

Wein - das Lebenselixier des Alters?

Studien belegen, dass moderater Konsum alkoholischer Getränke nicht nur das Leben verlängert, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit im Seniorenalter erhöht.

Dem Volksmund nach gibt es nicht nur mehr alte Winzer als alte Ärzte, sondern den Weintrinkern sagt man einen regen Geist bis ins hohe Alter nach.

Dies konnte nun wissenschaftlich belegt werden: 18 Jahre lang wurden die Trinkgewohnheiten und geistige Leistungsfähigkeit von 3.556 japanischen Männern (durchschnittlich 78 Jahre alt) untersucht (1).

Das Ergebnis: Wer im mittleren Lebensalter regelmäßig Alkohol in moderaten Mengen genoss, wies im höheren Alter eine signifikant verbesserte geistige Fitness auf! Bei Abstinenz hingegen und auch bei "unmoderaterem" Alkoholkonsum (mehr als 50 Gramm Alkohol) minderten sich die Chancen, auch im Alter noch voll auf der geistigen Höhe zu sein.

Die verbesserte geistige Fitness kann man im höheren Alter auch entsprechend nutzen, denn man lebt mit moderatem Alkoholkonsum länger. Dies ist das Ergebnis einer neuen australischen Studie, die einmal mehr die erhöhte Lebenserwartung der Alkoholgenießer (20 bis 40 g Alkohol entsprechend 0,2 bis 0,5 l Wein oder Sekt ^[1]) - sowohl Frauen als auch Männer - nachweist (4).

Auch in Deutschland wurde auf diesem Gebiet geforscht. Warum sollte für deutsche Weintrinker nicht die gleichen Gesetzmäßigkeiten gelten? So untersuchte Prof. Dr. E. Pöppel und sein Forschungsteam von der Ludwig-Maximilians-Universität München in Kooperation mit der Deutschen Weinakademie Mainz die "Wirkung von Weinkonsum auf die mentale Kompetenz und die kognitiven Fähigkeiten von gesunden Probanden".

1. abhängig vom Geschlecht, der körperlichen Konstitution und dem Alkoholgehalt des Weines/Sektes

Eine andere Studie aus den Niederlanden belegt von Neuem, dass leichter bis moderater Alkoholkonsum bei Menschen im mittleren und höheren Alter das Risiko für krankhaften Gedächtnisverlust signifikant senkt (3).

Menschen erleiden im höheren Alter häufig degenerative Veränderungen des Gehirns, die zum Verlust ihrer kognitiven Fähigkeiten führen. Diese Demenz-Erkrankungen, vor allem die Alzheimer-Krankheit, können aber u.U. schon im mittleren Alter auftreten, vor allem bei Frauen. Da Alkohol im Verdacht steht, die Gehirnzellen dauerhaft zu schädigen, ist es von allgemeinem Interesse zu klären, inwieweit Alkoholgenuss einen Einfluss auf die Entstehung von Demenzerkrankungen hat.

Zur Untersuchung dieser Fragestellung wurden 5.395 Frauen und Männer im Alter über 55 Jahren aus Rotterdam und Umgebung, die keinerlei Anzeichen für Demenzerkrankungen aufweisen durften, in eine Langzeitbeobachtung aufgenommen. Ihre Lebensgewohnheiten und insbesondere ihre Trinkgewohnheiten wurden genauestens erfasst.

Ergebnisse: Innerhalb von sechs Jahren Beobachtungszeit wurde bei 197 Teilnehmern und Teilnehmerinnen eine Demenz-Neuerkrankung diagnostiziert, 147 davon mit Alzheimer. Dabei fiel die Rate an Demenz-Erkrankungen bei abstinent lebenden Menschen höher aus, als bei moderatem Alkoholgenuss. Auch nachdem man Unterschiede hinsichtlich Alter, Geschlecht, Blutdruck, Rauchen, Körpergewicht und Bildung in die statistische Auswertung einbezog, blieb ein deutlicher Alkoholeffekt bestehen:

Im Vergleich zu Abstinenten war das Gesamt-Demenzrisiko bei einer täglichen Alkoholdosis von 1-3 "Drinks" um 42 % reduziert, wobei ein "Drink" üblicherweise einer Menge von 12 Gramm Alkohol entspricht. Nach Differenzierung hinsichtlich des Geschlechts war für Männer ein stärkerer "Schutzeffekt"

ersichtlich, als für Frauen. Bei dieser Dosis reduzierten Männer ihr Risiko sogar um 60 %.

Frauen zeigten bei dieser Dosis einen Rückgang um 15 %, wobei dies nicht statistisch signifikant ausfiel. Bei höherer Dosis stieg das Risiko wieder in geringem Maße an.

In Bezug auf die Alzheimer-Erkrankung fand sich bei gleicher Dosis insgesamt ein Rückgang um 28 %, der wiederum für Männer mit 48 % stärker ausfiel, als für Frauen mit 4 %. Allerdings waren diese Effekte, wohl auf Grund der zu niedrigen Fallzahlen, statistisch nicht signifikant ausgefallen

Kommentar: Diese Studie der Erasmus-Universität bestätigt eine frühere Langzeitstudie aus Bordeaux, die festgestellt hatte, dass bei einem Konsum von 2-3 Gläsern Wein am Tag das Demenz- bzw. Alzheimer-Risiko um 70-80 Prozent im Vergleich zu Abstinenz zurückgeht (2). Die Ursachen für diese Zusammenhänge zwischen Alkoholgenuß und Hirngesundheit sind bislang nicht geklärt.

Quellen:

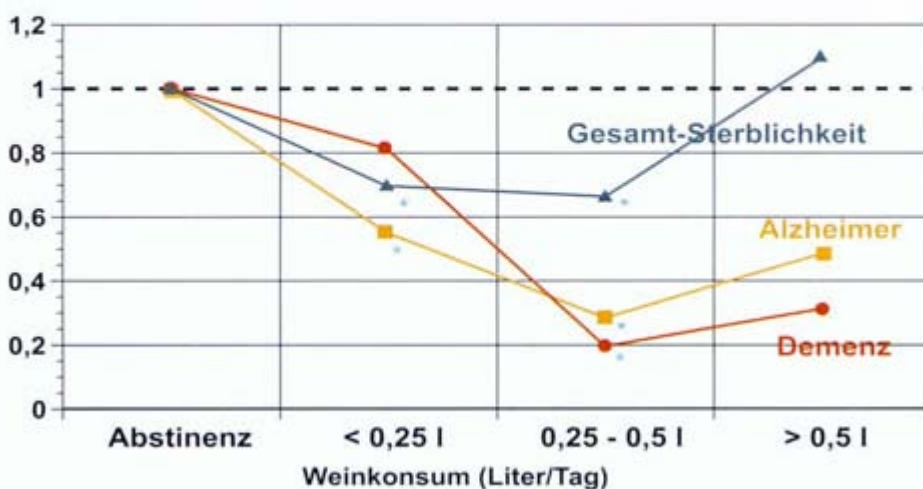
1. Galanis DJ, Joseph C, Masaki KH, Petrovitch H, Ross GW, White LA, A longitudinal study of drinking and cognitive performance in elderly Japanese American Men: The Honolulu-Asia Aging Study. Am J Pub Health 2000;90:1254-59.
2. Orgogozo JM, Dartigues JF, Lafont S, et al. Wine consumption and dementia in the elderly: a prospective community study in the Bordeaux area. Rev Neurol (Paris) 1997;153:185-92.
3. Ruitenberg A, van Swieten JC, Witteman JC, et al. Alcohol consumption and risk of dementia: the Rotterdam Study. Lancet 2002;359:281-6.
4. Simons, LA, McCallum J, Friedlander Y, Ortiz M, Simons J, Moderate alcohol intake is associated with survival in the elderly: the Dubbo Study. MJA 2000;172:121-4.

Hinweis DWA: Verantwortungsvoller Weinkonsum

Das Thema Wein und Gesundheit bedarf einer durch Sachkenntnis, Ausgewogenheit und Verantwortung geprägter Präsentation. Obwohl zahlreiche wissenschaftliche Daten belegen, dass moderater Weinkonsum positive Effekte auf die Gesundheit hat, weisen wir darauf hin, dass exzessives Trinken aller alkoholischer Getränke sozialen und gesundheitlichen Schaden birgt.



Alzheimer- und Demenzrisiko von Weintrinkern



Weinkonsum und krankhafter Gedächtnisverlust:
Alzheimer- und Demenz-Risiko bei älteren Menschen