

## Eifeler Presse Agentur – epa

# Corona-Virus: „Bakterien sind Virenfänger“

28. FEBRUAR 2020 |

*Dr. Anne Katharina Zschocke, Freie Fachdozentin, EM-Ausbilderin, Bestsellerautorin sowie Expertin und Pionierin auf dem Gebiet der Mikroorganismen gab im Gespräch mit der **Eifeler Presse Agentur** Tipps, wie man sich mit einem gesunden Mikrobiom vor dem Corona-Virus, aber auch vor Grippeviren schützen kann*



*Für die Freie Fachdozentin, EM-Ausbilderin und Buchautorin Dr. Anne Katharina Zschocke ist ein bakterienfreundliches Leben der beste Schutz gegen Viren wie beispielsweise das Corona-Virus. Bild: Bild: A. Kaumanns*

EPA: Frau Dr. Zschocke, Ihre Bücher über die Welt der Mikroorganismen erleben derzeit nicht nur eine Auflage nach der anderen, sondern wurden mittlerweile auch in vier weitere europäische Sprachen übersetzt. Das Interesse an einem neuen Blick auf die bislang eher bekämpften denn wertgeschätzten Bakterien scheint riesengroß zu sein. Doch wie können uns Bakterien auch beim Schutz gegen das derzeit grassierende Corona-Virus helfen?

**ANNE KATHARINA ZSCHOCKE:** Zunächst mal ist es wichtig zu erkennen, dass Bakterien, Viren, Pilze und andere Mikroorganismen zur Natur des Menschen

gehören. Sie bilden unser „Mikrobiom“ und erfüllen wichtige Aufgaben. So reguliert das Mikrobiom beispielsweise das Immunsystem, ist an Verdauung und Stoffwechsel beteiligt, hält Nerven und Gehirn in Schwung und regelt den Hormonhaushalt. Ohne Mikrobiom wäre ein Mensch nicht lebensfähig.

EPA: Wir müssen uns also nicht grundsätzlich gegen Bakterien zur Wehr setzen?

**ZSCHOCKE:** Nein, diese Vorstellung stammt noch aus dem 19. Jahrhundert, sorgt aber bis heute dafür, dass viele Menschen glauben, dass alles, was nicht zu unseren Blut- und Gewebe-Körperzellen gehört, gefährlich sei und uns angreife. Man denkt, das Immunsystem sei eine Abwehrfront, um uns vor diesen bösen Angreifern zu verteidigen. Dieses kriegerische Bild ist jedoch wissenschaftlich längst überholt. Bakterien und Viren sind im gesunden Menschen mit anderen Mikroben dynamisch im Gleichgewicht.

Einzeller regulieren sich beständig untereinander. Wenn Bakterien fehlen, können Viren überhand nehmen. Bei einer Viruserkrankung ist also das Gleichgewicht gestört. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, helfen die Bakterien.

EPA: Man braucht also nur die richtigen Bakterien in seinem Körper und ist dann gegen Viren geschützt?

ZSCHOCKE: So wäre das auch ein Missverständnis. Es gibt keine guten und keine schlechten Bakterienstämme, keine, die krank machen, oder die gesund machen, und schon gar keine, die irgendwen angreifen. Mikroben bekämpfen sich auch nicht gegenseitig. Folglich ist es auch ein Fehler, zu glauben, dass man nur bestimmte Einzelstämme beseitigen müsse. Ein gesunder und ein kranker Mensch können zum Beispiel die gleiche Bakterienart in sich aufweisen. Die Bakterien aktivieren je nach Umgebung, wozu auch andere Mikroben gehören, andere Stoffwechselwege in sich und wirken dann verschieden. Dann ist mit denselben Bakterienarten der eine Mensch eben krank und der andere gesund. Denn es kommt auf die Mischung, Menge und Vielfalt der Mikroben an, und ganz wesentlich auf die Art, wie sie in Wechselwirkungen mit anderen Zellen stehen. Das richtet sich zum Beispiel nach dem Milieu und das gestalten wir selbst.

EPA: Das klingt kompliziert.

ZSCHOCKE: Stellen Sie sich einen gesunden Mischwald bei Sturm vor: die Bäume stabilisieren sich in ihren Wurzelverbindungen untereinander. Ein reiner Fichtenforst hingegen ist anfälliger für Sturmbruch. Überall auf der Erde lässt sich beobachten, dass gesunde Vielfalt einen Lebensraum stabilisiert und jede Monokultur weitaus anfälliger ist für Krankheiten.

EPA: Um im Bild zu bleiben gleicht das Mikrobiom vieler Menschen also eher einer Monokultur, d.h.: es ist aus dem Gleichgewicht, weil die Vielfalt fehlt?

ZSCHOCKE: Tatsächlich haben wir gerade in den Industrieländern seit vielen Jahrzehnten so viel Bakterienbekämpfung betrieben, dass wir alle einen Bakterienmangel aufweisen und gewissermaßen alle eine Mikrobiomstörung haben, woraus zahlreiche Krankheiten entstehen.

EPA: Und das macht uns anfälliger für Viren, wie beispielsweise das Corona-Virus?

ZSCHOCKE: Viren sind genetische Informationen in einer Hülle und brauchen lebende Zellen zur Vermehrung, auf deren Oberfläche sie sich anheften. Eine gesunde Bakteriengesellschaft auf den Schleimhäuten, beispielsweise im Rachen und in den Atemwegen, behindert das Anheften von Viren. Zusätzlich gibt es im Darm spezielle Zellen, sogenannte M-Zellen, die mit Bakterien kooperieren. Sie bewirken, dass Immunzellen in einem Kreislauf über das Blut auf feuchten Häuten, also auf Augen, Nase, Mund, Rachen, Blase usw. Eiweiße bilden. Diese sIgA (sekretorischen Immunglobuline A) können sich Viren schnappen und diese neutralisieren. Fehlen die zugehörigen Bakterien im Darm, fehlen auch diese „Virenfänger“. Man sollte also als Mensch Bakterien aufnehmen, um letztlich gesünder zu sein. Es kommt

natürlich darauf an, welche es sind.

EPA: Nun kaufen sich zurzeit viele Menschen Desinfektionsspray, um sich zu schützen. Und auch Experten raten zum häufigen Händewaschen. Ist das alles wirklich hilfreich?

ZSCHOCKE: Hände waschen und desinfizieren sind zweierlei. Viren lassen sich mit den üblichen Desinfektionsmitteln gar nicht auflösen. Beim Desinfizieren werden vor allem Bakterien und Pilze beseitigt, und was bleibt übrig: Viren. Gesunde Hygiene heißt: eine passende Mikrobemischung zur passenden Zeit am passenden Ort. Bakterien gehen im Körper in Kontakt mit weißen Blutkörperchen, den sogenannten regulatorischen T-Lymphozyten, die das Immunsystem balancieren. Mikroorganismen können die Gesundheit besser untereinander und mit unseren Zellen regeln als jeder Eingriff.

EPA: Sie sind aber nicht grundsätzlich gegen das Händewaschen?

ZSCHOCKE: Oh, nein, wenn Sie anschauen, wie Menschen essen gehen, können Sie beobachten, dass kaum noch jemand davor die Hände wäscht. Dabei wäre das so wichtig. Es ging mir hier um das überflüssige Traktieren mit Desinfektionsmitteln. Ansonsten sollte man sich auf jeden Fall häufig und gründlich die Hände waschen, und zwar mit Wasser und möglichst natürlicher Seife.

EPA: Haben Sie weitere Empfehlungen für unsere Leser?

ZSCHOCKE: Je besser man sein Mikrobiom, also die Gemeinschaft der Mikroben im Körper pflegt, desto stabiler ist der Organismus. Als erstes geht es darum, umzudenken und Bakterien als Partner zu akzeptieren. Zu einem bakteriell gesunden Leben gehört eine Zahnpasta ohne antimikrobielle Stoffe. Es gehört gründliches Kauen dazu, damit die Nahrung in Mund und Magen für die Darmbakterien gut vorbereitet wird. Bakterienfreundliche Ernährung, zum Beispiel mit natürlich-milchsauer eingelegtem Gemüse und ballaststoffreicher Nahrung sind ebenso hilfreich. Die Bakterien im Darm vermehren sich je nach dem, was dort ankommt. Alle synthetischen Zusatzstoffe belasten sie. Um das Mikrobiom zu stärken, ist ausreichend Bewegung an frischer Luft hilfreich. Darüber hinaus sollte die Umgebung bakteriell gesund sein. Wichtig sind auch ausreichender Schlaf, Vitaminversorgung, gesunde Tagesrhythmen und das Trinken von reinem Wasser.

EPA: Wenn es darum geht, eine bakteriell gesunde Umgebung zu erzeugen, dann setzen Sie ja seit Jahrzehnten auf Effektive Mikroorganismen, eine Mischung aus verschiedenen, universell vorkommenden aeroben und anaeroben Mikroorganismen. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

ZSCHOCKE: Es hat sich bewährt, mit Effektiven Mikroorganismen vorsorglich Hände und Gesicht einzureiben und Risiko-Oberflächen in der Umgebung abzuwischen. Das ist eine einfache und wirksame Virenprophylaxe. Wo in Schulen beispielsweise die Fußböden mit Effektiven Mikroorganismen geputzt wurden, nahm die Zahl der kranken Kinder ab. In meinen Büchern habe ich

zahlreiche Beispiele über die positiven Effekte der EM angeführt, die Dosierungen finden sich in „Natürlich heilen mit Bakterien“.

EPA: Die Medien berichten derzeit fast stündlich über neue Infektionen mit dem Corona-Virus. Müssen Menschen, die vielleicht noch kein so großes Vertrauen in die Welt der Mikroorganismen haben wie Sie, jetzt besonders Angst vor einer Ansteckung haben?

ZSCHOCKE: Nein, Angst vor Viren ist eine überhaupt nicht hilfreiche Reaktion. Denn Angst führt zur Ausschüttung von Stresshormonen und senkt die Aktivität von Immunzellen. Dann wird man leichter krank. Besser kümmert man sich also ab sofort gut um ein bakterienfreundliches Leben.

EPA: Frau Dr. Zschocke, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für uns genommen haben.

**Eifeler Presse Agentur/epa**

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf folgenden Seiten:

[www.darmbakterien-buch.de](http://www.darmbakterien-buch.de)

[www.dr-zschocke.de](http://www.dr-zschocke.de)

Dr. Anne Katharina Zschocke liest darüber hinaus im Rahmen der 15. Literatour am Donnerstag, 26. März, 19.30 Uhr, im Literaturhaus Nettersheim aus ihrem Buch „Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit“. Und am Sonntag, 22. März, gibt die Autorin ein Tagesseminar über EM für Ärzte und medizinisch tätige Menschen im Waldhotel in Rheinbach. Weitere Infos unter: [info@rrzf.de](mailto:info@rrzf.de)