## Die Weinrebe – eine Heilpflanze mit überraschender Bandbreite

Aktuell feiern viele Menschen zu Ehren des Weins überall in Deutschland Feste. Weniger bekannt ist das Potential der Weinrebe zur Unterstützung und zum Wiederaufbau der Gesundheit. Daher hat der Verein NHV Theophrastus sie zur Heilpflanze des Jahres 2023 gekürt. „Diese Sonnenpflanze fasziniert durch ihre Vielfalt: Verwendet werden können verschiedene Teile und das in der Küche, im Weinkeller und in der Hausapotheke.“ heißt es aus der Jury.

*Die Pflanze und ihre Früchte*

Mit „Wein“ wird nicht nur das Genussmittel bezeichnet, sondern landläufig auch die Pflanze, die die nötigen Früchte dafür liefert. *Vitis vinifera subspez. vinifera* ist die Bezeichnung für acht- bis zehntausend Sorten, von denen heutzutage nur einige Hundert im Weinbau von Bedeutung sind.

Allen Kulturreben gemein ist der durch Schnitt und Stütze vorgegebene Wuchs. „Der Wein sucht mit seinen Ranken Halt und Orientierung hin zum Licht“, wie der Erste Vorsitzende des Vereins, Professor Güldner, es formuliert. Weinstöcke können weit über 100 Jahre alt werden. Ihre Wurzeln reichen in große Tiefen, schützen die Pflanze so auch bei längerer Trockenheit. Immer richten sich die Blätter senkrecht zur Sonne aus, damit diese bestmöglich genutzt werden kann. Die Blüten sind sehr unscheinbar. Allgemein wird ihre Anordnung als Traube bezeichnet, aber botanisch richtig bilden sie eine Rispe.

Zum Essen beliebt sind vor allem die kernlosen Früchte. Allerdings verfügen gerade auch die harten Kerne der Weinbeeren über ernährungsphysiologisch und gesundheitlich vorteilhafte Eigenschaften. Ballaststoffe und hoher Wassergehalt der Früchte fördern die Verdauung und wirken entgiftend. Die vielen sekundären Pflanzeninhaltstoffe wie OPC (oligomere Proanthocyanidine), Resveratrol und Quercetin schützen unter anderem vor Zellschäden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien untersuchen den Nutzen von rotem Traubensaft oder dessen Einzelbestandteilen im Zusammenhang mit diversen Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes und Krebs. „Allerdings gibt es Menschen, die zuerst ihren Arzt konsultieren sollten, bevor sie ihre Gewohnheiten entsprechend umstellen. So ist beispielsweise bei manchen Darmkrankheiten ballaststoffreiches Essen nicht angezeigt.“ betont Professor Güldner.Alternativ kann Traubenkernmehl und Traubenkernöl eine interessante Bereicherung in der Küche sein.

*Vielseitige Verwendung*

Weinbeeren lassen sich gut haltbar machen, indem man sie trocknet. Als Rosinen sind sie aber deutlich kalorienhaltiger.

Die Vielfalt der Beeren zeigt sich unter anderem in unzähligen Nuancen des Geschmacks und der Zusammensetzung von Inhaltsstoffen aufgrund regionaler und klimatischer Unterschiede. Für den Verzehr verwendet man andere Rebsorten als für die Weinherstellung. Wird der Herstellungsprozess zusätzlich variiert, erreicht die Palette der aus Wein gewonnenen Produkte eine beachtliche Größe. Schaum- und Likörweine zählen ebenso wie Weinbrände zu den Erzeugnissen, deren Ursprung in der Weinrebe liegt. Bedeutsam bei den vorgenannten Produkten ist der Hinweis, dass es sich um alkoholhaltige Genussmittel handelt und, wie der Verein NHV Theophrastus unterstreicht, „selbstverständlich nur ein verantwortlicher und gewissenhafter Umgang mit diesen gepflegt werden sollte“. Und nur unter Beachtung dieser Voraussetzung können die aus der Frucht gelösten Wirkstoffe auch mittels dieser Produkte gesundheitlich vorteilhaft sein. Andernfalls ist es möglich auf Traubensäfte zurück zu greifen.

Bleibt Wein länger offen stehen oder wird er bewusst mit Essigsäurebakterien versetzt, erhält man Weinessig. Dieser wirkt beispielsweise desinfizierend und verdauungsfördernd. Er ist kühlend, fiebersenkend und hautreinigend.

Der im Frühjahr an Schnittstellen austretende Pflanzensaft, das Rebwasser, ist als Rebtränen oder Rebenblut bekannt. Heilkundige wie Hildegard von Bingen verwendeten die Flüssigkeit unter anderem zur Behandlung von Hautkrankheiten und bei Augenleiden. Heute erlebt Rebwasser eine Renaissance in der Bio-Kosmetik.

Kurz nach der Weinlese werden die tiefroten Blätter bestimmter Rotweinsorten geerntet. Sie enthalten besonders hohe Mengen an Polyphenolen. Die Europäische Arzneimittel-Agentur erkennt Rotes Weinlaub als pflanzliches Arzneimittel bei Venenerkrankungen an. Liebhaber mediterraner Küche kennen Weinblätter als zartes, leicht säuerliches Gemüse. Diese werden bereits im Frühsommer geerntet und zeichnen sich durch reichlich Ballaststoffe und Eiweiß, sowie Vitamin E und K, Folsäure und Mineralien aus.

„Der Wein ist unter den Getränken das Nützlichste, unter den Arzneien die Schmackhafteste und unter den Nahrungsmitteln das Angenehmste“ (Plutarch, 1. Jhd. n. Chr.). Eine Ansicht, die durchaus immer noch ihre Berechtigung hat. Mit der Ernennung zur „Heilpflanze des Jahres 2023“ eröffnet der NHV Theophrastus neue Blickwinkel auf die Weinrebe und gibt Gelegenheit altes und neues Wissen kennenzulernen.

NHV Theophrastus

01. November 2022

Quellen: <https://glossar.wein.plus/vitis-vinifera> (20.09.2022);

<https://glossar.wein.plus/reben-systematik> vom 29.09.2022

[https://de.wikipedia.org/wiki/Weinrebe vom 30.09.2022](https://de.wikipedia.org/wiki/Weinrebe%20vom%2030.09.2022)

Leitfaden der Pflanzenkunde-Ein Hilfswerk für den Unterricht an höheren Lehranstalten; Prof. Dr. O. Schmeil; Verlag von Quelle & Meyer Leipzig; 1934

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2019/oktober/trauben/> (30.09.2022)

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Fruchtsaefte-erhoehen-Diabetes-Gefahr-272433.html> (05.10.2022)

<https://www.food-monitor.de/2010/11/roter-traubensaft-bietet-vielzahl-von-inhaltsstoffen-mit-positiver-gesundheitlicher-wirkung/> (05.10.2022)

<https://www.medizinpopulaer.at/archiv/essen-trinken/details/article/trauben-saftig-suess-gesund.html> (05.10.2022)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Rebtr%C3%A4nen> (05.10.2022)

<https://arzneipflanzenlexikon.info/weinrebe.php> (13.10.2022)

<https://www.roastmarket.de/magazin/es-gibt-mehr-rebsorten-als-sie-denken/> (11.10.2022)

<https://gesundpedia.de/Weinbl%C3%A4tter> (11.10.2022)

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2007/daz-30-2007/rotes-weinlaub-eine-venenwirksame-arzneidroge> (11.10.2022)

Essig & Öl – Herkunft, Geschmack, Verwendung, Rezepte; Anne Iburg; Edition Dörfler im Nebel Verlag Eggolsheim

Lebensmitteltechnologie; Hrsg. Rudolf Heiss; Springer-Verlag Berlin Heidelberg; 2004

Märchenpflanzen/Mythenfrüchte/Zauberkräuter; Helga Volkmann; Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen; 2002