

## **Mikrobiologische Therapie und Mikrobiomtherapie**

Aufsatz für das Themenheft „Darm ganzheitlich gesund“ der Zeitschrift Raum & Zeit im Dezember 2018

Bakterien hatten bis vor Kurzem einen schlechten Ruf. Sie galten als Krankheitserreger, als Feinde, welche von außen den Menschen „angreifen“, und bekämpft werden mußten, um Gesundheit zu schützen oder wiederherzustellen. Bei kaum einem Feindbild waren sich Menschen so einig wie gegen die dem bloßen Auge verborgenen Mini-Mitbewohner des Planeten Erde. Dabei erging es den Bakterien wie anderen „Feinden“: Man kennt sie nicht und weiß höchstens indirekt etwas über sie. Die meisten Menschen haben keine persönliche Beziehung zu den Bakterien ihres Körpers, sondern Vorstellungen von Lehrbuchwissen übernommen, das weitergegeben wird. Und obwohl jeder sieht, welche lebensbedrohlichen Folgen Bakterienbekämpfung hat, wie die unbeherrschbaren Resistenzen, hält man daran fest. So führen die meisten Menschen in vermeintlich bester Absicht Krieg gegen ihr Leben, ohne sich dessen überhaupt bewußt zu sein. Dieser innere Konflikt macht krank. Bakterien wurden zur Projektionsfläche von Ängsten und Schuldzuweisungen und Bakterienbeseitigung wurde zu einem Alltagskonzept für angeblich hygienisches Leben, das in Wahrheit die Gesundheit zutiefst beeinträchtigt.

Doch nun gibt es eine Revolution in der Medizin, die die Bakterien in ganz anderem Licht erscheinen läßt. Sie öffnet Wege für ein friedlicheres Bewußtsein, für Gesundheitsvorsorge und für die Heilung von Krankheiten, insbesondere die der Verdauung, die bislang als problematisch galten und nur schwer zu behandeln waren. Mit Hilfe andersartiger Methoden spürt man nämlich neuerdings ein Vielfaches an Bakterien auf. Bislang kultivierte man sie auf Nährstoffplatten, jetzt nutzt man genbasierte Analysen und findet überall neue Bakterienarten. ...die ganz anders wirken als man bisher glaubte.

Einzeller entpuppen sich für Körperzellen als Lebensbegleiter, und alle Bakterien gemeinsam wirken als Gesamtheit wie ein Bakterienorgan in uns.

„Mikrobiom“ hat man diese Bakteriengemeinschaft genannt. [1] Alles Leben auf der Erde, auch wir Menschen, ist für ein gesundes Dasein auf die ständige Kooperation mit Bakterien angewiesen.

Um Mikrobiomtherapie verstehen und sinnvoll einsetzen zu können gilt es zunächst,

Vorurteile abzuwerfen und innere Freiheit wiederzugewinnen.

Heilung darf dabei auf folgenden Ebenen geschehen: In einem größeren Bewußtsein für die Mikroorganismen, in einer gefühlsmäßigen Klärung unserer Beziehung zu Bakterien und in Heilungsimpulsen durch die praktische Therapie.

Dabei hilft es, zu sehen, wie die irrigen Ansichten zustande kamen: Als im 19. Jahrhundert das Leben seines Zaubers beraubt wurde, reduziert auf seine Objektivierung durch naturwissenschaftlich-analytische Fakten, zerlegte man gedanklich die Welt in einzelne Teile, und dachte sie als deren Summe, so auch die Bakterien. Man hielt sich für objektiv, doch in Wirklichkeit gab man dazu persönliche Deutungen ab, die zu maßgeblichen Leitlinien medizinischen Handelns wurden.

Wie konnte das sein?

Militärkrankenhäuser waren damals die führenden Ausbildungsstätten für Ärzte und Forscher, die kämpferische Unterweisung erhielten, was zu dieser Zeit ohnehin das Gedankengut der Gesellschaft prägte. Sie legte sich unbemerkt über die Beobachtungen der Bakteriologen, so daß Aussagen über die Bakterien bis heute von militärischem Vokabular nur so strotzen. Der Mensch galt als ein zu schützendes Territorium, als sei sein Körper eine zu sichernde Nation und die mikrobielle Welt wie die im Unterholz lauernde Angriffsmannschaft einer feindlichen Guerillatruppe. Die Abwehrfront sei das Immunsystem, das zu stärken sei.

Das Menschenbild dazu lautete: Der Mensch ist steril und Bakterien bedrohen ihn von außen mit Krankheit. Dabei wurde bloß menschliches Denken auf Einzeller projiziert. Inzwischen wissen wir, daß Bakterien bereits vorgeburtlich vom mütterlichen Darm ins Baby für eine gesunde Entwicklung weitergegeben werden.

Zugleich nahm Politik in medizinisch-wissenschaftlichen Vorträgen und Veröffentlichungen Raum. Als Robert Koch im Jahre 1890 in Berlin vor 5000 Ärzten dazu aufrief daß „ sich die Kräfte der Nationen (...) im Kriege gegen die kleinsten aber gefährlichsten Feinde des Menschengeschlechtes messen mögen und daß in diesem Kampfe zum Wohle der gesamten Menschheit eine Nation die andere in ihren Erfolgen immer überflügeln möge“, [2] konnte er nicht ahnen, daß sich noch im Jahre 2015 die Staatslenker der sich als sieben führenden Nationen der Welt verstehenden Länder im bayrischen Elmau mit der Frage beschäftigen würden, wie man die Folgen dieser Bekämpfung nun bekämpfen solle.

Beim Umgang mit Bakterien geht es um nicht weniger als um die existenzielle Frage nach Kampf oder Miteinander, nach Krieg und Frieden in der Welt, der Welt im Großen wie der Welt des einzelnen Menschen, was sich als Gesundheit oder Krankheit äußert. Wir stehen heute wieder an dieser Weichenstellung.

Ein Krieg ist von den wenigsten Menschen zu verdauen.

Der erste Schritt zur Mikrobiomtherapie ist, sich zu fragen: Wie denke ich über Bakterien? Woher habe ich das Wissen dazu und bin ich wirklich sicher, ob es wahr ist?

Welche Gefühle hege ich gegenüber Bakterien?

Angst vor Bakterien beruht auf Vorstellungen, die auf übernommenen Glaubenssätzen fußen. In einzelnen Fällen konnte das Lösen solcher Blockaden bereits Heilungsprozesse in Gang setzen.

Wie macht man einen Feind zum Freund?

Zum Beispiel, indem man ihn kennenlernt: Weit zurück, in der Urentwicklung unseres Planeten, finden sich Einzeller als fossile Funde bereits vor 3,8 Milliarden Jahren in ihrer Rolle als Gestalter von Materie. Sie sind die ersten Wesen der Innen-Raum-Bildung in unserem Raum und Zeit. Ihre Membran umschließt ein Innen, da anders ist als Außen. Für den Übergang zwischen Außen und Innen enthält die Membran Rezeptoren, die Reize wahrnehmen und aus denen Antworten folgen.

Bakterien finden sich in Gruppen zusammen, die ihre Umgebung mit den vorhandenen Mitteln zu einem Biofilm organisieren. Das ist eine Bakterien-schicht in verdichtetem Raum, dessen Konsistenz zwischen flüssig und fest liegt, und in dem Stoffe stärker angereichert sind als drumherum. Zum Beispiel entwickelt sich ein Biofilm auf Zahnoberflächen, wenn man sie nicht putzt. Die Schleimhäute unserer Verdauungsorgane sind Biofilme.

Mit Signalbotenstoffen, Genen und Elektronen vermag jede Bakteriengemeinschaft sich zu informieren und als Ganzes zu reagieren, zum Beispiel wenn Reize auf einzelne Bakterien treffen. Das ermöglicht es, in der Therapie mikrobielle Impulse zu setzen, die auf den gesamten Körper wirken.

Bakterien geben Moleküle ab, die Gemeinschafts- und Raumbildung anregen und die Anordnung von Einzelzellen zum Vielzeller gestalten. Dies beobachten Meeresforscher schon im Plankton bei *Salpingoeca rosetta*, einem Kragenflagellat, der einzeln im Meer schwimmt [Bild]. Auf Moleküle, die von Umgebungsbakterien ins Wasser abgegeben

werden, reagieren sie, indem sie Brücken ausbilden und sich zu einer Rosette verbinden und somit zwischen sich einen neuen Raum abgrenzen.[Bild] Bakterien sind imstande, durch Signale andere Zellen zu ordnen, auch vom Einzeller hin zum Mehrzeller. Bakterien sind wie ein unsichtbares Bett, in das sich Lebewesen hineinentwickeln.

Erdgeschichtlich wurde jede Höherentwicklung zu Pflanze, Tier und Mensch von Bakterien begleitet und bakterielle Impulse regulieren bis heute in jedem Organismus seine Ordnung und Gestalt. Mäuse, die im Labor bakterienfrei aufgezogen wurden, bilden etliche Organe gar nicht oder nur krankhaft aus.

Wie in jedem Lebensraum der Erde stimmt auch im Mikrobiom: je größer die Vielfalt und die Fülle und je besser die Verständigung untereinander und mit Körperzellen, desto gesünder. Und desto flexibler kann es auf äußere Einflüsse reagieren. Das gilt in besonderem Maße dort, wo die Außenwelt auf die Innenwelt trifft: auf die Verdauung.

Das Wort Verdauung stammt vom mittelhochdeutschen Wort für „verschmelzen“ ab. Was wir essen wird im Körper „ingeschmolzen“. Eine Möhre, ein Butterbrot oder ein Stück Geburtstagskuchen müssen mit uns völlig verschmelzen, bevor sie ins Blut aufgenommen werden können. Dabei bilden Bakterien den Schlüssel. Ob beim Kauen oder mit den Verdauungssäften: Sie sind überall beteiligt.

Im Dünndarm sorgt eine hohe Bakteriendichte für die Feinverdauung, so daß die Essenz der Speise bis ins Feinste aufgeschlossen und zellverfügbar wird. Und zwar in einem Dialog. Dazu ist ein gesunder Biofilm notwendig mit einem gesunden Mikrobiom. Dessen Zusammensetzung ist wesentlich von der Ernährung abhängig.

Speise wird im Darm als verinnerlichte Außenwelt auf ihren kleinsten Nenner gebracht, um in die Innenwelt, den Blutraum des Menschen-Ich aufgenommen werden zu können. Ohne diese Feinarbeit der Mikroorganismen fehlt die Vorbereitung für diesen Übergang. Es fehlt der subtile Schritt, den man auf menschlicher Ebene „Hingabe“ nennen würde. Dann wird Essen vom Körper nicht vertragen, was der Mensch als Unverträglichkeit erlebt, mit Blähungen, Krämpfen, Durchfällen und Hautausschlägen oder psychischen Störungen. Alle Anzeichen, die zur Diagnose „Reizdarm“ führen und in chronisch-entzündliche Darmkrankheiten bis hin zu Krebs münden können, drücken einen fehlenden inneren Dialog von Mensch und Mikrobe aus.

Dies zu heilen ist nur mit Hilfe von Mikroorganismen möglich.

Daß so viele Menschen heute an Verdauungsstörungen leiden liegt wesentlich am allgemeinen Bakterienmangel. Die Bakterienbeseitigung hat uns unserer natürlichen Besiedelung beraubt. Je mehr ein Mensch der belebten Welt begegnet, desto größer ist seine Mikrobenvielfalt und Fülle. Sie bildet sich in uns im Lebensstrom, mit dem wir Bakterien aufnehmen - mit der Haut, dem Atem, der Nahrung - , in uns tragen, und über alles wieder abgeben, was uns verläßt. Der Stuhl besteht gesunderweise zu zwei Dritteln aus Bakterien. Ein Mensch in bäuerlicher Landwirtschaft, der mit Familie, mit Kuh, Schwein und Huhn, mit Hund und Katze, mit Obstbäumen, Gemüsegarten, Wiese, Wald und Feld zusammenlebt, trägt ein vielseitigeres Mikrobiom als der kontaktberaubte Großstadt-Single mit Bürojob vorm Computer. Mitarbeit auf einem Bio-Bauernhof wäre auch eine Art mikrobiologische Therapie. Die größte Vielfalt fand man bei Indianern im Amazonasurwald.

Auch jede Ernährungseinschränkung engt das Mikrobiom langfristig ein. Für Homo sapiens ist eine abwechslungsreiche Mischkost bei regelmäßigen Mahlzeiten angemessen.

Mit mikrobiologischer Therapie meint man gewöhnlich die Anwendung bakterieller Medikamente in der Medizin.

Bereits bei Ägyptern, im alten China und zu allen Zeiten wurden Bakterien zur Gesundheit eingesetzt. Bakteriell fermentierte Lebensmittel galten ebenso als Heilmittel wie die Nutzung von Bakterien aus menschlichen und tierischen Exkrementen. Alte Rezeptsammlungen geben Anleitungen für Sperlingskotzäpfchen, Eselskotwickel bis zu Knabenstuhl zur Förderung der Verdauung. Man nahm Kot innerlich und äußerlich, roh oder abgekocht. Vom Aufguss aus Kuhfladen als Heilmittel bei Durchfall wurde mir persönlich noch vor zwei Jahren auf einer Alpen-Alm erzählt.

Die Bezeichnung Bakterientherapie findet sich in der Literatur ab dem 19. Jahrhundert, als die Idee der Bakterienbekämpfung aufkam. Sie wurde von vielen Ärzten und Forschern weiterentwickelt, hin zu Medikamenten die lebende oder abgetötete Bakterien oder deren Bestandteile enthalten. Bekannte Mittel [3] werden bis heute erfolgreich in der Medizin eingesetzt.

Doch wie gesagt dominierte ein Zeitgeist des Kämpfens entscheidend das therapeutische

Denken damals und mit verstärktem Aufflammen in den beiden Weltkriegen richtete sich das Bestreben vermehrt auf die Perfektion von Antibiotika.

Die aktuelle Forschung, die jetzt um die Bedeutung des Mikrobioms weiß, sucht nun vor neuem Hintergrund wieder Bakterienstämme für Medizin, unterliegt jedoch dabei weiterhin einem grundlegenden Irrtum:

Bisher hielt man einzelne Bakterienstämme für „Krankheitserreger“, die bekämpft werden sollten. Jetzt sucht man einzelne Bakterienstämme als „Gesundheitserreger“. Nach Bakterien, die bei Reizdarm zu schlucken seien, die bei Depressionen helfen oder Diabetes heilen sollen. Dieser Suche liegt das herkömmliche analytisch-mechanistische Menschenbild zugrunde.

Dabei wurde längst nachgewiesen, daß ein gleicher Bakterienstamm beispielsweise im Darm, je nach Qualität des ihn umgebenden Milieus und Mikrobioms gleichermaßen unauffällig sein kann oder Teil eines Krankheitsgeschehens.

Es gibt keine „guten“ und „schlechten“, keine gesundmachenden oder krankmachenden Bakterien. Dies sind menschliche Wertungen, die dem Wesen der Einzeller nicht gerecht werden. Gesund ist ein Gleichgewicht im Mikrobiom. Bakterien SIND. Sie sind Ausdruck gegenwärtiger Präsenz von Leben, das sich in einer Weise den Umständen hingibt, die man, würde man sie sehen, „liebvoll“ nennen würde.

Wirkliche Heilung braucht die Wiederherstellung von Vielfalt, Fülle und Kooperation im Mikrobiom. Dies erfordert es, über die mikrobiologische Therapie mit Einzelstambakterien oder deren Summenpräparaten weiter hinaus zu gehen.

Das geschieht mit der Mikrobiomtherapie [4], mit der seit vielen Jahren von Laien wie in der medizinischen Praxis heilsame Erfahrungen gemacht werden.

Mikrobiomtherapie umfaßt mehr als die Gabe von Bakterien. Neben der praktischen innerlichen und äußerlichen Anwendung einer kultivierten Mikrobe nmischung [siehe Kasten] [5] berücksichtigt sie alles, was das Mikrobiom beeinflusst, wie eine bakterien gemä ße Zahnpasta, gründliches Kauen, passende Ernährung und mikrobiomfreundliche Lebensweise. Man vermeidet, was bakterielle Vernetzung stört, darunter chemisch-synthetische Stoffe in Nahrung, Kosmetik, Kleidung und Alltagsgegenständen.

Der Mensch erlebt die Welt mehr über innen als über außen. Die Verdauungsoberfläche übertrifft seine äußere Körperoberfläche um ein Vielhundertfaches.

Sein Seelen-Inneraum geht in Resonanz mit der Welt und sein Verdauungs-Innenraum und der Stoffwechsel ins Blut spiegeln sein persönliches Erleben der Welt.

Hier drückt sich ab, wie ein Mensch seine körperlich-seelisch-geistigen Grenzen erlebt und hier schlagen sich Schockereignisse, ungestillte Bedürfnisse und Traumata nieder, ausgedrückt als Verdauungsergebnis: Von „alles erstarrt“ und „verstopft“, bis zu „alles scheiße“ mit „Dünnschiss“.

Um seelische Verletzungen zu heilen, die erfahrungsgemäß bei Verdauungsstörungen stets zugrundeliegen, genügt es nicht, einzelne Organstrukturen zu kurieren. Das Mikrobiom als Ganzes, das Bett, in dem die Körperzellen eingewoben sind, benötigt Heilung. Da wo der Lebensstrom verletzt, blockiert oder abgebrochen ist, hilft Mikrobiomtherapie, den gesunden Fluß des Lebens wiederherzustellen.

Wir entdecken uns selbst dabei in einem viel dynamischeren Menschenbild als zuvor und es tut sich eine Weite auf, in der wir jeder für sich und alle gemeinsam in einem Strom des Lebendigen stehen, der durch die Bakterien substanziiell getragen wird.

Bakterien sind die Brücke zwischen sichtbarer und unsichtbarer Welt und „Gesprächspartner“ in unserem Körper. Sie übersetzen die feinstoffliche Matrix in menschengewordene Lebendigkeit und sind unverzichtbare Helfer in allen Wandlungsprozessen, die es auf der Erde gibt, besonders in unserer Verdauung. Im Zusammenwirken mit den Bakterien gibt es keinen Kampf, sondern Kooperation und Dialog. Mit dieser Einsicht ist der Mensch nicht mehr Opfer von Krankheiten oder Attacken, sondern Gestalter seines Lebens. Mit allen Freiheiten und Verantwortung.

Dr. Anne Katharina Zschocke, September 2018

[1] von gr. *mikros* für etwas, was dem bloßen Auge unsichtbar ist und *bios* griechisch für Leben

[2] Robert Koch: »Über bakteriologische Forschung«, Berlin 1890, in P. Steinbrück und A. Thom: *Robert Koch (1843–1910). Ausgewählte Texte*, J. A. Barth-Verlag Leipzig 1982

[3] wie Mutaflor, Colibiogen, Spenglersan-Kolloide oder Symbioflor

[4] A.K. Zschocke: *Natürlich heilen mit Bakterien*. AT-Verlag 2016

[5] A.K. Zschocke: *Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen*. Knauer TB 2017 und dies.: *EM – Die Effektiven Mikroorganismen. Bakterien als Ursprung und Wegweiser alles Lebendigen*. AT-Verlag 2012