

## Glosse

# Das Mikrobiom und der Wettlauf mit dem Tod

— Die Fortschritte in der Medizin sind gewaltig. Doch ist es bisher nicht gelungen, allen Menschen die gleiche Lebenserwartung zu garantieren. Deshalb wird jetzt von bestimmten Politikern, die sich in Sachen „Zwei-Klassen-Medizin“ in den letzten Monaten sehr engagiert haben, ein „Lebenserwartungsgleichstellungsgesetz“, wie man es schon aus anderen Bereichen der Gesellschaft kennt, gefordert. Damit hofft man, die schreienden Ungerechtigkeiten des jetzigen Systems überwinden zu können.

Die Internisten halten eine solche strenge gesetzliche Regelung schlichtweg für überflüssig. Man sei ja schon längst auf dem Weg in die Unsterblichkeit. Bei einigen Krankheitsbildern ist

das schon erreicht. Bei der Herzinsuffizienz beispielsweise senken Betablocker das Sterberisiko um 20%, das Gleiche gilt für ACE-Hemmer und Aldosteronantagonisten, macht schon 60%. Dazu kommen ICD und die kardiale Resynchronisation mit jeweils 20% Risikoreduktion. Zusammen sind das 100%. Um aber ganz sicher zu gehen, hat man jetzt noch eine neue Substanzgruppe entwickelt, mit der der Tod aus dem Leben des Herzschwachen endgültig verbannt wird. Wer das nicht will, dem bleibt nur die Möglichkeit, durch Non-Compliance der Lebenssattheit zu entfliehen.

Doch der entscheidende Schritt in das ewige Leben hier auf Erden dürfte wohl die Erforschung des Mikrobioms

## Tod auf der Flucht.

und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten der Mikrobiom-Modulation sein. Nach neuesten Forschungsergebnissen sind diese Mitbewohner für alles verantwortlich, was es so an Krankheiten gibt, von A wie Alzheimer bis Z wie Zirrhose. Vieles spricht dafür, dass Probiotika sogar als Aphrodisiakum wirken, den Liebeskummer vertreiben und sogar Kriege verhindern; denn Dysbiose macht bekanntlich aggressiv. ■

Dr. Peter Stiefelhagen



© iStock / Getty Images / iStock

## Schädlicher Konsum

# Alkohol: Nicht mehr als ein Glas pro Tag!

Eine neue Analyse bestätigt: Jenseits von 150 Gramm Alkohol pro Woche nimmt das Sterberisiko deutlich zu. Rund 100 g pro Woche scheinen eher kardioprotektiv zu wirken.

— Wie viel Alkohol darf es sein? Eine große britische Analyse legt nahe, dass das Sterberisiko jenseits von 150 Gramm Alkohol pro Woche drastisch steigt – das entspricht 3,75 Litern Bier oder 1,34 Litern Rotwein. Wer zwischen 200 und 350

Gramm Alkohol pro Woche konsumiert, hat im Alter von 40 eine um zwei Jahre verkürzte Lebenserwartung, jenseits von 350 g sind es fünf Jahre weniger.

Für die Analyse haben Forscher der Universität in Cambridge 83 Beobachtungsstudien mit insgesamt 600.000 Alkoholkonsumenten ausgewertet.

Nach im Schnitt 7,5 Jahren waren rund 40.300 der Teilnehmer gestorben, bei 39.000 wurde erstmals eine kardiovaskuläre Erkrankung festgestellt. Verglichen mit den Teilnehmern, die am wenigsten Alkohol konsumierten (mehr als 0, aber weniger als 25 g/Woche) war

die Gesamtmortalität in den obersten beiden Kategorien deutlich erhöht: um etwa 45% in der Gruppe mit mehr als 350 Gramm Alkohol pro Woche und 20% bei den Teilnehmern mit 200–350 g/Woche. Für weniger als 150 g/Woche ließ sich keine erhöhte Sterberate mehr feststellen. Die Rate neuer kardiovaskulärer Erkrankungen war in der Kategorie 100–150 Gramm Alkohol pro Woche am geringsten (etwa minus 8%).

Fazit: Der Alkoholkonsum sollte eine Flasche Bier oder ein Glas Wein pro Tag nicht überschreiten. ■ mut

• Wood AM et al. *Lancet* 2018;391:1513–23.



Bloß nicht mehr!

© karelinoppe / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodellen)