

# Mikrobiom, Gesundheit und Heilung

**Denken Sie noch, Bakterien seien «Krankheitserreger»? Dann lesen Sie gerne weiter. Es gibt in der Mikrobiologie neue Entwicklungen, die das bisherige Bild von Mensch und Mikrobe revolutionieren und Heilungsperspektiven öffnen. Sie zeigen, dass Einzeller, anders als man es seit dem 19. Jahrhundert glaubte, keineswegs als Erreger zu sehen sind, die als Einzelstämme den Körper infizieren, sondern in ihm eine vielzellige Gemeinschaft in funktionellen Gruppen bilden, die man das «Mikrobiom» nennt. Dessen Zusammensetzung, die «Mikrobiota» und ihre Vielfalt und Aktivität sind lebensnotwendig für die Gesundheit des Organismus.**

Man kann sich die Bakterien im Menschen wie Ameisen in einem Ameisenhaufen vorstellen, die erst als lebendige Gemeinschaft seine Gestalt bauen. Wir brauchen also ein neues Menschenbild in der Medizin, das den Menschen als Beziehungswesen sieht, dessen innerliche Kommunikation Voraussetzung für Gesundheit ist. Wo Bakterien bekämpft werden, kommt es nämlich zu Defiziten und wo sie fehlen, treten Krankheiten auf. Die bisherige Denkweise «Ein Bakterium – eine Krankheit» und die Trennung in «pathogene» und «physiologische» Bakterienstämme ist überholt und zu ersetzen durch das Wissen um ein umweltoffenes, flexibel vernetztes Mikrobensystem, zu dem auch Pilze, Viren, Archäen, Phagen u.a.m. gehören.

Da die Bakterien eine dem Leben zugrundeliegende Sphäre bilden, ist bei jeder Erkrankung das Mikrobiom mitbetroffen und sollte für gelingende Heilung therapeutisch mitbedacht werden.

Bakterien und ihre Stoffwechselprodukte sind Partner von Körperzellen. Über Signalbotenstoffe und Zell-zu-Zell-Kontakte regen sie die Gewebezellen an, gemäß ihrer Ordnung lebendig zu sein, und zwar bereits im Mutterleib. Dabei fördern sie diejenigen Prozesse, die der Harmonisierung dienen und halten lebenslang das Immunsystem fit. Bakterien aktivieren die regulatorischen T-Helferzellen, so dass sie im Immunsystem für eine Balance in gegenläufigen Einflüssen und Prozessen sorgen. Bei Störungen im Mikrobiom kann es daher zu Überwiegen entzündlicher oder sklerotisierender Tendenzen kommen, die sich z.B. als Darm- oder Hauterkrankungen oder als Gelenkbeschwerden manifestieren oder chronische und wiederkehrend Entzündungen triggern, wie Tonsillitis oder Zystitis. Sie lösen im Rachenring und im Darmepithel über M-Zellen und Lymphozyten die Sekretion von sekretorischen Immunglobulinen A aus Plasmazellen auf allen feuchten Häuten aus, die die Organe stabilisieren, darunter in Lunge, Augen, Mund, Darm und Geschlechtsor-

ganen. Somit zählen auch Allergien, Asthma, Heuschnupfen und Neurodermitis zu den Mikrobiomerkrankungen. Was bisher «Zivilisationskrankheiten» hieß, bildet die Auswirkung von 120 Jahren Bakterienbekämpfung, naturentfremdetem Lebensstil und industrialisierter Nahrung ab und ist inzwischen als Mikrobiom-Mangelkrankheiten erklärbar. Die gute Botschaft lautet: Durch eine Mikrobiomtherapie lassen sie sich lindern oder heilen.

Neu ist auch das Wissen, dass Bakterien ihre Aktivität jederzeit den Umständen anpassen können, dass somit dieselbe Mikrobenart im gesunden Organismus harmonisch vorkommen, aber bei veränderten Bedingungen völlig andere Eigenschaften ausleben kann und dann Teil von Krankheitsgeschehen ist. Schon immer heilte man durch Änderung eines Milieus, jetzt weiß man, dass dies im betreffenden Organ die Mikrobenszusammensetzung und –aktivität umgestaltet. Man braucht Bakterien nicht zu bekämpfen, um Heilung herbeizuführen, sondern kann dies über allgemeine Veränderungen bewirken.

Das Mikrobiom des Menschen beginnt sich im Mutterleib zu bilden. Über Blut aus dem mütterlichen Darm und die Plazenta gelangen Bakterien zum Embryo und sind in ihm an der Zellentwicklung beteiligt. Mit der Geburt gelangen natürlicherweise vaginale und Haut-Bakterien hinzu, weitere nimmt das Kind mit der Muttermilch sowie beständig aus der Lebensumgebung auf. Bis zum 3. Lebensjahr bildet sich daraus ein stabiles Mikrobiom, in welchem die Einzelstämme ein Miteinander «eingeübt» haben, in Gruppen, die lebenslang grundlegende Aufgaben im Körper erfüllen – wenn man sie nicht stört.

Dazu gehören die Verdauung der Nahrung, der Stoffwechsel, der Hormonhaushalt, das Immunsystem, Körperrhythmen und Regulationen im Nervensystem bis hin zur Beteiligung an psychischen Prozessen. So ist die Mikrobiota beispiels-

weise für die Serotoninbildung im Darm wichtig. Wo sie fehlt, treten Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus und der Stimmungslage auf bis hin zu Depressionen.

(Mehr dazu siehe im Buch «Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit», s.u.)



Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit. Knauer, München TB 2019

Bakterien koordinieren ihre Aktivitäten im Kontakt mit Ihregleichen und Körperzellen über zahlreiche Kommunikationswege, welche Signale für intrazelluläre Prozesse auslösen, die unter anderem die Genablesung und Proteinbildung steuern und kurzfristige oder längerdauernde Aktivitätsänderungen ermöglichen. Auf einen einzelnen Reiz, wie Nahrungszufuhr, Aufnahme von Bakterien oder Körperkontakt hin ist die gleichzeitige Reaktion ganzer Mikrobengruppen oder des gesamten Mikrobioms möglich, was man therapeutisch nutzen kann: Das lokale Zugeben von Bakterien wirkt ins gesamte Körpermikrobiom, genauso aber sogar auch eine mikrobewusste manuelle Behandlung.

Von Lebensbeginn an bilden die Mikrobengesellschaften Biofilme im Körper aus, das sind langlebige besonders geordnete Mikrobenschichten, die auf Grenzflächen angeknüpft sind. Sie überziehen besonders den Verdauungstrakt. Die Darmschleimhaut besteht aus solch einer Muzinschicht, in die Mikroben langfristig eingebettet leben. Hier sorgen sie im Verbund mit den Enterozyten für eine Feinverdauung. Bei Bakterienmangel oder fehlorganisiertem Mikrobiom nimmt die Dichte und Qualität des Schleimes ab und mit ihr die Dynamik des Biofilms, der wiederum auf die Kittleisten wirkt. Mangel durchblutung bei Stress beeinträchtigt das Darm-Mikrobiom ebenfalls. Es kommt zu einem Teufelskreis an Bakterienungleichgewicht oder -mangel und Schleimreduktion, was immunologische Reaktionen hervorruft mit nachfolgenden Prozessen, die sich in Unverträglichkeiten und Entzündungen zeigen können, welche schließlich im ganzen Körper auftreten. Daraus können Leberstörungen mit «silent inflammation», Gewichtszunahme, Insulinresistenz und Diabetes werden, es kann zu degenerativen Ge-

lenkerkrankungen kommen, oder Fatigue, psychische Störung, Herz-Kreislaufsymptomatik und vieles mehr auftreten.

Eine ganzheitliche Mikrobiomtherapie erfolgt vielschichtig. Sie umfasst die Einsicht in die friedliche Koexistenz im Körper, den weitestmöglichen Verzicht auf bakterienstörende Maßnahmen, eine mikrobiomförderliche Ernährung und die Aufnahme von Mikroben. (Mehr dazu siehe im Buch «Natürlich heilen mit Bakterien – gesund mit Leib und Seele»s.u.)

Bei der Zufuhr von Bakterien ist es nötig, dass es sich um lebendige Mischkulturen handelt, was bei den als Summenpräparaten hergestellten üblichen Probiotika nicht der Fall ist. Bewährt hat sich langjährig der Einsatz der Effektiven Mikroorganismen (EM), allerdings ist dies kein geschützter Begriff, so dass man eine verlässliche Quelle dafür kennen muss.

Das Mikrobiom ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit, und Bakterien dienen uns trotz aller antimikrobieller Maßnahmen beständig für ein gesundes Leben. Es erfordert fraglos ein Umdenken, unsere Vorstellung vom Körperbild zu verlebendigen, es ist jedoch höchste Zeit, dass wir mit uns selbst und mit unseren Kleinstlebewesen einen lebendig-liebevollen Umgang pflegen, wie es die Einzeller seit Beginn an mit uns tun.

Menschen mit den verschiedensten Erkrankungen können damit Hoffnung schöpfen und mit einer ganzheitlichen Mikrobiomtherapie erfahrungsgemäß Heilung finden.

**Dr. Anne Katharina Zschocke, Wiesbaum/Eifel**

n.b.: Dieser Text wurde ohne Verwendung von K.I. verfasst.

#### Zur Autorin

Herzlich Willkommen zum Heilen mit Bakterien!

Als ich vor 23 Jahren, während ich als Ärztin im Gartenbau arbeitete, mein Aha – Erlebnis mit der erstaunlichen Wandlungskraft der Effektiven Mikroorganismen (EM) hatte, öffnete sich mir plötzlich eine neue Welt: Bakterien sind nicht die «Krankheitserreger», für die man sie hielt, sondern liebevolle unermüdliche Helfer für die Gesundheit!

Seither teile ich gerne weltweit die daraus entwickelte Mikrobiomtherapie, die guten Erfahrungen und mein Fachwissen in Vorträgen, Büchern, Interviews und Kursen mit Menschen, die einen friedlichen Weg in die Zukunft gehen wollen, die offen sind für Neues und die sich nach ganzheitlicher Heilung sehnen.

### Bücher von Dr. Anne Katharina Zschocke:

- Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit  
Knaur, München  
TB 2019 ISBN 978-3-426-87693-0  
(auch in italienisch und polnisch)
- Natürlich heilen mit Bakterien.  
AT-Verlag, Aarau 2016  
ISBN 978-3-03800-902-3  
(auch in spanisch, italienisch, polnisch und französisch)
- Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen  
EM. Knaur-Verlag, München  
TB 2017 ISBN 978-3-426-87564-3
- EM - Die Effektiven Mikroorganismen.  
Bakterien als Ursprung und Wegweiser alles Lebendigen.  
AT-Verlag, Aarau 2012  
ISBN 978-3-03800-600-8
- EM-kompakt.  
Knaur-Verlag, München 2014  
ISBN 978-3-426-87671-8  
(auch in italienisch)



Natürlich heilen  
mit Bakterien.  
AT-Verlag, Aarau 2016



Details zu den Büchern:  
[www.darmbakterien-buch.de/buch/](http://www.darmbakterien-buch.de/buch/)  
[weitere-buecher-dr-anne-katharina-zschocke/](http://weitere-buecher-dr-anne-katharina-zschocke/)

Online Kurse:  
[www.terrazze-sante.ch/online-kurs-dr-zschocke](http://www.terrazze-sante.ch/online-kurs-dr-zschocke)

