vinetur

Review findet keine Belege dafür, dass Rotwein vor Atherosklerose schützt

Weinpolyphenole könnten Darmmikroben beeinflussen. Studien am Menschen sind jedoch zu uneinheitlich, um bessere Herz-Kreislauf-Ergebnisse zu belegen.

Donnerstag, 19. November 2026



Ein wissenschaftlicher Review in Current Atherosclerosis Reports bringt neue Nuancen in die langjährige Debatte über Rotwein und Herzgesundheit. Die Forschung zum Darmmikrobiom könne zwar helfen, einige biologische Wirkungen von Weinverbindungen zu erklären, belege bislang aber keinen klinischen Nutzen gegen Atherosklerose.

Der Beitrag mit dem Titel Gut Microbiota, Red Wine and Atherosclerosis untersucht Studien dazu, wie Inhaltsstoffe von Rotwein, insbesondere Polyphenole, mit der Gemeinschaft aus Bakterien und anderen Mikroorganismen im Darm interagieren könnten. Im Mittelpunkt steht die Frage, ob diese Wechselwirkungen die Atherosklerose

beeinflussen könnten – die allmähliche Ansammlung fetthaltiger Plaques in den Arterien, die das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht.

Dem Review zufolge ist das beständigste Signal in der Fachliteratur kein direkter Beleg dafür, dass Rotwein Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert, sondern ein Hinweis darauf, dass Rotweinpolyphenole die Zusammensetzung und Aktivität des Darmmikrobioms beeinflussen können. Forschende haben zudem damit verbundene Veränderungen bei Metaboliten beschrieben, den kleinen Molekülen, die entstehen, wenn Körper und Mikroben Nahrung und Getränke verarbeiten. Diese Veränderungen im Mikrobiom und Stoffwechsel wecken Interesse, weil sie theoretisch Entzündungen, die Gefäßfunktion und weitere Prozesse der Plaquebildung beeinflussen könnten.

Die Autoren beschreiben ein Forschungsfeld, das zwar interessante Ergebnisse hervorgebracht hat, aber schwer zu interpretieren bleibt. Die darin berücksichtigten Studien unterscheiden sich erheblich hinsichtlich Studiendesign, untersuchter Bevölkerungsgruppe, Dosis, Dauer und Messung der Veränderungen im Mikrobiom. Einige Erkenntnisse stammen aus experimentellen oder präklinischen Arbeiten, während Daten am Menschen häufig auf kleinen Gruppen oder Beobachtungsstudien beruhen. Daher lassen sich die Ergebnisse nur schwer vergleichen; zudem ist unklar, ob eine im Darm festgestellte Veränderung zu einer bedeutsamen Verringerung kardiovaskulärer Ereignisse führt.

Diese Unterscheidung steht im Zentrum der Aussage des Beitrags. Der Review verweist auf biologisch plausible Mechanismen, warnt jedoch davor, solche Signale als gesicherten Beleg für einen Nutzen zu betrachten. Veränderungen der Darmbakterien oder Metaboliten können auf einen lohnenden Forschungsansatz hindeuten, belegen für sich genommen aber nicht, dass Rotweinkonsum die Atherosklerose verlangsamt oder die langfristige Herzgesundheit verbessert.

Der Review hebt auch eine grundsätzliche Herausforderung der Mikrobiomforschung hervor. Das Darmmikrobiom wird gleichzeitig von zahlreichen Faktoren beeinflusst, darunter die Ernährung insgesamt, Medikamente, Alter, Gesundheitszustand und Lebensstil. In der Praxis lässt sich daher ein möglicher Effekt von Rotwein nur schwer von den Einflüssen einer mediterranen Ernährungsweise, unterschiedlichem

Alkoholkonsum oder anderen Gewohnheiten trennen, die in Studiengruppen häufig mit mäßigem Weinkonsum einhergehen.

Für Ärztinnen und Ärzte sowie Forschende bietet der Beitrag vor allem einen Überblick darüber, wo die Belege am stärksten und wo sie weiterhin schwach sind. Um von Zusammenhängen zu Kausalität zu gelangen, seien künftig stärker standardisierte Methoden, besser kontrollierte Studien am Menschen und klarere Endpunkte erforderlich. Besonders wichtig wären Studien, die nicht nur Veränderungen des Mikrobioms, sondern auch aussagekräftige kardiovaskuläre Endpunkte erfassen.

Der Review erscheint zu einer Zeit, in der das Interesse an der Verbindung zwischen Darm und Herz weiter wächst. In den vergangenen Jahren haben Forschende zunehmend untersucht, wie mikrobielle Aktivität über Entzündungen, Immunreaktionen und die Bildung von Metaboliten die kardiometabolische Gesundheit beeinflussen könnte. Rotwein ist Teil dieser Diskussion geblieben, weil er Verbindungen enthält, die von Darmmikroben umgewandelt werden und ihrerseits das mikrobielle Umfeld verändern könnten. Der Beitrag verdeutlicht, dass diese Wechselwirkung in beide Richtungen wissenschaftlich relevant, aber noch längst nicht vollständig geklärt ist.

Die Ergebnisse sind auch über die akademische Forschung hinaus von Bedeutung. Für Weinproduzenten, Vermarkter und die Getränkeindustrie insgesamt liefert der Review Kontext zu den anhaltenden Behauptungen über Wein und Wohlbefinden, indem er beobachtete biologische Veränderungen von klinisch belegten Vorteilen abgrenzt. Diese Unterscheidung könnte beeinflussen, wie Unternehmen, Regulierungsbehörden und Verbraucher die Rolle von Rotwein in einem gesundheitsbewussten Markt diskutieren – insbesondere angesichts der zunehmenden kritischen Prüfung alkoholbezogener Aussagen.

Anstatt die Frage zu klären, ob Rotwein gut für das Herz ist, kommt der Review zu einer enger gefassten und präziseren Schlussfolgerung: Der Zusammenhang zwischen Rotweinpolyphenolen, dem Darmmikrobiom und Atherosklerose ist biologisch plausibel und wird zunehmend erforscht. Die Belege sind jedoch weiterhin uneinheitlich, und die Ergebnisse lassen sich noch nicht allgemein auf fundierte klinische Empfehlungen oder Empfehlungen für die öffentliche Gesundheit übertragen.