



Kaffee, Grüntee, Wein und Wasser ... alter Wein in neuen Schläuchen? Nein sicher nicht, denn die medizinische Evidenz für den Gesundheitseffekt dieser Tranksame – mit Ausnahme des Wassers, das einfach lebensnotwendig ist – nimmt beinahe täglich zu. Deshalb freue ich mich, wenn diese flüssigen «Präventiva» in unserer Zeitschrift kompetent thematisiert werden. Was bis vor wenigen Jahren von Esoterikern und Lebensgenießern als «gesunde» Getränke angepriesen wurde, macht nun mehr und mehr den Weg in die relevante medizinische Fachliteratur. Ein eigentlicher präventiver Paradigmawechsel «von Chemie hin zu Natur? Lifestyle pur» könnte man ausrufen, wenn das Thema körperliche Betätigung in dieser Ausgabe der SZE auch noch erscheinen würde. Was aber haben die genannten Getränke gemeinsam? Sie sind präventiv wirksam gegen kardiovaskuläre und etwas weniger überzeugend dokumentiert gegen Krebserkrankungen. Der Grund dafür liegt in ihrem Reichtum an sekundären Pflanzenstoffen, an Polyphenolen und weiteren Antioxidanzien. Diese Substanzen scheinen der Schlüssel zu einem gesunden Altern und zur «Longevity»

zu sein. Aus Tierexperimenten wissen wir schon seit Jahrzehnten, dass Antioxidanzien die Lebenserwartung um die Hälfte oder mehr verlängern können. Die Frage, ob dies für den Menschen auch zutrifft und viel mehr auch wünschenswert ist, bleibt (noch) offen. Polyphenole und andere Antioxidanzien verhindern die Oxidation des LDL-Cholesterins und verhindern damit die Entstehung und/oder Progression der Atherosklerose, eine Erkenntnis, die vor vielen Jahren zum Nobelpreis von Brown und Goldstein gereicht hat. Weitere Mechanismen, die wichtig sein dürften, sind Anstieg des atheroprotektiven HDL-Cholesterins, Vasodilatation und Aggregationshemmung der Blutplättchen.

It's tea and coffee time. A glas wine a day keeps the doctor away und black is beautiful (wir sprechen von einem Kakaoanteil von über 70 Prozent in der Schokolade) sind Sprüche, die in der heutigen Zeit eine ganz andere Bedeutung erhalten haben!

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer
Chefarzt Medizinische Klinik
Kantonsspital Winterthur