

## Interview mit Dr. Anne Katharina Zschocke

Seit Jahren wirkt sie international als Freie Fachdozentin zu Themen für Paradigmenwechsel und ihre Arbeiten sind revolutionär. Themenschwerpunkte sind: Mikrobiologie, Ernährung, Wasser, Bäume, Natur- Erlebnispädagogik, Geistesgeschichte sowie keltische und römische Kultur. Zum Thema Mikrobiologie hat sie uns spannende Antworten geliefert.



**SALVE:** Wann haben Sie Ihre Liebe zu Bakterien entdeckt?

**Dr. Anne Katharina Zschocke:** Wenn ich zurückblicke, gab es dabei eine längere Entwicklung. Als Schülerin begann ich mit dem Mikroskop meiner Großmutter, die eine der ersten Kinderärztinnen war, zu experimentieren und war völlig fasziniert von der Welt im Kleinsten, die sich da offenbarte. Dann beschäftigte ich mich im Studium mit Mikroben. Die wahre Liebe zu Bakterien entwickelte sich aber erst mit der praktischen Anwendung der Effektiven Mikroorganismen ab etwa 1999. Ich experimentierte und mikroskopierte aufs Neue und machte verblüffende Erfahrungen. Zum Beispiel wurde grün-fauliges Blumenwasser über Nacht glasklar, nachdem ich EM dazugegeben hatte. Da erlebte ich plötzlich, wie heilsam der Mikrokosmos und der Umgang mit den Mikroben ist, erkannte, daß wir Menschen mit ihnen in einer Schicksalsgemeinschaft leben. Daß wir uns sogar ursprünglich aus Mikroben entwickelt haben und es bis heute tun. Und die Dankbarkeit über all dies hat viel von dieser Liebe beigetragen.

**SALVE:** Die gängige Antwort der allermeisten medizinischen Doktoren auf Bakterien und sogar Viren sind Antibiotika. In Ihren Büchern stellen Sie diesen Irrtum im Licht der Geschichte schön dar. Wie hat Ihre Meinung dazu das Medizinstudium überlebt?

**Dr. Anne Katharina Zschocke:** Während des Studiums spielte die Geschichte der Mikrobiologie kaum eine Rolle. Wir lernten die mikrobiologischen Labortechniken, die vielen einzelnen Mikrobenstämme, die pharmazeutischen Mechanismen und Arzneimittel kennen. Es deckte sich Vieles im Studium nicht mit meinen Ansichten, das führte ja auch später schließlich zu meinem Berufswechsel. Meine Liebe zur Natur fand darin keinen Raum.

Es war aber damals spannend zu sehen, wie viele Mikroben wo lebten, beispielsweise auf einer Türklinke, wie man sie auf Nährstoffplatten vermehren, untersuchen und sichtbar machen konnte. Wir waren als Studenten damit beschäftigt, das überhaupt zunächst alles erst einmal zu lernen. Wir hatten in Freiburg glücklicherweise einen sehr einsichtigen Hygiene-Professor, der damals bereits kritisch vor unpassender Desinfektion und zu viel Einsatz der Antibiotika warnte. Es war klar, daß ich versuchen würde, möglichst ohne solche Eingriffe auszukommen. Das geht natürlich besser, wenn es Alternativen gibt.

**SALVE:** In Ihrem neuesten Buch „Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit - Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung“ beschreiben Sie faszinierende Zusammenhänge der Darmgesundheit mit dem Rest des Körpers. Allergien und andere Immunproblematiken sind ja bereits länger im Gespräch. Wie verhält es sich mit der Forschung auf dem Gebiet der Neuropathologie, z.B. Autismus und Multiple Sklerose?

**Dr. Anne Katharina Zschocke:** Je mehr zu den Zusammenhängen der Mikroben und uns Menschen geforscht wird, und das findet seit kurzem weltweit statt, desto klarer wird, daß die Vielfalt und Fülle der Einzeller in uns, und ihre freie Kommunikation untereinander sowie mit den Körperzellen die Voraussetzung für gute Gesundheit sind. Es gibt keine Krankheit ohne Darmbeteiligung. Mensch und Mikrobe sind seit Urbeginn eine Gemeinschaft. Bei autistischen Menschen hat man nun beispielsweise bestimmte Clostridien-Stämme gefunden, die bei anderen Menschen gesunderweise gar nicht vorkommen. Jede Mikrobengemeinschaft hat ihre Wirkungen. Der Kontakt der Bakterien mit Darmzellen reguliert beispielsweise die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen, und diese führen zu Reaktionen im gesamten Organismus. Je nachdem, wieviele und welche Bakterien ein Mensch in und auf sich trägt, gestaltet sich sein individuelles Leben. Fehlen bestimmte Stämme oder sind sie durch andere ersetzt, verändert dies etwas im Leben des Menschen - oder auch umgekehrt!

**SALVE:** Die komplexen Zusammenhänge der Ernährung an und für sich und die damit verbundene Aufnahme von Mikroben bestimmt also unsere Gesundheit vom ersten Moment unseres Daseins und der Ausbildung unserer Darmflora. Die Effektiven Mikroorganismen scheinen da ein echter Schlüssel zu sein, um das von uns global manipulierte System wieder in Ordnung zu rücken. Was kann jeder Einzelne dazu beitragen, um dieses Miteinander positiv zu beeinflussen?

**Dr. Anne Katharina Zschocke:** Als Erstes ist es nötig, das ungerechtfertigte alte Feindbild aufzulösen, das man seit etwa 120 Jahren auf Bakterien projiziert. Bakterien sind keine „Krankheitserreger“. Das ist ein tragischer Irrtum! Einzeller leben bereits Milliarden von Jahren länger als wir auf dem Planeten und tragen die Weisheit des Lebens in sich. Sie sind in Wirklichkeit lebensfördernd und wie eine Brücke von der sichtbaren zur unsichtbaren Welt. Für Krankheiten und ihre Ursachen sind wir selbst verantwortlich.

Jeder kann außerdem darauf achten, wie der eigene Lebensraum mikrobiell beeinflusst wird. Mit Nahrung, Kosmetik, Kleidung, Putzmitteln oder Wohnaccessoires gestaltet man die Mikrobienzusammensetzung auf, in und um sich selbst. Wir haben die Wahl: mit synthetischen Stoffen provoziert und vermehrt man das Wachstum abbauender, die künstlichen Verbindungen wieder zersetzender Mikroben, was nebenbei auch Energievergeudung ist. Auf natürlichen Substanzen hingegen gedeihen Einzeller, die ins jeweilige Ökosystem bzw. zu unserem Wohlbefinden

passen. Chemisch synthetische Stoffe im Essen verändern die Mikrobemischung, irritieren und verschlechtern folglich die Feinverdauung.

Man kann statt antimikrobieller Eingriffe jeweils für bessere Hygiene sorgen. Hygiene heißt nicht „bakterienfrei“ sondern bedeutet: die passende Mikrobemischung und -anzahl in gesundem Miteinander am jeweiligen Ort. Dies läßt sich durch den Einsatz der Effektiven Mikroorganismen einfach und preiswert bewerkstelligen.

**SALVE:** EM kann man von verschiedenen Herstellern beziehen. Allerdings immer bezeichnet als Bodenhilfsstoff. Sie beschreiben in Ihren Büchern vielfältige Anwendungsmöglichkeiten direkt am Menschen, die in der Praxis wunderbare Bestätigung finden. Auf was sollte man beim Einkauf achten?

**Dr. Anne Katharina Zschocke:** Zunächst ist zu verstehen, daß Einzeller keine Grenzen kennen. Aus dem Boden in die Pflanze, ins Futter, zum Tier, in unsere Nahrung, in Menschen, Luft und Wasser...Mikroben ziehen in Kreisläufen überall auf der Erde durch das Leben. Es geht um die Heilung von Lebensräumen. Weil die Mikroben als ein Impuls am jeweiligen Anwendungsort wirken, hilft dieselbe EM-Stammlösung überall, wenn die Anwendungsvoraussetzungen gegeben sind. Das müssen die meisten Menschen erst einmal begreifen. Mit dieser mikrobiellen Universalität sind auch unsere rechtlichen Zulassungsverordnungen für Produkte gemeinhin völlig überfordert.

Es gibt mittlerweile bei uns mehrere Hersteller, die wiederum zahllose Produkte mit EM anbieten, die meines Erachtens weitgehend überflüssig sind. Wenn Lebens-, Futtermittel- und Hygienevorschriften eingehalten werden müssen, können solche Extraprodukte für Menschen, Tiere oder als Reinigungsmittel nötig sein. Die Stammlösung, die es unter verschiedenen Handelsbezeichnungen gibt, ist für alle Anwendungen geeignet. Um Klarheit zu finden sollte man für sich einen Händler oder EM-Anwender des Vertrauens finden, der gute praktische Erfahrungen mit den EM gesammelt hat, und einen berät.

Es geht um die Heilung von Erde und Mensch, und um die Liebe zu den Mikroben, und nicht um Produktpaletten. Das Grundprinzip unseres Lebens ist die „friedliche Koexistenz“, sie findet sich überall, von Entstehung der ersten Zellen bis zum Menschen. Wer mit EM handelt, ist dann glaubwürdig, wenn er dabei liebevolle Fürsorge und förderndes, selbstloses Miteinander lebt.

**SALVE:** Sie beschreiben als wichtigen, einflussnehmenden Punkt die Kommunikation der Mikroorganismen. Haben die Bakterien uns da etwas voraus?

**Dr. Anne Katharina Zschocke:** Mikroben leben ja beständig in Kontakt untereinander und mit ihrer Umgebung. Sie „unterhalten“ sich beispielsweise, indem sie Botenstoffe abgeben und empfangen und dadurch auf einzelne Reize als ganze Mikrobengemeinschaft gleichzeitig reagieren können. Sie tauschen auch kleine Stücke von Genen aus, die

sogenannten Plasmide, mit deren Information sie die Aktivität bei Bedarf verändern können. Dadurch ermöglichen sie überhaupt erst komplexes Leben. Indem größere Einzeller kleiner schluckten, bildeten sie urgeschichtlich den Keim für Zellen „höherer“ Lebensformen. Aus organisierten Mikrobengemeinschaften wurde die erste feste Substanz auf dem Planeten Erde gebildet. Wollte man dies philosophisch ausdrücken, könnte man sagen: „Die Gemeinschaft ist größer, und vermag mehr als eine Summe ihrer Einzelnen.“ Das kennt eigentlich jeder aus eigener Erfahrung. Wer sich vernetzt, erreicht Größeres. Tragischerweise haben wir Menschen die Freiheit, uns als Individuen zu vereinzeln. Und paradoxerweise geschieht das insbesondere durch die Pseudokommunikation mit digitalen Medien. Daraus folgen viele Erkrankungen, Einsamkeit, Ängste, Depressionen, Burn-out. Gestörte Kommunikation ist die Ursache vieler Konflikte. Der Blick auf die umfassende Kommunikation der Mikroben im Lebendigen hilft, dies zu korrigieren, und kann uns zeigen, wie man gut miteinander lebt, zum Wohle Aller.

**SALVE:** Die erwähnten Plasmide, sowie die Fähigkeit der unterschiedlichen Entwicklungsstufen der Einzeller lassen sofort an die Beobachtungen von Dr. Enderlein denken. Sehen Sie da bestimmte Zusammenhänge zwischen modernen Forschungsergebnissen und der guten alten Dunkelfeldmikroskopie?

**Dr. Anne Katharina Zschocke:** Es wäre jetzt sicherlich interessant, mit den neu entwickelten mikrobiologischen Techniken der vergangenen Jahre die Erkenntnisse von Dr. Enderlein neu zu untersuchen. Vielleicht würde das das Verständnis verbessern. Es wäre auch spannend, die Forschungen von Dr. Hans-Peter Rusch aus den 1950er Jahren zu den Wandlungszyklen von Zellen mit den heutigen Methoden zu wiederholen.

Ich würde sogar noch weiter gehen: Jeder Zellinhalt, ob von Mikrobe oder Körperzelle ist ja in Wirklichkeit nur Teil eines universellen Substanzstromes, der momentan und kurzfristig in der dynamischen Hülle einer Membran steckt und vom jeweiligen Umgebungsraum abgegrenzt ist. Man könnte sich dazu fragen: Wie verhalten sich Membran und Umgebungsraum, Inhalt und Umgebung zueinander? Welche Wirkungen hat der Inhalt von Bakterienzellen nach deren Auflösung im Körper? Wir verwandeln ja in einer Zelle von Mensch oder Mikrobe, und auch im Miteinander von Einzeller zu Einzelzelle ständig Erdensubstanz. Darin verbinden sich in uns inniglich Geist und Materie. Denken wir das weiter, gelangen wir zu tief geistigen Erkenntnissen.

**SALVE:** Es bleibt spannend, was Ihre Arbeit in den kommenden Jahren noch an weiteren interessanten Aspekten in unser Bewusstsein bringt. Wir bedanken uns herzlich für die erkenntnisreichen Gedanken und für die Zeit, die Sie sich für uns genommen haben.

**Dr. Anne Katharina Zschocke:** Gerne.

Im Oktober 2011 wurde ihr erstes Buch „Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen. Gesundheit, Haushalt, Garten, Wasser“ im Knaur-Verlag München veröffentlicht, im März 2012 ihr zweites Buch: „EM. Die Effektiven Mikroorganismen. Bakterien als Ursprung und Wegweiser alles Lebendigen“ beim Schweizer AT-Verlag. Im Mai 2014 erschien „EM kompakt - Effektive Mikroorganismen und ihre praktische Anwendung“ und kurz darauf, im November 2014, „Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit - Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung“ (Knaur-Verlag). [info >> www.darmbakterien-buch.de](http://www.darmbakterien-buch.de)