

Prof. Dr. Michaela Döll

Die Heilkraft des

Weins

- Herz- und gefäßschonend
- Stoffwechsellanregend
- Zellschützend

Inhalt

Vorwort	7
Weinreben – Steckbrief	9
Weinreben und Wein – ein historischer Abriss	9
Botanik und Verbreitung	13
Weinwirkung – die Dosis macht's	14
Genuss und Abhängigkeit	14
Was versteht man unter moderatem Weinkonsum?	15
Wein ist »Geschmackssache«	18
Was heißt hier »Geschmack«?	18
Weinaroma – hier sind viele Faktoren von Einfluss	20
»Food Pairing« – die passende »Paarung« von Wein und Mahlzeiten	22
Die Inhaltsstoffe der Weintrauben und des Weins	24
Im Wein ist bei Weitem nicht nur Alkohol	24
Umweltstress? Der Rebstock weiß sich zu helfen	26
Polyphenole – »Schutzwall« für den Rebstock und den Menschen	27
Resveratrol – der »Star« unter den Phytoalexinen	28
Gute Nachrichten für Rotweinliebhaber	31
Auch der Weintraubenkern hat es »in sich«	32
Krankheiten und Symptome, die sich mit Wein bzw. Weintrauben positiv beeinflussen lassen	35
Alterung	35
Appetitlosigkeit	38
Augenerkrankungen	41
Bluthochdruck	44
Demenz	48
Diabetes mellitus	51

Durchblutungsstörungen	55
Energielosigkeit, Burn-out-Syndrom	59
Entzündungen	61
Fettstoffwechselstörungen	66
Gicht	69
Hautirritationen	73
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	76
Infektionen	79
Krebs	83
Lungenkrankheiten	86
Metabolisches Syndrom	89
Nierensteine	91
Osteoporose	95
Oxidativer Stress	98
Übergewicht	101
Venenerkrankungen	105
Verdauungsstörungen	107
Rezepte rund um Wein & Weintraube	112
Frühstück	114
Vorspeisen	118
Hauptgerichte mit Fleisch oder Fisch/Meeresfrüchten	122
Vegetarische Hauptgerichte	130
Desserts	135
Getränke	141
Anhang	142
Kontaktdaten und Produktempfehlungen	142
Literatur (Auswahl)	143
Register	146
Bildquellen	149
Über die Autorin	150