



## Buchbesprechung

### Gesundheit beginnt im Regenwurm

Regionale, saisonal und Bio ist eine gängige Devise. Und: hoch verarbeitete Lebensmittel vermeiden. Aber warum?

Von chronischen Krankheiten bis zur psychischen Gesundheit, das Mikrobiom im Darm wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Versorgen wir es gut, dankt es uns mit Wohlbefinden. Aber wie?

Die Wahrheit liegt tief in unseren Böden. Nur wenn dort Vielfalt wuselt, nehmen wir über unsere Nahrung genug Mikroben und Nährstoffe auf. Es lohnt sich, so die Autoren, eine möglichst naturbelassene Ernährungskultur zu pflegen, auch ohne Hofladen in der Nähe. Das ist die Quintessenz des Buches, aber bis dahin lernen wir den Mikrokosmos, der unsere Haut, den

Darm bis zum Boden unter unseren Füßen besiedelt, lieben und achten.

Wie schon in den anderen Fachbüchern dieses Autorenpaars lassen sie vor unseren Augen die ganze Vielfalt des Lebens aufleuchten.

Zu viel Zucker, zu viel Salz und Fett, all das ist lange bekannt und jeder, der schon mal in einer Kur war, hat dort entsprechende Vorträge anhören dürfen. Den Autoren gelingt es, diese Erkenntnisse auf einer Reise durch den Körper und durch den Boden, der unsere Lebensmittel bereitstellt, auf unterhaltsame und dadurch einprägende Weise dazustellen.

Auf Eckhard von Hirschhausen wird mehrfach Bezug genommen. Hier treffen sich 2 begnadete Erklärer aus Zehlendorf und zeigen, was in unseren Körpern passiert.

„Den „globalen Menschenversuch durch die Nahrungsindustrie“ stellte der Arzt und Kabarettist in Kurzeit nach: Er ernährte sich 5 Tage lang nur von Chips und Schokoriegeln. Was dabei passierte, erstaunte ihn selbst: Blutzucker und Bauchfett waren stark erhöht, sein Leberfett hatte gar um 45% zugenommen. Sogar sein Gehirn war verändert, dessen Belohnungssystem reagiert bei einem Test der Universität Tübingen viel stärker als vorher auf Bilder von süßem und fettigem Essen. Dieses Belohnungssystem beeinflusst unsere Entscheidungen mehr als unser Verstand, es gibt keinen stärkeren Stimulus. Das wäre auch der Grund, warum dicke und fettleibige

Menschen nicht einfach „selbst schuld“ seien an ihrem Körpergewicht. Ihr Belohnungssystem und die Zusammensetzung ihres Mikrobioms haben sich stark verändert– durch eine oft skrupellose Industrie.“

Eine Leseprobe zeigt den einfühlsamen Schreibstil, der den Leser mitnimmt.

„Sie - die Erzählerin Elena - schließt die Augen und versucht, sich ihren inneren Garten vorzustellen, mit allen Arten und Verzweigungen, nicht umsonst heißt er Darmflora, floral, hier ist, mit seinen 400 bis 500 verschiedenen Bakterienarten pro Individuum. Sie stellt sich vor, wie die wichtigsten Bakterienarten über Ihren Gartensalat herfallen. Zuerst wird er durch die Magensäure zerlegt, und am Anfang des etwa 4 Meter langen Dünndarms schneiden Gallensäfte und Enzyme der Bauchspeicheldrüse die darin enthaltenen Fette in kleinere Einheiten. Darmzotten vergrößern die Oberfläche des Dünndarms bis zum 100-fachen und stehen bereit, um Zucker und Eiweiß direkt ins Blut und von dort in die Muskeln und Gehirn zu transportieren. Zurück bleiben Ballaststoffe, wahre Leckereien für die Unmengen Bakterien im Dickdarm, die daraus Vitamine, Boten- und Abwehrstoffe gegen Erreger herstellen. Rund 80% des menschlichen Immunsystems befindet sich im Darm und steht in fortwährendem Austausch mit dem Microbiome.“

Von der Darmflora geht es dann weiter zu den Bodenbeschaffenheiten, ebenfalls von Milliarden von Mikroorganismen bevölkert. Wir sind nichts, ohne diese Organismen!

Seit ich das gelesen habe, verdaue ich bewusster, und laufe wieder barfuß über das Gras.

„In den letzten 40 Jahren hat sich der Anteil fettleibiger Menschen global verdreifacht. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit gibt es weltweit mit knapp 2 Milliarden Menschen mehr als doppelt so viele Über- wie Unterernährte, 650 Mill. sind sogar krankhaft fettleibig. In den USA sind etwa 3 von 4 Personen übergewichtig, rund 40% sind fettleibig. Kein Wunder, isst eine durchschnittliche Person heute fast fünfmal mehr Kalorien aus zugesetzten Fetten und Süßstoffen als aus Obst und Gemüse, zudem nimmt sie jährlich über 75 Kilogramm Zucker zu sich. „ Die Lebensmittelkonzerne wie Coca Cola, Kelloggs, Mars, Kraft, Nestle, Unilever und Co. bieten Nahrungsbreie und -flüssigkeiten feil, die unseren inneren Garten verarmen lassen. Hoch verarbeitete und überhygienische Nahrung enthält wenig Mikroben und kann das Darm-Mikrobiom nicht gut ernähren, wird die Mikrobiologin Sonnenburg zitiert. Analysen von Nährstoffen und Mineralien in Obst und Gemüse zeigten über die Jahrzehnte, dass sie stark gesunken seien.

Soweit die Analyse. Aber Hoffnung keimt natürlich und so zitieren sie, wieder einmal, die indische Aktivistin Vandana Shiva. Sie fordert die Deglobalisierung der Landwirtschaft und berichtet von 300 neuen Krankheitserreger, die in den letzten 50 Jahren in der Landwirtschaft entstanden sind. „Wir müssen die Biodiversität unserer Wälder, Bauernhöfe und unserer Lebensmittel schützen, um die Biodiversität in unserem Darm

zu erhöhen, die wahre Quelle der Gesundheit ist.... Biologische Vielfalt in organischen Systemen muss in den Mittelpunkt zur Lösung des Gesundheitsproblems gestellt werden, das wir gerade weltweit erleben. Die biologische Vielfalt des Geistes muss die Monokulturen des menschlichen Geistes ersetzen, welche die Vielfalt des Lebens als den zu vernichtenden Feind sieht.“

Diese neue Erzählung vom lebendigen Planeten tönt und schwingt. In ihr ertönen Vogelgezwitscher und Walgesänge, das Knistern, Krabbeln und Flüstern der unzähligen Mikroben und Bodenlebewesen. Wir können sie hören, wenn wir nur wollen. Das Netz des Lebens ist eine große Symphonie. Alles ist miteinander verwoben. Wir sind eins.

Worte, die in den Kantinen der Stadt als erstes ihren Niederschlag finden sollten und ein starkes Plädoyer für Schulgärten, grüne Lernorte und Waldschulen, alle Projekte, deren Erhalt Teil des anstehenden Wahlkampfes sein sollte. Die Sicherung und Renaturierung der Zehlendorfer Seenlandschaft gehört dazu, denn auch sie hat etwas mit unserer Darmflora und Gesundheit zu tun.

Ich bin überzeugt, dass dieser ganzheitliche Ansatz, den die beiden Autoren hier verfolgen, Verhaltensänderungen befördern kann, weil er die Zusammenhänge als humorvolle Saga beleuchtet.

Meint Peter Schrage-Aden

Ehe. Klimaschutzbeauftragter in Steglitz-Zehlendorf und

Ehe. Vorsitzender des Aktionskreises Energie e.V.