

Vorwort

Auf die Idee zu diesem Buch kam ich im Frühling 2014 während eines Gesprächs, das ich mit Erika von Mutius führte, der deutschen Allergieforscherin und Mitbegründerin der sogenannten Hygiene-Hypothese. Wir sprachen über die Entdeckung des menschlichen Mikrobioms, jener unglaublich vielfältigen Gemeinschaft an Mikroben, die auf und in uns gedeiht und mit uns lebt.

Jeder Mensch ist ein riesiger Zoo und beherbergt eine Artenvielfalt, die an jene der Regenwälder des Amazonas erinnert. Wir wissen heute, dass wir in unserem eigenen Körper in der Minderzahl sind – und zwar gewaltig. Auf jede einzelne Zelle unseres Körpers kommen zehn Zellen von Mitbewohnern. Auf jedes einzelne Gen unseres Erbgutes kommen hundertfünfzig nicht menschliche Gene. Und sie alle spielen mit im Konzert unseres Lebens.

Wir setzen gerade die ersten Schritte in diesen neuen Kosmos, machen die ersten Entdeckungen und staunen, wie bedeutsam der Einfluss der Mikroben auf alles ist, was uns als Menschen ausmacht.

Im Laufe der Evolution haben sich unzählige Symbiosen zum gegenseitigen Vorteil entwickelt: Manche der Bakterien erzeugen lebenswichtige Vitamine, andere schließen die Nahrung auf und machen Spurenelemente verfügbar. Sie mischen kräftig mit bei der Steuerung unseres Essverhaltens und beeinflussen sogar unsere Laune, indem sie im Darm Glückshormone erzeugen. Wenn es unseren Bakterien gut geht, geht es auch uns gut.

Die Gemeinschaft dieser Mikroben steht zudem in enger Verbindung mit unserem Schutzenengel, dem Immunsystem, mit dem es sich im Verlauf der Evolution des Lebens parallel entwickelt hat. Die beiden kennen sich aus Urzeiten, als es noch keine Menschen, ja noch nicht einmal Säugetiere gab. Und beide zusammen, das Immunsystem und das Mikrobiom, beeinflussen unser Gehirn, unser Nervensystem – also das, was unser Ich und unsere Persönlichkeit ausmacht.

Auf diesen drei Säulen – Nervensystem, Immunsystem und Mikrobiom – beruht die Stabilität unserer Gesundheit. Sie sind alte

Freunde und kommunizieren unentwegt – während wir essen, arbeiten oder lieben. Speziell wenn wir lieben: Vom ersten Kuss, den Verliebte einander schenken, tauschen sie auch ihre Mikroben aus, passt sich ihr Immunsystem aneinander an, tauchen sie ein in den Geruch ihrer Körper, der auch wieder von Bakterien erzeugt wird – Mikroben schaffen Beziehungen.

»Bisher«, sagte Erika von Mutius in unserem Gespräch, »haben wir in der Medizin immer nach Risikofaktoren gesucht. Doch durch die Mikrobiomforschung sehen wir jetzt, dass es bei Gesundheit nicht um Risikovermeidung, sondern viel mehr um Gleichgewichte und Symbiosen geht.«

In diesem locker ausgesprochenen Gedanken, das wurde mir in dem Moment schlagartig klar, liegt ein Potenzial, das die Medizin und unser Verständnis von Gesundheit von Grund auf verändern kann. Sollte es möglich sein, dass wir lernen, unseren Selbstheilungskräften zu vertrauen, statt zu intervenieren? Dass wir unser Mikrobiom hegen und pflegen, statt es wahllos umzupflügen und zurechtzustutzen? Dass wir banale Infekte zulassen, ohne das Immunsystem mit allen möglichen Interventionen in seiner Arbeit zu behindern? Wäre es eventuell sogar möglich, von »Medizinsoldaten« zu Gärtnern blühender Landschaften zu werden?

Sollte diese revolutionäre Umkehr möglich sein, so wäre das wie ein Tauwetter nach einer langen Phase des Krieges. Während des letzten Jahrhunderts haben wir vor allem gekämpft: gegen Infekte, gegen Krankheiten, gegen »feindliche Bakterien und Viren«.

Doch wohin hat uns dieser Kampf geführt? Viele Menschen müssen das gerade leidvoll erfahren:

In den USA sind in der Generation der unter 18-Jährigen die gesunden Kinder und Jugendlichen bereits in der Minderzahl. Und die Welle chronischer Krankheiten schwappt immer mehr auch nach Europa über. Alle zehn Jahre verdoppelt sich die Anzahl der Kinder, die an Diabetes leiden. Asthma ist bereits zur Volkskrankheit geworden. Jede dritte Familie hat mindestens ein Mitglied mit Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die Kurven bei

Multipler Sklerose, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Autismus – alles Störungen, die noch vor wenigen Jahrzehnten exotisch waren – zeigen steil nach oben. Und immer deutlicher zeigt sich, dass es nicht die Überalterung der Bevölkerung ist, welche die Budgets der Sozialstaaten an den Rand des Kollapses bringt, sondern die Last der chronischen, unheilbaren Krankheiten. Trotz aller Hygiene, trotz aller Arztbesuche, Früherkennungs- und Vorsorgeprogramme.

Die Prinzipien der Hygiene umzusetzen war eine der segensreichsten Leistungen unserer Zivilisation. Die Zeit der Seuchen war damit vorüber. Doch offenbar haben wir die Sache gewaltig übertrieben. Wir haben eine an sich hervorragende Idee derart auf die Spitze getrieben, dass sich der einstige positive Effekt in sein Gegen teil verkehrt hat.

Moderne Hygienebestimmungen gefährden die Gesundheit, statt sie zu bewahren. Dank immer schärferer bürokratischer Vorschriften ist Hygiene heute in vielen Bereichen zu Sterilität pervertiert. Obst und Gemüse wird in Folien gepresst, Trinkwasser chloriert, Rohmilch gilt als gemeingefährlich, kein Stückchen Erde klebt an Radieschen oder den strahlend orangen Karotten im Supermarkt. Überall blitzt es vor Sauberkeit – man könnte vom Boden essen.

Stück für Stück hat sich bei uns ein Lebensstil durchgesetzt, der die biologischen Bedürfnisse unseres Körpers missachtet und der menschlichen Natur zuwiderläuft. Wir versuchen die Mikroben, die uns umgeben, zu beseitigen und auszurotten. Dabei übersehen wir, dass wir selbst aus Mikroben bestehen.

Das gilt auch für viele Interventionen der »modernen Medizin«. Statt Abläufe im Körper zu unterstützen, stören sie Symbiosen und gefährden das Gleichgewicht unserer drei Gesundheitssäulen.

Das beginnt bei der Geburt, die schon bei jeder dritten Schwangeren per Kaiserschnitt erfolgt – statt mit den guten Bakterien der Mutter werden diese Babys zuerst mit Keimen besiedelt, die sie wahllos im Kreißsaal auflesen

Weiter geht es beim Kinderarzt: Von Anfang an sind Babys und Kleinkinder einer ganzen Lawine von Eingriffen ausgesetzt: Antibiotika-Kuren, die »zur Sicherheit« verabreicht werden, die aber nicht nur krankmachende Bakterien bekämpfen, sondern auch zu einem Kahlschlag im gerade entstehenden Mikrobiom führen. Fiebersenker und Entzündungshemmer, die die natürlichen Regulatoren des kindlichen Organismus aushebeln. Eine Unzahl von Impfungen, die das Immunsystem künstlich aggressiv machen – und all das während der sensibelsten Phase der kindlichen Entwicklung.

Prävention, wie wir sie heute verstehen, hat oft mehr mit Präventivschlag zu tun als mit achtsamer Vorsorge. Überall sind wir noch konfrontiert mit Denkmustern, die ihren Ursprung tief im finsternen 20. Jahrhundert haben: im allzu simplen, schwarz-weißen Weltbild der Mikrobenjäger, die im Endsieg gegen feindliche Keime die Voraussetzung für Gesundheit sahen.

Natürlich lässt sich ein simples Weltbild viel einfacher vermitteln als komplexe Zusammenhänge. Und es lässt sich auch viel besser vermarkten: Es müssen nur Ängste geschürt und dann einfache Lösungen angeboten werden. Für jedes Risiko gibt es einen Test, eine Therapie, eine Pille. Wir sind – inmitten der längsten Friedenszeiten, die wir jemals in Mitteleuropa erlebt haben – zu einer überängstlichen Gesellschaft geworden. Der Medizinmarkt gehört heute zu den mächtigsten Wirtschaftszweigen, angefeuert von den Strategen der Pharmaindustrie, welche Gesundheitspolitik und Behörden hilflos vor sich her reiben.

Unsere Gesellschaft hat der Industrie die medizinische Wissenschaft überlassen und auf unabhängige öffentliche Kontrolle fast vollständig verzichtet. Heute sehen wir das Resultat dieser Politik: eine Bevölkerung, die auf die Bedürfnisse der Wirtschaft hin optimiert ist und von der Wiege bis zur Bahre Therapien braucht – vom Kaiserschnitt bis zur finalen Chemotherapie.

Ob es gelingt, uns aus diesem Geflecht an Interessen und festgefahrenen Einstellungen zu befreien, ist eine spannende Frage.

Derzeit sieht es nicht so aus.

Aber machen Sie sich selbst ein Bild.