

Dr. med. Renate Willkomm

Natürlich heilen mit Wein

Die wirksame Kraft der Rebe

Anwendung

Vorbeugung und Stärkung

Gesunde Inhaltsstoffe

Mit kleinem Weinführer

MIDENA

Inhalt

7	Bewußte Ernährung - Thema unserer Zeit
8	Wein, bewährtes Heilmittel in der Medizingeschichte
8	Das Wissen um Wein im Altertum
9	Wein als frühes Heilmittel
12	Wie Wein entsteht
13	Trocken oder lieblich? Der Kellermeister entscheidet
14	Der Flaschenwein
15	Lagerung von Weinen
17	Inhaltsstoffe im Wein
17	Nährstoffe
18	Säuren
18	Vitamine
19	Mineralien und Spurenelemente
19	Geruchs- und Geschmacksstoffe
19	Biogene Amine
20	Phenolische Verbindungen
22	Freie Radikale - nützliche Verbindungen im Körper
23	Alkohol
24	Der Weg des Alkohols im Körper
24	Wirkungsweise des Alkohols
25	Organische Schäden bei Alkoholmißbrauch
26	Positive Wirkungen des maßvollen Alkoholgenusses
27	Wein und der menschliche Organismus
29	Das Herz - Funktion im Körper
37	Das Verdauungssystem
41	Wein desinfiziert
43	Die Leber als Verdauungsdrüse
45	Wein und Gallensteine
45	Die Bauchspeicheldrüse
46	Wein und Zuckerkrankheit
47	Wein entgiftet den Körper
47	Wein bei Schlankheitskuren
49	Wein bei Untergewicht
49	Wein und Atmung
50	Wein und Fieber
50	Wein bei Gicht

50	Wein und das Nervensystem
55	Wein und Kopfschmerzen
58	Die Arbeit des Immunsystems
60	Alkoholkonsum und Krebs
62	Die Niere als Ausscheidungsorgan
63	Wein bei Blutarmut
63	Wein und Knochenabbau
64	Wein und Haut
66	Wein und Karies
67	Wein bei Halsschmerzen
67	Wein bei Hämorrhoiden
67	Wein und Sport
67	Wein und Libido
68	Weiß- oder Rotwein?
68	Was sind Barrique-Weine?
69	Welcher Wein schützt besser?
71	Weintrinker leben länger - wieviel darf man trinken?
72	Wieviel Alkohol enthält der Wein?
72	Trinkgelage können tödlich enden
73	Weinkonsum bei Frauen
73	Weniger ist besser
74	Auch trockene Weine haben Kalorien
74	Vorsicht mit der Kohlensäure
75	Vorsicht vor verstecktem Alkohol
75	Weinkonsum in den Wechseljahren
76	Weinkonsum in Schwangerschaft und Stillzeit
77	Die Familie - Vorbild für Weingenuß
78	/ Wein und gesunde Ernährung
81	Wein genießen kann man lernen
81	Die Sinnesorgane nutzen
85	Wein, muß er sein?
87	Traubensaft - genauso gesund wie Wein?
88	Die Rebsorten
89	Weinempfehlungen bei bestimmten Beschwerden
94	Literaturverzeichnis
95	Stichwortverzeichnis