

# Gesunder Darm - gesunder Mensch

Über den Darm reden wir nicht so gerne. Erst recht nicht über seine mikrobielle Besiedlung aus 100 Billionen Kleinstorganismen, dem so genannten Mikrobiom.

**A**ber ohne dieses genial ausbalancierte Ökosystem sähen wir ganz schön alt aus. Wir könnten nicht ordentlich verdauen und unser Immunsystem bliebe auf der Strecke. Je vielfältiger die Darmflora, desto gesünder ist der Mensch. Das Gute: Sie ist nicht genetisch vorbestimmt, sondern lässt sich durch Ernährung beeinflussen.

Das weiß man: Ein unausgewogenes Mikrobiom erhöht nicht nur das Risiko für Diabetes sondern auch für Herzinfarkt, die Erkrankung schlechthin,

einer Washout-Phase, hielt sich an Ernährungsvorgaben und lieferte mehrere Stuhl- und Blutproben.

Ergebnis: In dieser relativ kurzen Zeit war bereits ein weinbedingter Umbau der Darmflora erkennbar. Mithilfe computergestützter Analysen des Erbguts der Darm-Mikroorganismen (16S rRNA-Sequenzierung) und damit einer genauen Bestimmung der zahlreichen Gattungen konnten eindeutige Veränderungen gezeigt werden, je nachdem, ob die Probanden Wein getrunken oder abstinent gelebt hatten. Nach Weinkonsum herrschten verschiedene

Dr. Claudia Hammer  
berichtet über den positiven Effekt von Rotweinkonsum auf das Mikrobiom.



WineTime - Comics von A.Hammer

die man im positiven Sinne mit Wein verbindet. Dafür werden seit langem vor allem die Polyphenole verantwortlich gemacht. Diese aber sind schlecht resorbierbar, die Mehrheit verbleibt im Darm. Wie können sie dann wirken? Über die Darmmikrobiota.

Dies zeigte ein brasilianisches Forscherteam an 42 Männern mittleren Alters mit einer Erkrankung der Herzkranzgefäße. In einer so genannten kontrollierten Interventionsstudie tranken die Probanden drei Wochen lang an fünf Tagen wöchentlich einen viertel Liter Rotwein, einen Merlot mit bekanntem Alkohol- und Polyphenolgehalt (12,75 % vol und ca. 2 g/l Phenole). Danach lebten die Teilnehmer drei Wochen lang abstinent. Jeder absolvierte beide Studienabschnitte (Cross over-Design) einschließlich

günstige Bakterienstämme in der Mikrobiota ganz klar vor. Dies war kombiniert mit gesundheitlich positiven Änderungen der herzrelevanten Blutwerte.

Ein Beweis für einen kausalen Zusammenhang ist dies noch nicht. Aber anzunehmen ist es schon, zumal diese Erkenntnisse Studien aus früheren Jahren bestätigen.

Man kann das Mikrobiom natürlich auch mit Polyphenolen aus Obst, Gemüse, Kaffee oder Tee füttern, aber mit dem Glas Wein geht es anscheinend auch. Die Mischung macht's. ◀



WINEinMODERATION

WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

