



Mittwoch, 16. Februar 2022, 12:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Die Landschaft pflegen

Wir müssen in unseren Körpern für ein Terrain sorgen, in welchem die für uns lebenswichtigen Mikroben im Gleichgewicht sind. Exklusivabdruck aus „In guter Gesellschaft“.

von Kerstin Chavent
Foto: Paisit Teeraphatsakool/Shutterstock.com

Mikroben, das ist aus zahlreichen Studien hinreichend bekannt, sind nicht unsere Feinde, sondern unsere Freunde. Wir bestehen zu einem großen Teil aus ihnen. Es gibt keinen Vorgang in unserem Körper, an dem sie nicht beteiligt sind. Sie können sozusagen alles. Vor allem sorgen sie dafür, dass wir gesund bleiben und werden. An uns ist es, Sorge für das Terrain zu tragen, damit sich die richtigen Kulturen in uns ansiedeln. Pflegen wir unser Mikrobiom, die Gesamtheit der uns besiedelnden Mikroben. Sie werden uns dafür danken. Und wir ihnen. Exklusivabdruck aus „In guter Gesellschaft: Wie Mikroben unser Überleben sichern“.

Frieden kann einkehren. Uns bleibt, die Ärmel hochzukrempeln und das uns Anvertraute zu pflegen. Wir können uns endlich dem widmen, was wir in Friedenszeiten immer getan haben: gärtnern. In ihrem Buch „Darm mit Charme“ schreibt Giulia Enders, dass wir nicht die Opfer unserer Darmbakterien sind, sondern die Gärtner unserer Bauchlandschaft. Gärtnern macht Spaß und hält fit. Wir müssen uns dafür von unseren Stühlen und aus unseren Sesseln erheben und in Bewegung setzen. Allein das tut uns gut. Die weitverbreitete Sesshaftigkeit wäre nicht mehr eine unserer ersten Todesursachen, wenn wir anfangen würden, uns zu beugen, zu bücken und zu recken. So bekommen wir wieder Bezug zum Boden, zu den Elementen und den Pflanzen. Hier kommen wir mit jeder Menge kleiner Organismen in Berührung.

Damit wir die Hände frei dafür haben, packen wir all das Bunte, Schillernde, Abgepackte, fertig Zubereitete, das hübsch glänzende und perfekt kalibrierte Obst und Gemüse wieder aus unseren Einkaufswagen aus, kehren den Supermärkten den Rücken und kaufen anderswo ein: auf dem Markt, beim Biobauern, in der Kooperative, im Bioladen, beim Nachbarn. Wir können uns selbst einen Garten anlegen, auch auf dem Balkon, auf der Fensterbank und im Wohnzimmer. Anstatt jedes Jahr wieder neue sterile und genmanipulierte Samen aus den Katalogen der Agrarriesen zu kaufen, interessieren wir uns für die nicht an Patente gebundenen Open-Source-Saatenbanken und züchten unsere Samen selbst.

Wir können austauschen und zusammen kreativ werden. Das nimmt Zeit in Anspruch, wie auch die Zubereitung unserer Nahrung. Wer will, verzichtet auf Fertiggerichte, die nicht nur viel Geld kosten, sondern auch den Körper vergiften. Er beginnt, wieder selbst zu schnippeln, zu kneten und zu rühren. Er wärmt nicht nur auf, sondern fängt an, wieder richtig zu kochen, auszuprobieren und zu erfinden. Was so viel Arbeit macht, wird nicht mehr auf den Knien vor irgendeinem Bildschirm in sich hineingeschoben. Wir schenken

dem, was wir essen, wieder Achtung und genießen es mit allen Sinnen. In den Wohnungen stehen wieder richtige Esstische, um die herum sich alle zu einer bestimmten Zeit versammeln.

Wir sehen einander wieder an und sprechen miteinander. Wir kauen wieder richtig und unsere von der Industrienahrung verdorbenen Zähne haben wieder richtig Arbeit und werden gesund, wie jedes Organ, wenn es benutzt wird.

Um die Darmlandschaft dauerhaft gesund zu halten, braucht es eine ausgeglichene Ernährung. Hierfür können wir vor allem auf rotes Fleisch und raffinierten Zucker verzichten und regelmäßig Probiotika und Präbiotika einnehmen: Mikroorganismen für das Leben. Sie sind in selbst zubereitetem fermentiertem Gemüse wie Kohl, Karotten und roter Beete, in Kefir, Kombucha und Joghurt, Knoblauch, Artischocken, Schalotten, Zwiebeln und frischem grünen Saisongemüse reichlich enthalten. Lachs, der inzwischen zu den giftigsten Lebensmitteln überhaupt gehört, muss nicht mehr auf den Tisch, ebenso wie Thunfisch und andere große Fische und die ihnen enthaltenen Schwermetalle. Der Verbrauch von Medikamenten kann eingeschränkt werden, da erwiesen ist, dass sie die Darmwände zerstören und das Immunsystem schwächen.

Wir können dafür Sorge tragen, möglichst viele verschiedene Nähr- und Ballaststoffe zu uns zu nehmen, ausreichend Spurenelemente, Vitamine und Antioxidantien, viel saisonales Gemüse, Knollen, Wurzeln, Nüsse, Mandeln, Beeren und ausreichend Obst. Wenn wir auf industrielle Süßwaren, Weißmehlprodukte, kohlenensäurehaltige Getränke und synthetische Lebensmittelzusatzstoffe verzichten, sind unsere Körper nicht mehr ständig übersäuert und schlapp. Wir sind viel weniger anfällig nicht nur für Gicht, Arthrose oder Nierensteine, sondern auch für Infekte und Pilzkrankungen, Allergien, Bandscheibenprobleme, Bronchialerkrankungen, koronare Herzkrankheiten, Migräne, Fibromyalgie, chronische Schmerzen,

Osteoporose und Krebs. Auch auf Kuhmilchprodukte sollte weitestgehend verzichtet werden.

Diese sorgen nicht nur für einen erhöhten pH-Wert in unserem Körper und erhöhen durch die in ihr enthaltenen Wachstumshormone die Wahrscheinlichkeit von Krebs. Sie tragen auch dazu bei, dass sich Pilze und Bakterien ansiedeln, die nicht in unseren Organismus gehören. Viele Studien belegen, wie gesundheitsschädlich vor allem Kuhmilchprodukte sind. Milch stärkt nicht den Knochenbau, wie oft erzählt wird, sondern entzieht im Gegenteil dem Körper Calcium und trägt zu seiner Entmineralisierung bei. Außerdem begünstigen Milchprodukte Entzündungsprozesse und damit Krankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Neurodermitis, Alzheimer, Parkinson und sogar Krebs.

Wenn wir das berücksichtigen, werden wir viel seltener krank, haben weniger Sodbrennen, Bauchschmerzen und Blähungen. Kommt es dennoch zu Infektionen, können wir mit Pflanzen und Kräutern die Selbstheilungskräfte unseres Körpers unterstützen und auf natürliche Antibiotika wie Honig, Propolis, Echinacea, Grapefruitkernextrakt und ätherische Öle wie Ravintsara, Tea Tree, Eukalyptus, Rosmarin oder Oregano zurückgreifen, sowie auf Thymian, Salbei, Ringelblume oder Thuja. Viele Störungen, auch als schwerwiegend geltende, können sehr effektiv auf natürliche und unschädliche Weise mit Heifasten, H₂O₂ und Heilerde überwunden werden.

Wenn wir schließlich auf all das Ungesunde verzichten, riechen wir besser, haben einen angenehmeren Atem, eine schönere Haut, schönere Haare und Nägel. Unsere Körper gehen nicht aus der Form und wir sehen insgesamt besser aus.

Das Selbstwertgefühl steigt und Beziehungen und Sozialverhalten

verbessern sich. Wir finden leichter die große Liebe und den richtigen Job und führen insgesamt ein erfüllteres, glücklicheres Leben. Tiere werden nicht mehr massenhaft gequält und unter lebensverachtenden Bedingungen aufgezogen und geschlachtet, Pflanzen nicht mehr mit Chemikalien vollgepumpt, Böden nicht mehr verseucht und ausgelaugt, Wasser und Luft nicht mehr verpestet und der Regenwald nicht mehr abgeholzt. Die Artenvielfalt baut sich wieder auf, die Kriege um die letzten Rohstoffe des Planeten hören auf und das Leben bekommt wieder einen Sinn – wenn wir nur von unserer Freiheit Gebrauch machen, entsprechend einzukaufen.

Wenn wir uns wieder mit dem Lebendigen verbinden, gibt es auch für die gefährliche Antibiotikaresistenz Lösungen. Sie kommen von den Mikroben selbst. Schon vor über hundert Jahren entdeckte der kanadische Biologe Félix Hubert d'Hérelle bestimmte Viren, sogenannte Phagen, die sich von Bakterien ernähren. Diese sich sozusagen selbst reproduzierende Arznei ist für den Menschen vollkommen ungefährlich. Während Antibiotika nützliche und schädliche Bakterien gleichermaßen angreifen, beschränken sich die Phagen bei ihrer Arbeit nur auf Krankheitserreger.

Nach ihrer Entdeckung kam es in Europa und in den USA zu einem regelrechten Phagenboom. Sie wurden gegen alle möglichen Infektionskrankheiten eingesetzt, etwa gegen die tödliche Ruhr. Mit dem Beginn der Penicillinproduktion ab 1942 jedoch fand diese hochwirksame Anwendung ein jähes Ende in den westlichen Industrienationen. In Osteuropa aber, wo Antibiotika aufgrund des kalten Krieges ein rares Gut waren, wurde die Anwendung von Phagen weiterentwickelt. Vor allem in Georgien hat das mittlerweile jahrhundertealte Wissen um diese Heilmethode überlebt. Zempira Alavidze vom Phages Therapycenter in Tiflis berichtet, dass immer mehr ausländische Patienten, die in ihren Heimatländern aufgegeben wurden, der Phagentherapie vertrauen. Sie haben guten Grund dafür: Die Erfolgsrate liegt zwischen 85 bis 90 Prozent. Selbst

gegen den viel gefürchteten Erreger Staphylococcus aureus gibt es eine wirksame Behandlung.

Die Gründe, warum die Phagentherapie heute nicht viel mehr angewendet wird, sind nicht medizinischer, sondern wirtschaftlicher und politischer Art: Es ist kaum jemand bereit, in dieser Region der Welt zu investieren. Erschwerend kommt hinzu, dass die georgischen Wissenschaftler ihre Erfahrungen vor allem auf russisch oder georgisch oder gar nicht publiziert haben. In der Wissenschaft, in der die Amtssprache englisch ist, tauchen sie daher nicht auf. Phagenpräparate lassen sich zudem nicht patentieren und interessieren auch aus diesem Grund die Pharmaindustrie nicht. Um als Arznei zugelassen zu werden, muss eine chemisch klar definierte Substanz nachgewiesen werden. Ein ständig sich selbst veränderndes Heilmittel, das zudem noch aus einer Kombination verschiedener Phagen besteht, hat so gut wie keine Chancen, auf den internationalen Markt zu kommen. Doch trotz all dieser Hindernisse setzt sich die Phagentherapie immer mehr durch und angesichts der rasant voranschreitenden Antibiotikaresistenz interessieren sich zunehmend auch europäische Labore für diese Heilmethode.

Es ist nicht zu spät. Krankes kann gesund werden, Ausgelaugtes, Verschmutztes und Verdorbenes können zu neuem Leben erwachen.

1935 wurde in Japan eine Gemeinschaft gegründet, deren Vision es war, eine Welt zu schaffen, in der die Menschen in Respekt und Frieden miteinander leben können und die frei von Hunger, Krankheit, Armut und Krieg ist. Auf der Suche nach einer düngemittelfreien Förderung der Bodenfruchtbarkeit wurde eine Mischung aus drei Arten von Mikroorganismen entwickelt: Milchsäurebakterien, Hefe und Photosynthese-Bakterien. Zu ihrer Verbreitung trug das 1994 erschienene und 1996 auf Englisch übersetzte Buch von Professor Teruo Higa bei: An Earth Saving

Revolution.

Die Effektiven Mikroorganismen (EM) sind ein Team, das als Gemeinschaft tätig wird, wohin auch immer sie gebracht werden. Gemeinsam entfalten die Einzelstämme ihre Wirkung zum Wohle aller und zum Segen des Ganzen. Sie verbessern Ernteerträge, verwandeln organische Abfälle in Dünger, verstoffwechseln Gifte, klären Wasser und wandeln selbst radioaktive Strahlung um. Alle großen Probleme unserer Zeit können dadurch gemildert und gelöst werden: Nahrungsmangel, Krankheit, Umweltverschmutzung, Energiemangel. EM können überall verwendet werden: im Garten, im Wasser, zur Reinigung, als Futtermittel, gegen Schmerzen und Entzündungen, selbst resistent gewordene Bakterienstämme wie der gefürchtete *Staphylococcus aureus* verschwinden im Kontakt mit EM.

Als 2005 ein Tsunami Teile von Thailand verwüstete, wurden EM verwendet, um Trinkwasser aufzubereiten und den Leichengeruch der Totenlager aufzulösen; nach einem Erdbeben in Haiti im Jahr 2010 wurden sie zur Behandlung von Verletzten und zur Prophylaxe von Epidemien eingesetzt; als 2002 in Deutschland die Elbe über die Ufer trat, stellten holländische und deutsche Großhändler Tausende Liter von EM zur Verfügung, um den Gestank aufzulösen und überflutete Gärten und Gewässer zu reinigen. EM gibt es als Lösungen, Keramikröhrchen und sogenannte Dangos, handliche Bällchen, die nach Bedarf geformt und luftgetrocknet werden.

Die Wirkung dieser Mischung von Mikroorganismen beruht darauf, dass sie Einfluss auf das Milieu nehmen, mit dem sie in Kontakt kommen, und ihm sozusagen neue Impulse geben. Ohne zu werten, unterscheidet Professor Higa zwischen regenerativen (aufbauenden), degenerativen (abbauenden) und opportunistischen Bakterien. Letztere schließen sich dem jeweils dominierenden Prozess an. EM wirken dominant regenerativ. Da Mikroorganismen natürlicherweise in friedlicher Koexistenz leben und EM diese

Qualität dominant in sich tragen, ermutigen sie die Mikroben am Anwendungsort quasi dazu, dies auch wieder zu tun.

Damit sich etwas verändert und ein Milieu umschwenkt, genügt es, wenn die dominant regenerativen Kräfte gestärkt werden. Es ist nicht notwendig, die dominant degenerativen Kräfte zu bekämpfen.

Es reicht, wenn etwas gestärkt wird, was im Grunde alle wissen: Überleben ist nur als Gemeinschaft möglich. Doch jeder Einzelne in der Gemeinschaft hat sich die Frage zu stellen, woran er mitwirken möchte, und sich entsprechend zu verhalten: hinsehen oder wegschieben? Am Alten festklammern oder sich für Neues öffnen?

Zerstören oder aufbauen? Die Vielfalt reduzieren oder sie fördern? Trennen oder zusammenführen? Ausschließen oder integrieren? Kommunikationsprozesse behindern oder in Gang bringen? Eigene Interessen in den Vordergrund stellen oder im Sinne des Allgemeinwohls handeln? Nein oder Ja zum Leben sagen? Jeder Einzelne entscheidet mit, in welche Richtung das Gesamte schließlich ausschlägt. Damit die kritische Masse erreicht wird und ein System umschlägt, braucht es nicht über die Hälfte aller Beteiligten. Einige Prozent reichen aus.

[https://www.buchkomplizen.de/buecher/gesellschaft/in-guter-gesellschaft.html?
listtype=search&searchparam=Kerstin%20Chavent](https://www.buchkomplizen.de/buecher/gesellschaft/in-guter-gesellschaft.html?listtype=search&searchparam=Kerstin%20Chavent)

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch „In guter Gesellschaft. Wie Mikroben unser Überleben sichern

<https://www.buchkomplizen.de/buecher/gesellschaft/in-guter-gesellschaft.html?listtype=search&searchparam=Kerstin%20Chavent>“ **von Kerstin Chavent.**



Kerstin Chavent ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel**“ (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.