie degustiert man Wein? 104

Klassifizierung von Weinaromen 107

Gängige Beschreibungen von Wein 111

Weinproben 115

Herkunft, Anbau und Qualität von Weinen 116

Weinanbauländer und Qualitätsstufen 116

Eine kleine Weingeschichte 118

Wichtige Rebsorten 120

Qualitätsweine einzelner Länder 124

**Schlusswort: Der Wein – eine gelungene
Synthese aus Natur und Kunst** 129

Anhang 131

Kleines Weinlexikon 131

Literatur 142

Genießen mit gutem Gewissen

Wein entspannt, macht kommunikativ und gesund

Wer hat es nicht schon einmal erlebt, daheim oder während eines Aufenthalts in Frankreich oder Italien: ein Festessen in größerer Runde, privat oder im Restaurant, mit Kerzenlicht und einem perfekt gedeckten Tisch. Die vielen Messer, Gabeln und Löffel in unterschiedlichen Größen glänzen, und die kunstvoll platzierten Kristallgläser blitzen. Stellen Sie sich den Aperitif zur Einstimmung vor, dann das Hors d'œuvre aus Austern oder Königinpastetchen mit einem kühlen Weißwein.

Anschließend erfreuen sich Augen und Gaumen an einer zweiten Vorspeise aus köstlichen Salaten, einer getrüffelten Gänseleberpastete oder einem Crevettencocktail. Die Weinsorte hat ent-

sprechend gewechselt. Die Atmosphäre ist angenehm entspannt, man unterhält sich angeregt. Schließlich kommt der Hauptgang – der *plat de résistance*, der Widerstandsgang, wie die Franzosen ihn mit einiger Berechtigung nennen –, bei dem Koch oder Köchin ihre ganze Sensibilität in die Waagschale werfen und der Sommelier sich ebenfalls herausgefordert fühlt. Die Stimmung ist wunderbar, die Sinne sind betört, vor allem die Geschmackssinne. Das Leben ist nur noch angenehm, unsere Mitmenschen sind die charmantesten Gastgeber oder Gäste, man ist entspannt und bester Laune ...

Ich breche die Beschreibung dieser Mahlzeit, die noch lange nicht an ihrem Ende angekommen ist, jetzt besser ab, um Ihnen den Mund nicht allzu wässrig zu machen. Es dürfte deutlich geworden sein, worauf ich hinaus will: Die meisten Menschen haben schon einmal die Erfahrung gemacht, dass der passende Wein das i-Tüpfelchen einer exquisiten Mahlzeit ist, im Hinblick nicht nur auf die Geschmacksnerven, sondern auch auf die Stimmung.

Die Tatsache, dass bereits eine kleine Menge Wein das Wohlbefinden steigert und stimmungsaufhellend wirkt, hat unter anderem biochemische Gründe. Gute Laune kann man essen, heißt es ja auch, und da ist etwas dran. Gute Laune

hängt nämlich mit einem ausreichend hohen Serotoninspiegel zusammen. Serotonin ist ein Stoff, der sich im Gehirn aufbaut, wenn dort genügend Tryptophan, ein Eiweißbaustein, vorhanden ist. Tryptophan nehmen wir mit eiweißhaltiger Nahrung zu uns. Das so gebildete Serotonin baut sich allmählich wieder ab. In gleichem Maße sinkt auch die gute Stimmung.

Da es angenehmer ist, sich wohl zu fühlen und das Leben leicht zu nehmen, sollte man nach Möglichkeiten suchen, das Serotonin möglichst lange zu erhalten und den Abbau zu verlangsamen. Dies geschieht auf verschiedene Arten: durch Sonnenlicht, Bewegung und – Alkohol. Insofern muss man den obigen Spruch etwas erweitern: Gute Laune kann man essen – und trinken.

Der Wein – ein universelles Symbol

Jede Kultur verfügt über eine Sprache der Symbole, die zugleich Ausdruck ihrer kollektiven Seite wie auch des individuell-psychischen Erlebens sind. Symbole vermitteln eine Orientierung nach innen und auch eine Abgrenzungsmöglichkeit nach außen und haben insofern starke kommunikative wie auch identifikatorische Bedeutung.

Der Wein ist ein solches Symbol, eines, das unterschiedlichen Kulturen gemeinsam und somit universell ist – entstanden in einer langen Tradition. Bereits im Alten Testament wird der Wein als Symbol der Unsterblichkeit betrachtet. Noah pflanzt nach der Sintflut einen Weinstock und erreicht das sprichwörtlich biblische Alter von neunhundertfünfzig Jahren.

In der »Genesis« wird der Weinstock mit dem Lebensbaum in Verbindung gebracht, und die Kirche wiederum sieht einen direkten Zusammenhang zwischen dem Weinstock und Jesus Christus, der sich als »der wahre Weinstock« bezeichnet. Altes und Neues Testament sind reichhaltige Quellen für die Symbolhaftigkeit des Weins: Beim Abendmahl wird der Wein, als »Blut Christi« geheiligt, mit quasi-religiösen Eigenschaften versehen, was sich bei Gottesdiensten in der Eucharistie bis zum heutigen Tag rituell wiederholt. Schon bei der Hochzeit zu Kanaa bewirkt Jesus eines der ersten von den Evangelisten beschriebenen Wunder: Er verwandelt Wasser in Wein, denn seit altersher ist eine so bedeutsame Feier ohne Wein undenkbar.

Auch Gastfreundschaft äußerte sich vor allem darin, dass neben dem zu Ehren des Gastes geopfert besten Schaf, Lamm oder Ochsen immer auch Wein gereicht wurde. Und kaum jemand,

dem Jesu Ausspruch am Abend vor seinem Tod unbekannt wäre, als er einen Becher Wein nimmt und zu seinen Jüngern sagt: »Nehmet und trinket alle daraus, denn dies ist mein Blut, das für euch vergossen wird zur Vergebung der Sünden. Tut dies zu meinem Gedächtnis.« Indem das Blut des Herrn mit Wein gleichgesetzt wird, erhält dieser einen religiösen Status – ja, ihm wird Göttlichkeit zugesprochen.

Noch eine weitere Bedeutung ist hierin enthalten: Blut ist auch das Symbol des Lebens. Der Wein, Blut des wiederauferstandenen Christus, erhält den Charakter der Unsterblichkeit. Wenn der Symbolgehalt des Weins bis zum heutigen Tag sehr stark ist, so wegen seiner sakralen Würde, die auch Zeiten der Reformation, des Positivismus oder antiklerikaler Tendenzen nicht schwächen konnten. Vergleicht man das heutige Bild vom Wein mit dem anderer alkoholischer Getränke, so wird klar, dass der Wein immer noch weit davon entfernt ist, als simples Produkt menschlicher Arbeit gesehen zu werden. Sein Jahrtausende alter Symbolgehalt hat ihn unwiderruflich zu etwas gemacht, das mit Leben, Freude, Lust, Euphorie, Gesundung und Spiritualität assoziiert wird.

Schon in der griechischen Antike gilt der Wein als Trunk der Götter und der Unsterblichkeit. Dionysos, Gott des Weins, und sein römisches

Pendant Bacchus aber stehen vor allem für den rauschhaften Zustand, der mit Hilfe des Weins erreicht werden kann. Tatsächlich hat der Wein zwei Seiten: Eine »positive« apollinische Seite vermag den Menschen über seine Natur- und Instinkthaftigkeit zu erheben, während die »negative« dionysische eine Bedrohung darstellt, indem sie den Menschen berauscht und mit Wahnsinn schlägt. Und schon bei den Etruskern symbolisierte der Wein beides: Wohlstand einerseits, Ausschweifung und Lasterhaftigkeit andererseits.

Diese symbolische Unterscheidung stimmt mit unseren konkreten Erfahrungen und Erkenntnissen überein: Dank seiner wohltuenden Inhaltsstoffe ist der Wein unvergleichlich mehr als ein durststillendes Getränk, er sorgt für körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Seit die Menschen Wein trinken, ist sein Einsatz als Arzneimittel beschrieben worden. In Maßen getrunken, bewirkt er zudem eine heitere, gelassene Stimmung, Fröhlichkeit, geistige Wendigkeit und gelingende Kommunikation.

Wird aber die Grenze des guten Maßes überschritten, so treten die gefährlichen Inhaltsstoffe des Weins – vor allem der Alkoholgehalt – auf den Plan und führen zu dumpfer Betrunkenheit, isolieren den Menschen und machen ihn körperlich krank und abhängig.

Ziel eines jeden Weingenießers sollte es sein, beide Seiten des Weins, die apollinische und die dionysische, miteinander zu versöhnen und den Widerspruch zwischen Rationalität und Lebenskunst aufzulösen. Wissenschaftliche Erkenntnisse über den Wein und seine biologischen Wirkungen zeigen, dass Wein und Gesundheit zu Recht in einem Atemzug genannt werden können. Dies ist dann möglich, wenn der Wein maßvoll genossen wird – nicht zuletzt im Bewusstsein seines Charakters als Kulturträger.

In vino felicitas

Die meisten Menschen wissen, wie sie nach einem anstrengenden Tag voller Stress und Anspannung zu sich finden und entspannen können. Für viele bieten das abendliche Joggen, ein auspowerndes Fitnessstraining oder andere körperliche Formen der Stressabfuhr gesunde Möglichkeiten. Die weniger Sportlichen trinken Alkohol, um sich zu entspannen. Tatsächlich weisen das Beruhigungsmittel Valium und Alkohol große Ähnlichkeiten auf.

Allerdings sei hier zur Vorsicht gemahnt: Valium hat bekanntermaßen starke Nebenwirkungen und

sollte nur in Ausnahmefällen und nach ärztlicher Indikation eingenommen werden. Auch wenn man abends automatisch zur Flasche greift, weil man gestresst ist und sich entspannen muss, ist Wachsamkeit angezeigt. Hieraus entwickelt sich nicht selten ein Kreislauf, der in der Sucht endet. Wenn man nach ein oder zwei Gläsern nicht aufhören kann, sondern weitertrinkt, kehrt sich die entspannende Wirkung des Alkohols in ihr Gegenteil um: Anstatt Wohlbefinden, Sicherheit und Selbstwertgefühl zu steigern, fördert man dann Angst, Unsicherheit und Schlaflosigkeit.

In vino veritas

Auch diese Erfahrung haben die meisten schon gemacht: Angeregt durch nette Gesellschaft und durch ein Glas Wein zudem in euphorische Stimmung versetzt, fällt es einem plötzlich leicht, auch die schwierigsten Zusammenhänge in elegante Wendungen zu fassen. Mühelos fließen die Gedanken und Worte. Man ist beschwingt und hat immer tiefere Einsichten und Erkenntnisse. *In vino veritas* lautet der klassische Spruch, der dieses Phänomen umschreibt. Der Wein löst die Zunge und gibt ungeschminkte Wahrheiten preis. Die Kommunikation zwischen zwei oder mehreren

Menschen wird unter seinem Einfluss tiefer und intensiver.

In vino sanitas

Der erstaunlichste Aspekt des Weins ist jedoch sein gesundheitlicher Wert: *in vino sanitas*. Neben der Erzeugung von Glücksgefühlen und einer Vertiefung der kommunikativen Fähigkeiten ist der Wein, speziell Rotwein, noch für eine dritte angenehme Überraschung gut: Er verfügt über Eigenschaften, deren Bedeutung für die Gesundheit einem Arzneimittel geradezu gleichkommen.

Dieses Buch widmet sich neben den praktischen Aspekten des Weintrinkens – wie Weinkunde, Degustation, Herstellung, kurz allem, was man rund um den Wein wissen sollte – vor allem dem gesundheitlichen Wert des Weins und den Inhaltsstoffen, die ihn zu einem für unsere körperliche Gesundheit bedeutungsvollen Getränk machen: dem OPC (die Abkürzung steht für »Oligomere Procyanidine«).

Das französische Paradox

Manche Leser erinnern sich vielleicht noch an den Tod der Südfranzösin Jeanne Calment, die 1997 mit 122 Jahren gestorben ist. Die Nachricht ging damals um die Welt. Die Dame hatte dieses stolze Alter nicht nur gesund und friedlich erreicht, sie hatte auch bis zuletzt offenbar auf einige Freuden nicht verzichtet: Aus der Zeitung erfuhr man, dass sie bis zu ihrem Tod Raucherin war und bis zu einem Liter Rotwein am Tag getrunken haben soll.

Was die Nachricht besonders provozierend machte, war die Information, dass Mme. Calment zwar ein statistischer Ausbrecher nach oben sei, aber im Grundsatz durchaus repräsentativ. Frauen in Südfrankreich erreichten damals das höchste Lebensalter weltweit. Erklärt wurde das mit dem »französischen Paradox«, einem statistischen Phänomen, demzufolge Franzosen trotz relativ ungesunder Lebensweise das geringste Herztodrisiko und das höchste Lebensalter aufwiesen.

Was hatte das zu bedeuten? War Alkohol etwa gesund? Waren alle Überzeugungen im Hinblick auf gesunde Ernährung, eine sportliche Lebensweise, Verzicht auf Giftstoffe wie Alkohol und Nikotin Hirngespinnste? Was hatte man von diesem Paradox zu halten? Ich wollte das genauer wissen und machte mich also auf die Suche nach der Bedeutung dieses statistischen Phänomens.

Im Laufe meiner Recherche habe ich viel Interessantes über den Wein gelernt, über seine Herstellung, seine Wirkung, seine lange Geschichte und vor allem über den Inhaltsstoff, der dem Wein seine vielfältigen positiven Wirkungen auf die Gesundheit verleiht: OPC. Und schließlich habe ich auch den Entdecker von OPC kennen gelernt: den französischen Professor Jack Masquelier, Doktor der Pharmazie, Chemie und Medizin sowie Experte der Pharmakologie und Önologie (Weinkunde), mit dem ich zusammenarbeiten durfte und von dem ich unendlich viel über den Wein und seine Inhaltsstoffe lernen konnte.

Gesunder Rotweingenuss dank Super-Vitalstoff OPC

In diesem sorgfältig recherchierten Buch informiert Bestsellerautorin Anne Simons über die Hintergründe der gesundheitsförderlichen Wirkung von Rotwein. Sein Inhaltsstoff OPC wurde von dem französischen Pharmazieprofessor und Weinforscher Jack Masquelier entdeckt und jahrzehntelang erforscht. Bei dem Polyphenol OPC handelt es sich um das lange gesuchte Vitamin P und zugleich um das stärkste pflanzliche Antioxidans.

Die Autorin erläutert die vielfältigen Schutzwirkungen, die Rotwein entfaltet, wenn er mäßig, aber regelmäßig genossen und möglichst mit mediterraner Kost kombiniert wird. Informationen über Lagen und Sorten, Lagerung und Dekantieren, Klassifizierung von Weinen oder auch die fachgerechte Beschreibung von Weinaromen werden leicht verständlich vermittelt und durch eine kleine Weingeschichte sowie ein kompaktes Weinlexikon abgerundet.

**Von der Autorin des Bestsellers
*Gesund länger leben durch OPC***

9783944488660



15,00 €