

## Rotwein verzögert Alterserscheinungen!

Heute habe ich eine wundervolle Nachricht für alle RotweinliebhaberInnen.  
Im Rotwein sind zwei Substanzen enthalten, die Alterserscheinungen verzögern!

**Rote Weintrauen enthalten Polyphenole**, diese sind ein ganz wichtiges Antioxidans. Antioxidantien schützen uns vor den freien Radikalen. Freie Radikale sind schädliche Sauerstoffverbindungen, die in unserem Körper als Abfallprodukte unserer Ernährung und unseres Lebensstils entstehen. Zu einem gewissen Teil ist unser Körper in der Lage, diese Stoffe zu neutralisieren. Da unser Körper, trotz aller Evolution, aber immer noch für das Jagen, Sammeln und Hüten ausgerichtet ist, bedeutet unser zivilisierter Lebensstil Stress für unseren Körper. Und kontinuierlicher Stress lässt uns früher altern.

Ganz einfach können wir unseren Körper in seiner „Neutralisierung“ unterstützen, indem wir Lebensmittel essen bzw. trinken, die Polyphenole enthalten. Enthalten sind Polyphenole vorwiegend in dunkelrotem Obst, wie z.B. rote Trauben, schwarze Johannisbeeren, Granatäpfel.

### **Ein weiterer Inhaltsstoff des Rotweins ist das Resveratrol.**

An der Harvard Universität in Boston hat man Versuche mit Mäusen unternommen und festgestellt, dass sich unter Resveratrol (kommt u.a. in Weintrauben vor) die Altersprozesse abschwächen.

Sie werden jetzt sicher sagen, was hat das mit mir zu tun. Nun ja, so weit liegen Mensch und Maus gar nicht auseinander. Genetisch sind wir uns in manchen Punkten sogar ähnlich.

Übrigens sollen nun klinische Studien bei Diabetes mellitus, Krebs und anderen altersbedingten Erkrankungen folgen.

**Als Dosis** zur Prävention ist für die Frau ein halbes Glas und für den Mann ein Glas Rotwein pro Tag ausreichend!

Wer keinen Rotwein mag: die gleiche Wirkung erzielen wir auch mit rotem Traubensaft.