

INTERVIEW: RALF FRÄDTKE, FOTOS: URS SIEGENTHALER

MIGRÄNE-ATTACKEN, TROPFNASE, BAUCHGRIMMEN UND HERZRASEN PLAGEN SO MANCHEN WEINFREUND. DER SCHWEIZER ALLERGOLOGE PROFESSOR BRUNELLO WÜTHRICH ERLÄUTERT, WIE ES DAZU KOMMT

**WEIN GOURMET:** Herr Professor, Sie bieten Ihren Patienten in der Sprechstunde Sekt an. Eine nette Geste, aber ist sie auch medizinisch vertretbar?

**Prof. Brunello Wüthrich:** Eine rein diagnostische Maßnahme bei Patienten mit einer Wein-Intoleranz.

**Wein-Intoleranz? Das müssen Sie uns erklären...**

Manche Menschen vertragen keinen Rotwein, andere keinen Weiß, wieder andere reagieren empfindlich auf Champagner oder edelsüße Tropfen. Und manche müssen generell auf Alkohol verzichten, weil sie davon Kopfschmerzen, Hautrötten oder -ausschlag, Fließschnupfen, Atembeschwerden, Bauchschmerzen, Herzrasen und manches mehr bekommen – dann liegt eine Wein-Intoleranz vor.

Sie sind hoffentlich verschont davon – bei dem Vornamen! Ja. Der toskanische Rotwein spielte bei meiner Namensgebung zwar keine Rolle – der gleichnamige Held eines Liebesromans hat meine Mutter inspiriert –, aber er wirkt Wunder! *(lacht)*

**Ist die Wein-Intoleranz eine Art Wein-Allergie? Immer mehr Menschen klagen ja darüber...**

Nein, beide sind in ihren Entstehungsmechanismen grundverschieden, obwohl die Symptome fast identisch sind. Das erschwert die Diagnose. Man muss die echte – sehr seltene – Allergie gegen Bestandteile des Weins genau unterscheiden von der Wein-Intoleranz, die viel häufiger ist. Bei

der Allergie ist das Immunsystem beteiligt durch die Bildung von Antikörpern – bei der Intoleranz dagegen sind keine Antikörper im Spiel. Die Beschwerden werden durch Histamin verursacht oder durch den Konservierungsstoff Sulfit. **Was ist denn Histamin?** Histamin ist ein Stoff, der bei der Zersetzung von Eiweiß oder durch die Abspaltung von Kohlendioxid aus der Aminosäure Histidin entsteht. Das biogene Amin ist in unter-

Körperfunktionen beteiligt – Magensaft-Sekretion, Zellwachstum, Appetitkontrolle –, wird in Blut- und Nervenzellen gespeichert und bei Stimulation freigesetzt.

**Spielt Histamin nicht auch als Botenstoff bei Allergien eine Rolle?**

Das ist richtig. Histamin ist der wichtigste Überträgerstoff bei Heuschnupfen, Asthma bronchiale und anderen Allergien.

mit Histamin. Vor allem dann, wenn dieses in höherer Konzentration mit der Nahrung aufgenommen wird. Es ist ein sehr potenter Stoff, vor dem sich der Körper schützen muss. Darum gibt es bereits im Darm die erste Barriere gegen Histamin. Die Zellen der Darmschleimhaut enthalten ein Enzym, Diaminoxidase (DAO), das Histamin abbauen kann. Beim gesunden Menschen wird histaminreiche Nahrung bereits im Darm weitgehend neutrali-

## „Echte Wein-Allergie, eher SELTEN“

schiedlicher Konzentration in fast allen Nahrungsmitteln enthalten. Besonders in eiweißreichen Lebensmitteln (Fisch, Meeresfrüchte) und in Produkten, die einen Reife- oder Gärprozess durchmachen – wie lange gereifter Käse (Parmesan), Geräuchertes (Schinken, Salami) und natürlich Wein. Histamin wird aber auch vom Organismus selbst produziert. Es ist an der Regulierung von

**Wenn Histamin also über die Nahrung in den Körper gelangt, kann es allergieähnliche Symptome auslösen? Unter bestimmten Bedingungen, ja.**

**Welche sind diese?**

Die Symptome entstehen durch eine Überlastung des Körpers

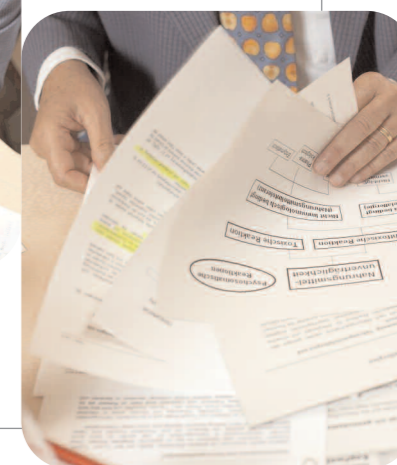
siert. Der Rest wird – beim Versuch, die Darmschleimhaut zu passieren – von der dort sitzenden Diaminoxidase zerlegt. Aber bei manchen Menschen ist die DAO zu schwach, um alle Amine abzubauen. Die Stoffe gelangen über Darmschleimhaut, Blutbahn und Leber – wo ein weiterer Abbau-mechanismus wirkt – in den Körper und reizen die Zellen.



„DER ERSTE Schluck kann schon zuviel sein“



Symptomfrei: Brunello Wüthrich (68) schwört auf Merlot aus seiner Heimat Tessin



### Ist die Abbauschwäche genetisch bedingt?

Oft. Das Enzym kann von Geburt an fehlen oder reduziert sein. Aber die Bildung von DAO kann im Alter auch nachlassen, weil die Darmzellen schwächeln. Auch wird das Enzym oft zusätzlich durch andere biogene Amine gehemmt, durch Medikamente (vor allem Antidepressiva) und Alkohol. Bei der Intoleranz ist also die Gesamtmenge des aufgenommenen Histamins wesentlich? Genau. Bei der Wein-Allergie kann bereits der erste Schluck

mehr Histamin als Weißer. Auch eine lange Maischegärung, bei Rotwein die Regel, kann das Wachstum unerwünschter Bakterien fördern. Also ist Histamin ein Zeichen für mangelhafte Vinifikation? Ja. Histamin hat im Wein nichts zu suchen. Welche Rote sind besonders mit Histamin belastet? Vor allem schwere, körperreiche Weine wie Shiraz, bestimmte Bordeaux, Chianti und viele Spanier enthalten oft viel Histamin. Die werden von den Patienten auch zumeist als Beschwerdeursache genannt.



**Begrüßungstrunk:** Bei Brunello Wüthrich heißt es erstmal „Prost“ – aus diagnostischen Gründen

### Eine sichere Methode?

Sie hat sich bewährt. Aber bei wissenschaftlichen Untersuchungen kann die Diagnose nur durch aufwendige Tests mit Nahrungsmitteln oder Lebensmittelzusatzstoffen und Placebos bestimmt werden. Sollte man bei Histamin-Intoleranz auf Wein verzichten? Nicht unbedingt. Ich empfehle, verschiedene Weinsorten auszubasteln oder eine Weile abstinenz zu sein – manchmal verschwinden die Beschwerden von selbst. Man kann auch eine halbe bis eine Stunde vor dem Trinken ein Antihistaminikum einnehmen, das nicht müde macht (Desloratadin, Cetirizin). Als Ergänzung empfehle ich „PelLind“-Kapseln, ein diätätisches Lebensmittel. Die Kapseln sind mit natürlicher DAO angereichert, das einen möglichen Enzym-Mangel ausgleicht (zwei Kapseln 20 Minuten vor den Hauptmahlzeiten). Die bisherigen Studien zur Wirkungsweise von „PelLind“ sind vielversprechend. Außerdem rate ich: Immer viel Wasser zum Wein und den Mahlzeiten trinken – es verdünnt den Alkohol.

*Literaturtipps: Reinhart Jarisch (Hrsg.): Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit (Thieme Verlag, 2. Aufl. 2004, 178 Seiten, € 24,95).*

## „Schwere Rotweine, viel HISTAMIN“

reichen, um Histamin aus den Körperzellen freizusetzen und die Symptome zu produzieren. Bei der Intoleranz sind größere Mengen nötig. Dabei können sogar gesunde Personen von Migräne-Attacken und anderen Beschwerden geplagt werden. Wie kommt denn das Histamin in den Wein?

Histamin und andere biogene Amine entstehen nach der alkoholischen Gärung beim unkontrollierten biologischen Säureabbau durch spezielle Milchsäurebakterien (besonders *Pediococcus damnosus* und *Pediococcus parvulus*). Bei säurearmen Weinen wie Muskateller gedeihen die unerwünschten Mikroben prächtig. Bei säurebetonten Tropfen, etwa Mosel-Riesling und Schilcher aus Österreich, entsteht kaum Histamin. Weil besonders Rotwein durch die Malolaktische Gärung, also die Umwandlung der Apfel- in Milchsäure, an Finesse gewinnt, gilt diese dort als erwünscht. Aber nur, wenn der Säureabbau durch das „gute“ Milchsäurebakterium *Oenococcus oeni* in Gang gebracht und das Wachstum der „bösen“ Kokken verhindert wird. Darum enthält Rotwein oft viel

### Dann können die Freunde des Weißweins also aufatmen?

Leider nicht. Bei Weißwein spielt zwar Histamin eine geringere Rolle, dafür können die darin enthaltenen erhöhten Mengen Sulfid – Schwefelsäureverbindungen – die bekannten Symptome hervorrufen. Besonders Allergiker reagieren auf Sulfid heftig („Schwefel-Asthma“). Der Stoff hemmt das Wachstum von Hefen und Schimmelpilzen. Er kommt aber auch vor als natürliches Abbauprodukt bei der Gärung. Weil Schwefel für Allergiker so gefährlich ist, hat die EU die Weinwirtschaft 2005 verpflichtet, den Sulfid-Gehalt auf dem Flaschenetikett zu kennzeichnen („enthält Sulfite“, „enthält Schwefel“). Die Toleranzgrenze liegt bei 10 Milligramm Sulfid pro Liter Wein. Ist der Wert zu hoch? Für Menschen mit Schwefel-Intoleranz ist er akzeptabel, Aber Sulfid-Allergiker sollten die Finger davon lassen. Manche Menschen reagieren ja auch auf spezielle Süßweine empfindlich: Beerenauslesen... In der Forschung wird immer wieder auf eine Wein-Allergie

gegen Schimmelpilze (*Botrytis*) hingewiesen. Die ist nach meiner Erfahrung extrem selten – oft ist es eine Sulfid-Unverträglichkeit: In deutschen Spätlesen sind bis zu 400 Milligramm Sulfid pro Liter erlaubt. Welches Risiko geht von Champagner oder Sekt aus? Champagner wird ebenfalls mit Sulfid konserviert. Erlaubt sind bis zu 185 Milligramm pro Liter. Der Schaumwein enthält zudem oft relativ viel Histamin: ein Resultat der Flaschengärung. Außerdem wird er gern auf nüchternen Magen getrunken, als Aperitif. Alkohol erweitert die Gefäße, Histamin und Schwefel dringen schneller ins Blut. Was hat es denn mit dem „Sekt-Test“ im Spital Zollikerberg bei Zürich auf sich, wo Sie Ihre Privatpraxis haben? Der Test ermöglicht die Unterscheidung von Personen mit Histamin- oder Sulfidproblem. Wir verabreichen Sekt der Marke Schlumberger, der kaum Histamin und relativ wenig Sulfid enthält. Bei zwei von drei Proben ist Histamin in diverser Konzentration zugesetzt. Patienten mit Wein-Intoleranz reagieren empfindlich.