

Inhalt

1. Einleitung	9
Fragestellung	9
Lösungsweg	10
Epidemiologie	10
Die Framingham-Studie	11
Das französische Paradox	12
Forschungsmethoden	14
Die Ausgangsdatenlage	16
2. Effekte des Alkohols	26
Metaanalysen	26
Die Nancy-Studie	29
Gefäßkrankheiten	30
Alzheimer-Krankheit	31
Die Kopenhagen-City-Studie	32
Wirkprinzipien des Alkohols	37
Cholesterinstoffwechsel	38
Blutgerinnung	42
Die Radikale im Organismus	43
Lipoprotein (a)	43
Diabetes mellitus	46
Raucher	46
3. Weinkonsum	49
Kreislauf	49
Wein und andere Getränke	51
Einzelergebnisse	52
Spezielle Weinwirkungen	54
Antioxidanzien	55
Die Endosymbionten-Hypothese	56
Altersforschung	58
Radikalenfänger	60
Wein-Inhaltsstoffe	62
Entzündungs-Hypothese	67

4. Weißwein	69
Freiburg	69
Mainz	72
Versuchsbeschreibung	72
Die Ergebnisse	74
Risikofaktoren oder Überlebensgarantie?	76
5. Unterschiede zwischen Rot- und Weißwein	79
6. Den Weineffekt begleitende Wirkfaktoren	81
Die Sieben-Länder-Studie	81
Folsäure	85
Olivenöl	86
Fetthaushalt	87
Immunonutrition, spezielle Kost für das Immunsystem	89
Olivenöl und Blutdruck	90
Brot	91
Knoblauch und Zwiebel	93
Seefische	94
Die Lyon-Diet-Heart-Studie	95
Tofu	96
Käse	97
Geflügel	98
Klima	100
Der psychologische Hintergrund	101
Stress	101
Reaktionstypologie	102
Beruflicher Stress	103
Entspannung	104
Depressionen	106
Soziales Leben oder: Das Rätsel von Roseto	107
7. Schäden, die Alkohol anrichten kann	110
Kosten	110
Sucht	111
Gehirn und Nerven	112
Verdauungskanal	114
Herz	114
Blutdruck	115
Leber	116
Bauchspeicheldrüse	120
Zwillingsforschung	120
Psychopathologie	121

Fetales Alkoholsyndrom	122
Alkohol und Krebs	123
Allergie und Intoleranz	126
Gewicht	127
Zähne	128
8. Trittbrettfahrer	129
9. Mediterrane Gebote (sehr frei nach <i>Heinrich Böll</i>)	132
Weiterführende und Grundlagenliteratur	133
Stichwortverzeichnis	134