

Volkmar Schwabe

# Heilender Traubenkern: OPC

Vinothérapie und Ayurveda in Badenweiler

Eifrigen CO`MED-Leserinnen und Lesern ist Badenweiler geläufig. Bereits in den Ausgaben 09/2001 sowie 04/2004 porträtierte CO`MED in der Serie „Klinik-Konzepte“ die dort ansässige Klinik Zimmermann: Krankheit durch Darm-Selbstvergiftung, die intestinale Autointoxikation“.



Doch Badenweiler hat zum Thema Gesundheit noch viel mehr zu bieten. Folgend der Vorgabe des Hippokrates:

**„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein und Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein“,**

besann man sich hier auf das im wahrsten Sinne Naheliegende, nämlich das „Lebensmittel“ des Markgräflerlandes, den Wein, insbesondere den Gutedel. Der wurde in seiner seit dem Mittelalter bekannten Heilwirkung wiederentdeckt und in verschiedenen Verpackungen entweder schlicht als Traubenkur oder wohlklingender als Gutedel-Wellneskur, Traubenkernkur oder ähnliches deklariert.

**Dieser Artikel möchte aufzeigen, dass dahinter viel mehr Ernstzunehmendes, viel mehr complementärmedizinische Erkenntnisse stecken, als das eine schnöde „Traubenkur“ bei oberflächlicher Betrachtung erwarten lässt.**

Es sind nur wenige Meter von der Klinik Zimmermann und seinem gleichnamigen Chefarzt, der sich die Sanierung des Darms zum Lebenswerk gemacht hat, zum Natur- und Vital-Hotel „Vitana“, Badenweiler-Kennern vielleicht eher als das Silence-Ho-

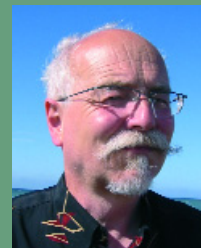
tel „Försterhaus Lais“ bekannt. Das war auch ein durchaus naheliegender Name, weil die Gründung des Hotels 1957 das im Jahr 1948 erbaute Forsthaus umwidmete und im Namen des Hotels, aber auch im unverkennbaren Ambiente einschließlich der für ein Forsthaus imagegebenden Lage im Grünen, konservierte.

Eigentlich wollte ich während meines Aufenthalts in Badenweiler vor allem Irene Wolf besuchen, von der ich wusste, dass sie seit einigen Jahren im „Försterhaus Lais“ eine aus dem schnell wachsenden Meer durchschnittlicher Ayurveda-Angebote herausragende Palette anbietet.

So lernte ich über den „Umweg“ Dr. Zimmermann und Irene Wolfe ganz en passant Hubert Lais kennen, Besitzer des Silence-Hotels und gleichermaßen herausragender kreativer Koch, der die frische natürliche Küche mit den Produkten der Region meisterhaft verbindet. Bekanntlich sind es immer die unerwarteten und überraschenden Erlebnisse, die besonders tief gehen. So auch diesmal bei Hubert Lais.

**Dem neuen Hotelnamen „Vitana“ folgend, hat er seiner Küche ein ganz be-**

VOLKMAR SCHWABE



Der Medizin-Journalist und Diplom-Pädagoge zeichnet für die Serien „Klinik-Konzepte“, „Kur-Konzepte“ sowie „Reisen und Kultur“ in CO`MED verantwortlich. Dabei porträtiert er nur Institutionen, die er selbst im Rahmen teilnehmender Beobachtung besucht hat.

**sonderes Vitalitäts-Ausrufezeichen verordnet: die Vinothérapie, bei der die Extrakte des Traubenkerns im Mittelpunkt stehen.**

Um sich der Lektüre und folglich Vorfreude auf den Gaumenschmaus der Lais`chen Vinothérapie hingeben zu dürfen, sollten Sie sich allerdings erst darauf einlassen, der erwähnten Dramaturgie Dr. Zimmermann, Irene Wolf und Hubert Lais einen weiteren Namen hinzuzufügen, der erst die entscheidenden Voraussetzungen dazu geschaffen hat, den von **Winfried Heinen**.

### Power aus den Traubenkernen

Winfried Heinen ist Weinkennern kein Unbekannter. Insbesondere mit seinem zwölfbändigem „Gesamtwerk Deutscher Wein“ und vielen an diesem Thema orientierten Ratgebern hat er das Wissen um den Zusammenhang von Wein und Gesundheit um viele wesentliche Aspekte erweitert.

So ist es nur folgerichtig, dass sein Credo für eine im ganzheitlichen Sinne gesündere, weil natürliche und genussvolle Welt einen in diesem Zusammenhang wesentlichen Faktor in den Mittelpunkt stellte: den Traubenkern.

**War doch das kaltgepresste Traubenkernöl über Jahrhunderte das edelste aller Speiseöle und galt wegen des damals horrenden Preises von ungerechnet 800 EUR pro Liter als das Öl der reichen Schönen für die Hautpflege, der reichen Gourmets für die Küche und der Apotheker als Heilöl Nummer eins.**

Der den Lemmingen vergleichbare Drang zu immer billigeren, immer bequemer zu handhabenden enaturierten „Lebensmitteln“ ließ wie viele andere auch diese Weisheiten in Vergessenheit geraten. Anfang 1990 fand Winfried Heinen kein einziges kaltgepresstes Traubenkernöl mehr auf dem Markt, und zwar weltweit.

## Procyanidin

Mit seiner akribischen, auf wissenschaftlichen Grundlagen und überlieferten Erfahrungen basierenden Erforschung aller Themen rund um den Wein stieß Wilfried Heinen auf die Untersuchungen von Prof. Jack Masquelier, der den Wirkstoff Procyanidin im Traubenkern und eine damit verbundene Verbesserung der Zellstruktur als dessen Wirkung nachwies.

Prof. Agapios Sachinides von der Universität Köln gelang ebenfalls der Nachweis der positiven Wirkung des Procyanidin auf die Zellgesundheit, darüber hinaus auf die Hemmung des Tumorwachstums.

### Traubenkernöl als effektives Antioxidans

**Wir wissen heute, dass insbesondere Fehlernährung, Nikotin und Umweltbelastung zur höchsten Belastung durch Freie Radikale führt, der Menschen niemals ausgesetzt waren.**

Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die ein ungepaartes Elektron besitzen. Sie sollen z.B. das Ranzigwerden des Fettes genauso wie genetische Defekte hervorrufen, die u.a. zu Krebs führen können, wenn es zu einem Übergewicht von oxidativen Faktoren kommt. Wir sprechen dann vom oxidativen Stress.

Antioxidantien, die „Fänger Freier Radikaler“, hemmen schädliche Oxidationsvorgänge und damit die Wirkung Freier Radikaler im Körper.

**Der Traubenkern enthält ein hohes, möglicherweise unvergleichbares Potenzial an Antioxidantien: Catechin, Epicatechin, Lecitin, Vitamin E (dreimal mehr als im Olivenöl). Vor allem aber Procyanidin, genau:**

### Oligomeres Proanthocyanidin, OPC,

das in seiner die Freien Radikalen neutralisierenden Wirkung 50 mal stärker ist als Vitamin E und 18,4 mal stärker als Vitamin C!

Prof. Dieter Treutter von der technischen Universität München wies 1997 dem OPC folgende Wirkungen nach:

- Stabilisierung der Blutgefäße
- Entzündungshemmende Wirkung
- Antivirale Effekte
- Karies-Prophylaxe
- Schutz vor schädlichen Effekten des Alkohols
- Antikarzinogene Wirkung
- Antihistaminicum
- Schutz vor ionisierender Strahlung

### Ungesättigte Fettsäuren

Darüber hinaus verfügt kaltgepresstes Traubenkernöl über einen außerordentlich hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren

(92 %), darunter mit 72 % Anteil die essenzielle Linolsäure.

Weil viele Vitamine, so A und E, vom Körper nur mit der Unterstützung ungesättigter Fettsäuren aufgenommen bzw. verstoffwechselt werden können, ist das reichliche Verwenden kaltgepresster Öle nach mediterranem Vorbild Voraussetzung, um überhaupt die in Salaten enthaltene Vitamine oder das Beta-Karotin biologisch verfügbar zu machen.

Das war übrigens bis Anfang 2000 der verhängnisvolle Irrtum der Amerikaner, die im Kampf gegen die grassierende Fettleibigkeit jedes Fett, damit auch das ungesättigte, verbannen wollten.

Diesem Missverständnis von dem falsch definierten Begriff „Fett“ unterliegen aber auch heute noch bei uns viele Zeitgenossen, die den Salat nur mit ein wenig Öl „brausen“ und ihn damit gänzlich unverwertbar im Darm faulen lassen.

### Die Küche der Ursprünglichkeit

nennt Winfried Heinen die auf diesen Erkenntnissen basierende Küche, die gleichermaßen dem Genuss wie der Gesundheit dient.

Ihm gebührt der Verdienst, die Grundlagen dafür in seinem Buch:

#### „Power aus dem Traubenkern“

populär gemacht zu haben.

#### Die Vorzüge des Traubenkerns,

- sein hoher antioxidativer Wert durch das reichlich vorhandene OPC
- sein hoher Anteil ungesättigter essenzieller Fettsäuren
- seine besondere Geschmacksfülle, im Abgang nussig, an reife Banane und frische Landbutter erinnernd
- seine hohe Erhitzbarkeit, wo bei Temperaturen über 190 Grad Celsius seine bioaktiven Wirkstoffe in hohem Maße erhalten bleiben
- die wesentlich erweiterte Palette der Einsatzmöglichkeiten in der Küche als Traubenkernmehl,

das alles lässt heute den Traubenkern wieder zu einem wesentlichen, sogar einem essenziellen Bestandteil der Küche der Ursprünglichkeit werden.

Winfried Heinen tat noch ein übriges, indem er sein Buch mit einem großen Rezeptteil versah.

Nun wird es niemand mehr wundern, dass das „who is who“ der anspruchsvollen deutschen Küche dieses gleichermaßen schmackhafte wie gesunde Allroundtalent in ihre Küche integrierte, ganz gleich, ob das die unumstrittene Nummer eins, Harald Wohlfahrt oder sein im gleichen Ort Baiersbronn wirkende Kollege Jörg Sack-

mann ist, Detlef Schlegel im „Stadtpeiffer im Gewandhaus“ in Leipzig, Frank Engel im „Parkhotel Adler“ in Hinterzarten, Hans Horbert im „Restaurant Villa Merton“ in Frankfurt am Main, Johann Lafer in „Lafers Stromburg“, Alfred Klink im „Hotel Colombi“ in Freiburg, Dirk Lässig im „Restaurant Strandhörn“ auf Sylt, oder eben der eingangs genannte Hubert Lais im Natur- und Vitalhotel „Vitana“, vormals „Försterhaus Lais“ in Badenweiler, um nur einige zu nennen.

### Zurück nach Badenweiler ins Vitalhotel Vitana.

Wissenschaftliche Grundlagen bilden die trockene, wenn auch notwendige Pflicht, während die Umsetzung in die lebensfrohe und lebensbejahende Küche der Ursprünglichkeit die krönende Kür darstellt

An mehreren Abenden ermöglichte es mir Hubert Lais, höchst genüsslich in die Geheimnisse der „Vinothérapie“ sehr sinnlich einzutauchen.

Aus der Fülle der Genüsse seien hier exemplarisch zwei Menüs aufgeführt. Genügend, um sich über die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten des Traubenkerns zu informieren und viel zu wenig, um die Geschmacksdichte und -fülle auch nur annähernd zu erahnen.

#### Menü 1:

- Markgräfler Gutedelrahmsuppe mit in Traubenkernöl gebratenen Scampi
- Carpaccio von der Roten Bete an Quittenessig und Traubenkernöl
- Frisches Perlhuhnbrüstchen vom Grill in Morcheljus an hausgemachten Traubenkernspätzle und frischem Gemüse nach Marktlage

Meine Frau nimmt die vegetarische Alternative:

Hausgemachte Traubenkernspätzle mit Bolognese von frischem Gemüse und Blattsalate an Traubenkernöldressing

#### Danach wieder gemeinsam:

Warme marinierte Feigen auf einer Sauce von Ziegenfrischkäse und Akazienhonig mit Traubenkernmehl.

Noch 'n Gedicht?

#### Menü 2:

- Angemachter Frischkäse auf hausgemachtem Traubenkernbrot
- Badischer Feldsalat mit Traubenkernöl und badischem Winzeressig angemacht
- Variationen von der roten Meerbarbe und Fjord-Lachs mit Traubenkern-Kräutermousseline gratiniert,
- Birnensorbet auf Grapefruit- und Orangenspalten in einer Marinade von Traubenkernöl und Traubensaft sautiert.



Ich werde Sie nicht weiter foltern und Ihnen deshalb die detaillierte Beschreibung dieser Genüsse, gleichermaßen Augen- und Gaumenschmaus, ersparen.

Beispielhaft sei aber erwähnt, dass das Traubenkernöl quasi als Katalysator eine beeindruckend harmonische und in der Geschmacksfülle überragende Verbindung des Birnensorbets mit den Grapefruit- und Orangenspalten ermöglicht.

Wie überhaupt die Verwendung der Traubenkernprodukte den Ergebnissen engagierter Kochkunst, ob die der Profis oder des Amateur-Lukulls, den berühmten i-Punkt aufsetzt, der sich durch eine vertiefte und optimierte Geschmacksfülle auszeichnet.

Von den herausragenden, die Gesundheit fördernden „Begleiterscheinungen“ einmal ganz abgesehen.

Gern will ich erwähnen, dass ich bei Hubert Lais auch insofern einen Volltreffer gelandet habe, weil ich – ohne das im geringsten zu ahnen – einen großen Meister seines Fachs gefunden hatte, der die gesamte Palette ursprünglicher, regionaler und frischer vollwertiger Küche virtuos beherrscht und in seiner sympathischen und zurückhaltenden Art die konvenablen Weine empfiehlt, z.B. den Staufener Gutedel von Matthias Kiefer, der durch Kaltgärung sein spezifisches Aroma erhält und hervor-

ragend mit dem Traubenkernöl harmonisiert.



HUBERT LAIS

Übrigens: Ob Sie bei Hubert Lais die Vinotherapie genießen, lieber die einheimischen Wild- und Geflügelgerichte probieren oder auch gleich im Anschluss daran die gemütlichen Zimmer des Drei-Sterne-Hotels beziehen: Neben den beschriebenen (über)sinnlichen Genüssen werden Sie auch wegen des hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnisses – gerade im Kontext des exquisiten Badenweilers – Grund zur Freude haben.

### Ayurveda in Badenweiler: die Magie der Berührung

Apropos Freude:

Ich berichtete eingangs, dass ich Hubert Lais quasi nebenbei kennen lernte, als ich Irene Wolf mit ihren als herausragend aus dem Meer des Mittelmäßigen apostrophierten Ayurveda-Angeboten besuchen wollte. Aufgrund ihrer umfassenden Ausbildung und ihrer ganz ungewöhnlichen Persönlichkeit, aber auch ihrer sensiblen „Magie der Berührung“ drängt es sich geradezu auf, den Besuch in Badenweiler zwecks Vinotherapie mit den Ayurveda-Angeboten von Irene Wolf zu verbinden und so ganz gewiss doppelten Grund zur Freude zu haben.

Die Dipl.Kosmetikerin Irene Wolf hat sich in Süd-Frankreich zur Thalasso-Therapeutin ausbilden lassen, ist Rejki-Trainerin und hat – last but not least – eine sechsjährige Praxis-Erfahrung in Ayurveda-Massagen zusammen mit indischen Therapeuten, in der Seva-Akademie in München sowie dem Mahintra-Institut in Bierstein. Derzeit absolviert sie die einjährige Ausbildung zur Diplom-Ayurveda-Gesundheitsberaterin.

Diese fächerartige Ausbildung in Verbindung mit ihrer ungewöhnlich intensiven Ausstrahlung und der hohen Sensitivität, die natürlich auch in ihrem besonderen,



IRENE WOLF

individuellen Massage-Stil kennzeichnet, ist es wohl, die ihre Kundinnen und (selten) Kunden zu treuen Abonnenten ihrer spezifischen Form der Zuwendung werden lässt, oft sind weit darüber hinaus tiefe Freundschaften entstanden.



AYURVEDISCHE PARTNERMASSAGE

Das verwundert überhaupt nicht, wenn man das Glück hat, Irene Wolf näher kennen zu lernen, die von sich sagt:

„Ich fasse den Menschen an und weiß genau, was ich tun muss. Wenn ich die Hände auflege, spüre ich die Schmerzen, die in diesem Körper vorhanden sind. Ich trete in das Energiefeld ein und sehe Schlüsselbilder, wenn ich mit diesem Menschen arbeite“. Notabene: Das, was Irene Wolf über sich sagt, durfte ich selbst gleichermaßen eindrucksvoll wie überraschend erfahren.

**Mit ihrem allumfassenden Verständnis von Ayurveda, eins zu sein mit der Natur, zurück zu sich selbst, in seine Mitte zu kommen, konnte Sie vielen Menschen weit über die Ayurveda-Massage hinaus helfen. Dieser besondere Mensch Irene Wolf spürt die Liebe des Universums und gibt diese an ihre „Klientel“ weiter.**

Ganz egal, ob

- Abhyanga, die ayurvedische Ganzkörperölmassage,
- Svedana, das ayurvedische Dampfbad mit medizinischen Kräutern,
- Garshan, die Ganzkörpermassage mit Seidenhandschuhen,
- Urdvatana, die Pulvermassage,
- Pantal Luar; die Beutelmassage,
- Samvahana, die sinnliche Schönheitsbehandlung mit wohlriechenden Essenzen und wertvollen, immer aus Indien importierten Ölen und Waschungen mit selbsthergestelltem naturreinem Kräutersud,
- Jambira-Pinda Sweda, die warme Zitronen-Kokosmassage,
- oder eher ein Bad in Rosenblättern,
- die ayurvedische Kosmetikbehandlung,
- abwechselnd einmal Ganzkörperpeeling mit Himalaya-Kristallsalz und Macadamia-mus- und Lavendelöl
- oder ein Solebad in 26prozentiger -Kristallsalz-Sole im Mittelpunkt stehen,

alle Anwenderinnen, die sich von Irene Wolf verwöhnen ließen, waren davon begeistert, hoben die gleichermaßen professionelle wie sensible Art hervor. Mir ging das übrigens (als männlicher „Probant“) ganz genauso.

Alle erlebten gleichermaßen das besondere Wohlfühl-Erlebnis, das Irene Wolf verspricht und hält:



GESICHTSMASSEGE



GARSHAN, MASSAGE MIT SEIDENHANDSCHUHEN

**Für den Geist die Ruhe, für den Körper die Regeneration und für die Seele den Frieden.**

#### **Ganzheitliche Gutedel-Vinothérapie**

Aus diesem Besuch resultierte noch eine zweite „zufällige“ Begegnung: Irene Wolf bietet ihre Ayurveda-Palette nämlich nicht nur im Vitana „alias“ Försterhaus Lais an, sondern auch in eigener Praxis im Privatsanatorium und Wellnesshotel „Kellner's SPA“, ebenfalls in Badenweiler.

Wer im besonders ansprechenden Ambiente dieses noblen Vier-Sterne-Hotels neben den ayurvedischen Lebenshilfen der Frau Wolf eine ganzheitliche Gutedel-Vinothérapie erleben möchte, den oder die erwartet dort folgendes:

- Eingang-Checkup durch den Arzt für Naturheilverfahren und Sportmedizin incl. Laborwerte für die Vinothérapie
- Traubenkern-Wärme-Packung
- Traubenkern-Ganzkörper-Ölmassage
- Kneipp'scher Thermal-Vollguss

- Gutedel-Hefe-Abreibung
- Täglich kalorienreduziertes, oenologisches Vier-Gang-Dinner mit Produkten auf Traubenkern- und Gutedelbasis
- u.v.a.m.

Wahrscheinlich wird CO'MED in einer späteren Ausgabe auch einmal einen Erlebnisbericht über die Gutedel-Vinothérapie nach Art von Kellner's SPA, vielleicht auch in Verbindung eines intensiveren Porträts über Irene Wolf und ihre beeindruckende Ayurveda-Arbeit veröffentlichen.

*Oder Sie erleben das alles am besten einfach selbst.*

#### **LITERATURHINWEIS:**

Winfried Heinen: Power aus dem Traubenkern Kilian-Verlag, ISBN 3-932091-86-8

#### **ADRESSEN:**

Natur- und Vital-Hotel „Vitana“  
Badstraße 42  
79410 Badenweiler  
Tel. 07632-82120  
rezeption@hotel-vitana.de

Kellner's SPA  
Hochwaldstr. 7  
79410 Badenweiler  
Tel. 07632-7510

Irene Wolf  
Meiergasse 8  
79295 St. Ilgen  
info-irene-wolf@t-online.de

#### **Redaktioneller Hinweis:**

Institutionen, die an einer Aufnahme in die Serien „Kur-Konzepte“ oder „Klinik-Konzepte“ interessiert sind, wenden sich bitte direkt an den Autor.

#### **Anschrift des Autors:**

Volkmar Schwabe  
Spessartstraße 71  
D 36391 Sinnatal  
Tel.: 06665/13025  
Fax: 06665/919679  
volkmar.schwabe@t-online.de