

Die Weinrebe

Heilpflanze des Jahres 2023



Mit der Weinrebe rückt eine Pflanze in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses, die Heilwirkungen und Genuss verbindet. Die Weinrebe zählt zu den ältesten Kulturpflanzen. Ihre ursprüngliche Heimat liegt vermutlich im Kaukasus, wo sie schon 5000 v. Chr. angebaut worden sein soll.

Die Unterart *Vitis vinifera* subsp. wird Edle Weinrebe oder Echte Weinrebe genannt und wird vor allem zur Erzeugung von Saft, Wein, Tafeltrauben und Rosinen genutzt. Der natürliche Zuckergehalt von Weintrauben liegt bei etwa 20 Prozent. Damit liefern sie auf leckere Weise schnelle Energie. Daneben versorgen Weintrauben den Körper auch mit Mineralstoffen wie Kalium und Calcium sowie mit den Vitaminen B6 und Folsäure. Die enthaltenen Ballaststoffe und Fruchtsäuren sind förderlich für die Darmtätigkeit, binden Giftstoffe und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. In der Haut und in den Kernen der Frucht ist außerdem Resveratrol enthalten, das antioxidativ wirkt und dadurch die Körperzellen schützt. Aus den Kernen der Weintrauben wird wertvolles Öl gewonnen. Kaltgepresstes Traubenkernöl schmeckt nussig-fruchtig und liefert viele Antioxydanzien.

Aber Achtung, die enthaltenen Omega-6-Fettsäuren braucht unser Körper zwar, aber das Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren sollte stimmen, um Herz und Kreislauf zu schützen. Daher sollte das Traubenkernöl nur sparsam als Nahrungsmittel verwendet werden.

Äußerlich angewendet hat Traubenkernöl eine lange Tradition als wirksames Hausmittel: Schon im Mittelalter wurde es verwendet, um beispielsweise kleinere Schnittwunden oder Hautprobleme zu behandeln.

Die getrockneten roten, grob gezähnten Blätter der roten Weinrebe (*Vitis viniferae folium rubrum*) sind beliebt bei der Behandlung von leichten Venenleiden wie Beinschwellungen, Krampfadern, schweren, schmerzenden und müden Beinen, Juckreiz und Spannungsgefühl. Die leuchtend roten Blätter enthalten besonders viele Flavonoide, eine Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen. Die Flavonoide wirken entzündungshemmend, können Gefäßwände abdichten und verhindern, dass Wasser ins Gewebe eindringt.

Daher wird rotes Weinlaub in vielen Präparaten zur Behandlung von chronischer Venenschwäche eingesetzt. Kapseln oder Salben wirken gegen Symptome wie Müdigkeit, schwere Beine, Kribbeln und Schmerzen oder geschwollene Knöchel.

! Bleibt die Flasche Wein mal länger offen stehen oder wird sie mit Essigsäurebakterien versetzt, und man erhält Weinessig. Dieser wirkt desinfizierend und verdauungsfördernd, fiebersenkend und hautreinigend.

