

## Mikrobiom und Mensch



Kaum ein Thema ist so aktuell wie das Mikrobiom des Menschen. Dieses umfangreiche Buch, das innerhalb kürzester Zeit in zweiter Auflage vorliegt, befasst sich genau mit diesem Thema. Dabei geht es zuerst um Bakterien, Archaeen (früher Urbakterien genannt) und Pilze. Sie gehören zu den Prokaryonten, den Einzellern. Hauptpunkt ist dabei das Darm-Mikrobiom, die Darmflora. Der Autor stellt diesen Teil nach der Dreigliederung in Nerven-Sinnes-System, Rhythmischen System und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System mit ihren Auswirkungen auf Krankheiten wie den neurologischen Erkrankungen beim Nerven-Sinnes-System oder Adipositas beim Stoffwechsel-Gliedmaßen-System. Dabei führt er viele Studien und Zusammenhänge der neueren Forschung an. Ergänzt wird dieses Kapitel über weitere Mikrobiota der Haut, Lunge und des Harntrakts. Ein relativ kurzes Kapitel ist der Prävention und der Therapie gewidmet.

Ein weiteres Kapitel befasst sich mit den Viren, ein sehr aktuelles Thema vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie. Es geht aber nicht nur um pathogene Viren, sondern auch um solche, die wir integriert haben in unsere Genetik und die Motor für Entwicklun-

gen und Veränderungen sein können.

Es folgt ein Kapitel über Seuchen und wie der Körper sich stärken kann. Hier finden sich viele Ratschläge zur Durchwärmung des Organismus, der Ernährung, sozialen Beziehungen, Stärkung der Lebenskräfte durch rhythmische Lebensweise und innere Ruhezeiten. Bei der Ernährung geht es dem Autor um eine Verarmung des heutigen Mikrobioms durch einseitige und hochverarbeitete Kost. Wichtig ist die Qualität der Lebensmittel aus einem gesunden Boden, der ebenfalls über ein Mikrobiom verfügt. Bei den Lebensmitteln erwähnt er positiv Nüsse und farbige Beeren sowie natürliche Präbiotika wie Topinambur oder Yamswurzel und betont sonst die individuelle Komponente bei der Wahl der Nahrung.

Wichtig ist ihm der Zusammenhang zwischen den Mikroorganismen und dem menschlichen Organismus. Erst durch solche systemische Betrachtung ergibt sich ein umfassendes Bild.

Im letzten Kapitel werden die Mikroorganismen aus anthroposophischer Perspektive vorgestellt. Hier behandelt der Autor die Evolution und verschiedene Stellen von Steiner z.B. zum Darm-Mikrobiom und dem Ätherleib, zur Beziehung zum Gehirn oder polaren Einflüssen von Darm und Gehirn. Dabei stellt er eine Gliederung der Ent-

wicklung der Lebewesen vom Alten Saturn und den Viren, zur Alten Sonne mit Prokaryonten bis zu den Metazoen der heutigen Erde auf, die alle ineinanderwirken und zum individuellen Dasein des Menschen beitragen.

Der Autor ist Facharzt für Thoraxchirurgie und langjähriger Dozent für Gesundheitswissenschaft, Epidemiologie

und Sozialmedizin. Im Text finden sich viele medizinische Fachausdrücke und Zusammenhänge, die nicht immer leicht zu verstehen sind. Hier wäre vielleicht ein Glossar hilfreich. Insgesamt bietet das Buch eine sehr interessante, intensive Behandlung dieses Themas, das es bisher in dieser Form noch nicht gegeben hat.

Petra Kühne

*Thomas Hardtmuth: Mikrobiom und Mensch. Die Bedeutung der Mikroorganismen und Viren in Medizin, Evolution und Ökologie. 2. Aufl. Salumed-Verlag Berlin 2024. 48,- €*

## Ernährung für die Psyche

Der Begriff Darm-Hirn-Achse ist inzwischen weitläufig bekannt. Was bedeutet dies konkret im Zusammenspiel von Darmgesundheit und Gehirntätigkeit? Lassen sich psychische Probleme oder gar Zwangsstörungen durch Lebensmittel mindern oder gar heilen? Depressionen, Angststörungen, Sucht- und Demenzerkrankungen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Somit rücken auch andere Lösungswege in den Fokus der Forschung. Hier beginnt die zentrale Aussage Dr. Naidoo: „Was manchmal im Gespräch über psychische Gesundheit untergeht, ist eine simple Erkenntnis: Nahrung, die man isst, kann genauso starke Wirkungen auf das Gehirn haben wie Medizin.“ Der Schlüssel dazu liegt bei Bakterien und

der Zusammensetzung der Darm-Mikrobiota. Hinzu kommen alle Faktoren, die dies beeinflussen können. Denn „wir müssen den ganzen Menschen und seine Lebensweise betrachten“.

Nach einer ausführlichen Einführung in die Grundlagen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise wird im ersten Kapitel die Beziehung zwischen Darm und Gehirn dargelegt. Das Buch kann für Fachkräfte und ihre Patient:innen ein Hinweisgeber sein, eine lebensqualitätsförderliche Ernährungsweise zu entwickeln, insbesondere wenn Medikamente aufgrund von Nebenwir-

