

Dr. Wasylewski GmbH
Grottkauer Straße 24
12621 Berlin
Tel. 030 – 55 15 82 48
www.dr-wasylewski.com



Liebe Leserinnen und Leser,

im Newsletter Nr.1 hatte ich Ihnen angekündigt, dass wir uns regelmäßig mit Gesundheits-Nachrichten melden. Und ich wollte Sie neugierig machen auf ein Thema: Gesund genießen mit Wein. Der Newsletter Nr. 2 widmet sich mit vielen interessanten Informationen diesem Thema.

Viel Freude wünscht Ihnen

Ihr Dr. Wasylewski

Historisches zum Weingenuss

Zahlreiche Überlieferungen aus der Antike lassen erkennen, dass Wein in der damaligen Heilkunde bereits eine wichtige Stellung einnahm. So differenzierte der Arzt Asclepades beim Wein zwischen Genuss- und Heilmittel, und Plinius befasste sich im 14. Band seiner „Historia naturalis“ eingehend mit Wein. Galenus, bedeutender Heilkundler der römischen Kaiserzeit und Leibarzt von Marc Aurel, empfahl bestimmte Weine zur inneren und äußeren Anwendung. Im 9. und 10. Jahrhundert wurden vor allem im Arabischen Kulturkreis grundlegende medizinische Werke verfasst, die auch Wein als Heilmittel einbezogen. Der Kirchenlehrer Augustinus sah vor allem psychosomatische Effekte im Weingenuss, und auch Hildegard von Bingen sprach sich für Wein als Medizin aus.

Quelle: Heinz-Gert Woschek „Wein und Gesundheit – zeitlos aktuell“



Überliefertes

Wein stand schon in der Antike im Zusammenhang mit Speisen. Wein konnte sogar selbst Bestandteil einer Speise sein. So wurde er auch zur Stärkung außerhalb der Mahlzeiten gemischt mit Honig serviert. Es wurde auch Gerstenmehl unter den Wein gerührt und Ziegenkäse darüber gestreut. Diese Mischung erhielten erschöpfte Reisende zur Stärkung.

Ein weiterer Aspekt der griechischen Weingenusskultur: Wein bringt Vergessen des Leids. So ist von Helena überliefert, dass sie ein Pharmakon unter den Wein mischte, um die Soldaten, die aus Kummer um Ihre getöteten Kameraden trauerten und weinten, zu einem erholsamen Schlaf und zum Vergessen zu verhelfen.

Quelle: Heinz-Gert Woschek (Bild), Dr.med. Renate Willkomm „Mit Wein gesund genießen“

Moderater Genuss

Die Diskussionen wie viel Wein man genießen darf, ohne die Gesundheit zu gefährden, halten an. Als unbedenklich gilt bei einem regelmäßigen Konsum von Alkohol pro Tag: 20 g Alkohol für die Frau und 30 g Alkohol für den Mann. *Bei einem 13%igen Wein sind das 0,2 l für die Frau und 0,3 l für den Mann.*

Quelle: Dr.med. Renate Willkomm „Mit Wein gesund genießen“

Besonnene Lebensweise



Der traditionellen mediterranen Lebensweise werden gesundheitsfördernde Effekte nachgesagt, die auch präventive Wirkungen u.a. gegen den Krebs einschließen. Wie sehen die wichtigsten Ernährungsregeln der Mittelmeerküste aus und wo liegt ihr Geheimnis für die gesunde Ernährung? Kohlehydrate aus Pasta, Kartoffeln, Reis oder einer großen Portion Brot fehlen bei keiner Mahlzeit. Obst und Gemüse werden in großen Mengen gegessen. Fettarme Lebensmittel wie Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel und Milchprodukte also fettarme Lebensmittel liefern das notwendige Eiweiß. Als Fettlieferant kommt hochwertiges kaltgepresstes Olivenöl auf den Tisch. Und zu jedem Essen gibt es ein Glas Wein ergänzt mit zwei Gläsern Wasser dazu. Das Geheimnis des Erfolgs sind die ungesättigten Fettsäuren, die u.a. Schutzfunktion für unsere Gesundheit übernehmen

Quelle: Heinz-Gert Woschek (Bild), Doris Goedecker, Dipl.Ökotrophologin „Besonnene Lebensweise mit Wein“

Mineralwasser und Wein

Die Kombination von Wein und Mineralwasser ist für den Körper ein echter Jungbrunnen. Denn Alkohol entzieht dem Körper Wasser und damit auch wichtige Mineralstoffe, eine Versorgungslücke, die Mineralwasser optimal schließt. Deshalb sollte man bei der Wahl des Wassers auch wählerisch sein und auf die wertvollen Inhaltsstoffe schauen und den wertvollen Mineralien und Spurenelementen den Vorzug geben.

Auch der nächste Newsletter wird wieder Wissenswertes über den gesunden Genuss von Wein enthalten. Das Buch „Gesund genießen mit Wein“ wurde vom Forum Wein & Gesundheit herausgegeben und erschien beim Verlag Gebrüder Kornmayer.

Quelle: Markus Del Monego „Perfekter Zweiklang: Mineralwasser und Wein“



Neue medizinische Berufe für die Zukunft



In Kooperation zwischen der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren (EANU) und der Deutschen Angestellten-Akademie (DAA) finden in den Räumen der DAA in Berlin Neukölln regelmäßige Weiterbildungskurse statt, die finanziell gefördert werden können.

Im Newsletter Nr.1 hatten wir Ihnen den/die **Ärztlich geprüften Ernährungsberater/in** vorgestellt. Heute informieren wir Sie über den/die

Ärztlich geprüften Gesundheitsberater/in

Gesundheitsberater geben Orientierung im Gesundheits- und Wellnessbereich und werden zu einem Bindeglied zwischen Patient und Therapeut. Die Weiterbildung bietet einen fundierten, fachlichen Hintergrund im Gesundheitssektor und in der Verbraucherberatung. Zu den Aufgabenbereichen zählen Patientenberatung, Aufklärung zur Gesundheitsvorsorge, Ernährungsberatung, Verwaltungsarbeiten in medizinischen Einrichtungen, Verkauf von Gesundheits- und Wellnessprodukten.

Die Weiterbildungsprogramme für die **Ärztlich geprüfte Reflexzonenfachkraft** und die **Ärztlich geprüfte Fußpflegfachkraft** stellen wir im nächsten Newsletter vor.

Weitere Informationen erhalten Sie über www.eanu.de

Bis zum nächsten Newsletter – bleiben Sie gesund !
Ihr Dr. Wasylewski

Impressum: Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Str. 24, 12621 Berlin, Tel.030 – 5515 82 48, Redaktion: Dagmar Moldenhauer

www.dr-wasylewski.com