

## **KRANK DURCH NATÜRLICHE LEBENSWEISE ?**

Das Thema "*naturverbundene Lebensart*" besitzt verschiedene Aspekte, wirtschaftliche, ökologische, vor allem aber *gesundheitliche*. Deshalb will ich mich auch auf diesen Aspekt konzentrieren. *Denn immer wieder wird eine Gleichsetzung "natürlich = gesund" vollzogen*: Ein naturnaher Lebenswandel sei der Gesundheit förderlich, ein naturferner dagegen gesundheitsschädlich; Naturkost stärke unsere Lebenskraft, "Chemiekost" mache uns krank; nur Naturheilkunde könne wirklich Krankheiten heilen, die technische Medizin helfe allenfalls bei akuten Erkrankungen, sie führe aber meist nur zur Symptomunterdrückung, oft schade sie mehr als dass sie nütze.

Das *Natürlichkeitsprinzip* umfasst den ganzen Lebenslauf, von der Wiege bis zur Bahre (beide natürlich nur in Echtholz), und entsprechend den gesamten Tagesablauf, von A wie Aufstehen - mit Atemgymnastik oder den "Fünf Tibetern" - bis Z wie Zu-Bett-Gehen, auf einer Matratze aus Kokos, Sisal, Latex, Kapok, Stroh oder Rosshaar und zum Beispiel in Kamelflaumhaar-Bettzeug. Auch zwischen morgens und abends hat alles naturrein, biologisch bzw. voll-ökologisch zuzugehen.

Betrachten wir beispielsweise "Herrn und Frau Bio". Sie wohnen natürlich (im baubiologisch korrekten Holzhäuschen), arbeiten natürlich (im Naturkostladen), waschen sich natürlich (mit Moorseeife, unter der Wasserspardusche), pflegen ihren Körper natürlich (mit Pflanzencreme), kleiden sich natürlich (in unbehandelter Baumwolle) und waschen ihre "Ökoklamotten" natürlich (mit Bio-Waschmittel). Natürlich essen sie auch natürlich (Vollwertkost), verdoktern sich natürlich (mit Naturheilmitteln), verhüten natürlich (nach Knaus Ogino), "freizeiten" natürlich (im Naturschutzbund), bewegen sich natürlich (auf dem Fahrrad), verreisen natürlich ("sanfter Tourismus") usw. usw.

Sie meinen, liebe Leser, ich habe übertrieben? Nun gut, die "Bios" sind schon echte *Naturapostel*. Aber solche gibt es heute viele. Ich weiß, wovon ich schreibe. Lange genug habe ich mich selbst um einen "naturbelassenen", ökologisch einwandfreien Lebenswandel bemüht. Insofern sollte meine Ironie auch nicht als Überheblichkeit missverstanden werden. Bis heute tappe ich noch manchmal in die "Bio-Falle".

Leute wie die Bios sind überzeugt, sie lebten gesund. Darum tun sie es, und der Umwelt zuliebe. Aber ist ein solcher Öko-Lifestyle wirklich gesundheitsfördernd? Jedenfalls ist er anstrengend. Was immer auch erzählt wird über die Freuden naturgerechten Handelns und Wandelns, es kostet einfach viel Verzicht und Selbstdisziplin. Und man kommt ganz schön in Stress, um die verschiedenen Gesundheitsmaßnahmen alle zu schaffen. Dieser Kampf, sich immer ökogemäß zu verhalten, dieser "Bio-Stress" ist bestimmt nicht gesund. Aber auch unabhängig davon sind viele natürliche Lebens- und Ernährungsweisen nicht unbedingt gesund oder überhaupt sinnvoll. Das werde ich auf den nächsten Seiten aufzeigen, allerdings nur an ausgewählten Punkten.

### **Vom Bio-Leben zum Technic-Life**

Was zunächst verblüffen mag: Die Luft in den Häusern, Wohnungen bzw. Zimmern ist heute oft mehr mit Schadstoffen belastet als die Außenluft. Manche Menschen

scheinen regelrecht krank dadurch zu werden. Sie leiden vor allem an häufigen Erkältungen, Kopfschmerzen oder Bindehautentzündungen. Man spricht vom *Sick-Building-Syndrom*. Der Begriff soll ausdrücken, dass "kranke Häuser" ihre Bewohner erkranken lassen, und zwar durch Ausgasungen von Möbeln, Teppichböden und Tapeten, Lacken, Farben u.v.m. Außerdem wird der sogenannte *Elektrosmog* angeführt, Störeinflüsse durch elektrische Geräte und Leitungen; esoterisch angehauchte Baubiologen sprechen darüberhinaus von *geopathogenen Reizzonen* (im Volksmund *Erdstrahlen*) - durch sich unterirdisch kreuzende Wasseradern -, zu deren Aufspürung sie auf Rutengänger vertrauen.

*Zwar ist sehr umstritten, wie weit chemische oder elektrische Einflüsse für die angegebenen Gesundheitsstörungen verantwortlich sind.* Die Zeitschrift *NATUR* (12/95) berichtet: "Unter Medizinern tobt ein Streit: Sind Umweltkranke nur 'Ökochonder', Fälle für den Psychiater? ..." Bestimmt spielen psychische Faktoren eine Rolle. Die Menschen projizieren zum Beispiel die Ursachen für ihre Symptome auf einen "giftigen Schrank", denn es ist leichter, sich damit auseinanderzusetzen als mit der belastenden Ehekrise. Andere sind so in Furcht bzw. so überzeugt, sie müssten wegen der vielen Schadstoffe Krankheiten bekommen, dass sie prompt erkranken. Dies ändert aber nichts daran, dass es reale "Umwelt-Krankheiten" gibt und die sehr wohl von Raumluftbelastungen herrühren können. Immer häufiger hört man von einer neuen Krankheit *MCS - Multiple Chemikalien-Sensitivität*. Die Patienten reagieren dabei schon auf geringste Mengen von Schadstoffen. Auch andere bisher unerklärliche Erkrankungen wie das *Chronische-Müdigkeits-Syndrom (CFS)* werden mit Giftstoffen der Raumluft in Verbindung gebracht.

Ist ein ökologisch wohnender Mensch vor solchen Gesundheitsstörungen gefeit? Er kauft seine Möbel, Teppiche und dergleichen im Biomöbelladen, da dürfte es doch kein Risiko geben, oder?

Zunächst eine Vorbemerkung: Biomöbel und andere Bioprodukte sind wesentlich teurer als herkömmliche. Keineswegs jeder kann sie sich leisten. Paradoxe Weise sind die Kunden oft gut bezahlte Leute aus Wirtschaftsberufen, die ihr Geld nicht gerade mit ökologischen Tätigkeiten verdienen. Dagegen ist für den *Ökofreak*, der zum Beispiel an einer Naturschutz-Zeitschrift mitarbeitet, ein Echtholzkleiderschrank für 3.000 DM unbezahlbar. Ausnahmen bestätigen die Regel. Bei dem Buch "Gesund Wohnen - weltbewusst bauen", steht auf dem Rückdeckel: "Der Autor: Gerhard Leibold, international bekannter Medizinpublizist, baute sein eigenes Haus ausschließlich nach ökologischen Gesichtspunkten." Ja, Kunststück! - Aber zurück zu den gesundheitlichen Aspekten.

Leute wie die Bios bestehen auf Holzmöbeln; doch, Holz als nachwachsender, natürlicher, "atmender" Rohstoff soll es schon sein. Aber weiß man, ob dieser Rohstoff mit giftigen *Holzschutzmitteln* behandelt wurde? Gerade den Holzschutzmitteln, die etwa die Chemikalien *Lindan* und *PCP* enthalten, werden gravierende Gesundheitsschäden nachgesagt - obwohl das, in mehreren Prozessen, bis heute nicht eindeutig geklärt werden konnte.

Nun sind die gefährlichsten Holzschutzmittel inzwischen vom Markt. Und bei einem Biomöbelhändler kann man normalerweise davon ausgehen, dass seine Produkte unbehandelt sind. Aber eine Garantie dafür hat man nicht. Außerdem werden für bestimmte Anwendungen nach wie vor Holzschutzmittel benötigt und benutzt. Inzwischen bietet der Handel zwar "biologische Holzschutzmittel" an. Aber wie es in dem - wahrhaft ökofreundlichen - Buch "Habels großer Umweltratgeber für den umweltbewussten Alltag" heißt: "Gifffreie Holzschutzmittel gibt es nicht - auch wenn der große Markt an 'Bio'-Mitteln das verspricht. Es stimmt einfach nicht."

Echtholz wird normalerweise mit Lack, Öl, Wachs, Lasur oder Farbe behandelt, wobei das "Bio-Angebot" ebenfalls problematisch ist. *Bedenklicher stimmt jedoch, dass auch reines Holz - ohne jeden Zusatz - schädliche Stoffe ausgasen kann, sogenannte Terpene.* Sie sind mit den organischen Lösungsmitteln verwandt, verbleiben aber noch länger im Holz und damit in der Raumluft als diese Chemikalien. Wäre vielleicht eine Alternative, auf die - viel billigeren - Spanplatten auszuweichen? Mitnichten. Spanplatten geben über Jahre das berüchtigte *Formaldehyd* ab, das zu Schleimhautreizungen und Allergien führen kann, außerdem im Verdacht steht, Krebs zu begünstigen. Es gibt heute zwar sogenannten E 1-Span, der wesentlich weniger - bis 0,1 ppm (parts per million) - Formaldehyd abgibt. Aber risikolos ist er dennoch nicht. Sagen wir es überspitzt: *Mit Holz ist man auf dem Holzweg.*

Zwar mag es auf lange Sicht gelingen, den Menschen so zu verändern, dass ihm solche Schadstoffe wenig oder nichts mehr anhaben können, also sein Adaptionsniveau zu erhöhen, seine Anpassungsfähigkeit an die Umwelt zu verbessern. Aber bis dahin sind wir gut beraten, uns nach technischen Alternativen bzw. Ergänzungen zu Holzmöbeln umzusehen.

Und da gibt es längst interessante Angebote: Möbel aus Metall, aus Glas oder auch aus Kunststoff. Gerade bei den ersten beiden Materialien ist garantiert, dass sie keine Schadstoffe abgeben. Zwar mag manchem eine solche Wohnungseinrichtung kalt und steril vorkommen, aber das lässt sich leicht durch warme Farben und runde Formen ausgleichen. Und wie die Möbel-Avantgarde-Firma "Yellow" verkündet: "Möbel und Accessoires aus Roheisen oder Stahl sind außergewöhnliche Objekte, die im Wohntrend der 90er Jahre liegen." Dagegen sind die "ungünstigen Auswirkungen auf das bioelektrische Raumklima", die Gerhard Leibold Metallmöbeln ankreidet, völlig unbewiesen.

Nun geht es wie gesagt nicht nur um Schadgase aus dem Holz, sondern auch aus Bodenbelägen und Teppichen, Tapeten und Wandfarben, Baustoffen und Dämmstoffen, Isoliermaterial u.v.m. Für alle diese Produkte gibt es inzwischen auch biologische Konkurrenzmittel. Sind die automatisch gesünder?

Kaum. In dem Buch "Wohngifte", dem Standardwerk für gesundes Bauen und Wohnen, distanzieren sich die Autoren in der Neuauflage (1993) von ihrer eigenen "unkritischen Begeisterung für Naturstoffe und Abwehr von künstlichen Produkten welcher Art auch immer". Begründung: "Denn in vielen 'Bio-Produkten' können zweifelhaft und gar giftige Stoffe und Verbindungen stecken."

### *Reine Innenluft durch Pflanzen?*

Wenn es also nicht gelingt, Haus und Wohnung so einzurichten, dass keine Schadstoffe in die Raumluft gelangen, fragt sich, ob man die Raumluft nicht von diesen Stoffen wieder reinigen kann. Der Naturfreund denkt dabei als erstes an Pflanzen. *In der Tat wird in den letzten Jahren mehr und mehr empfohlen, Pflanzen gezielt zur Luftverbesserung in Räumen einzusetzen.* So heißt es in dem Buch "Gesunde Zimmerluft durch Pflanzen" von Kurt Henseler: "Viele Zimmerpflanzen in Büro- oder Arbeitsräumen steigern das Wohlbefinden und tragen zudem zu verbesserter Zimmerluft bei." Nach Henseler sollen sie die Luft erneuern, befeuchten und von Schadstoffen reinigen. Es wird sogar eine Liste angegeben, welche Pflanzen zur Reduktion welchen Schadstoffes besonders geeignet sind: Beim Formaldehyd steht die *Echte Aloe* an der Spitze (Abbau 90%), bei Benzol ist *Efeu* am erfolgreichsten (ebenfalls 90%), Kohlendioxid soll die *Grünlilie* zu über 96% abbauen.

Henseler schränkt diese Erfolgsmeldungen aber selbst wieder ein; und ich möchte ihn zitieren, damit man mir keine Voreingenommenheit vorwirft. So heißt es: "Unter-

suchungen, die an der Universität Köln durchgeführt worden sind, zeigen, dass eine nennenswerte Regeneration der Raumluft durch Zimmerpflanzen unter realistischen Bedingungen illusorisch ist: Über 1-2% der notwendigen Sauerstoffmenge sind nicht zu erzielen, wollte man nicht den Innenraum in einen Urwald verwandeln." Dabei spielt eine Rolle, dass die Pflanzen nur tags, bei Licht, aus Kohlendioxid Sauerstoff produzieren. Henseler: "Das bedeutet also, dass die Pflanzen nachts Sauerstoff brauchen." Und er kommt zu dem Ergebnis: "Gezieltes Lüften bringt da schon eher die richtigen Sauerstoffgehalte" - eine Enttäuschung für die Pflanzenluftfreunde.

Aber auch mit der von Henseler behaupteten Reduktion von Schadstoffen durch Zimmerpflanzen ist es leider nicht weit her. Die biofreundliche Zeitschrift ÖKO-TEST (10/95) berichtet über eine Untersuchung von Raumluftfiltern. Dabei kamen zum Einsatz: 1) Topfblumen, 2) Pflanzenfilter, das sind Kombinationen von Pflanzen mit Filtern, wie zum Beispiel Aktivkohle in einem Hydrokulturtopf und 3) technische Luftreinigungsgeräte. Die Topfblumen "schnitten bei all diesen Versuchen am schlechtesten ab. Sie waren zwar geringfügig in der Lage, die Luft zu befeuchten, Ozon zu vernichten und Luftkeime aufzufangen. Bei allen anderen Schadstoffen mussten sie dagegen vollkommen passen." Zitat ÖKO-TEST.

Pflanzenfilterkombinationen konnten Staub, Keime und Schadstoffe besser, doch nicht ausreichend reduzieren. Sie befeuchteten die Luft zwar stärker, was aber (außerhalb der Heizperiode) eher unerwünscht ist: Wände schimmeln leichter, und Hausstauballergiker leiden unter der Vermehrung der Milben bei erhöhter Luftfeuchtigkeit. Eindeutiger Testsieger war ein rein technisches Gerät, das Staub zu 98% und Luftkeime zu 97% reduzierte, in einer halben Minute Formaldehyd zu 50% und in ca. einer Minute Ozon zu 60% abbaute. - Zum Vergleich die Topfpflanzen: Sie konnten Formaldehyd gar nicht reduzieren und brauchten für die 50%ige Ozonverminderung zehnmal so lang.

Neben den Luftreinigungsgeräten gibt es heute noch viele andere technische Systeme zur Beeinflussung der Raumluft, vor allem *Klimaanlagen*, *Luftbefeuchter* und *Ionisatoren*. Gerade den Klimageräten wird gerne vorgeworfen, dass sie Kopfschmerzen, Rheuma, Augenreizungen und Schnupfen begünstigen oder hervorriefen. Sicherlich muss eine Klimaanlage richtig eingestellt und gewartet werden, sie darf nicht zu Zugluft führen. Sonst sind jedoch kaum Gesundheitsbeeinträchtigungen zu befürchten.

*Bestimmt belastet es dagegen Körper und Seele, bei glühender Hitze in einem aufgeheizten Büro arbeiten zu müssen oder in einer Dachgeschosswohnung geradezu eingeschmolzen zu werden.* In Europa sind Klimaanlagen, besonders in den Wohnungen, noch wenig verbreitet, aber sie werden sich bei zunehmend heißen Sommern weiter durchsetzen. Dagegen ist der Wert von Pflanzen in der Wohnung kaum medizinisch objektivierbar. Sie mögen viele Menschen erfreuen, aber die Luft verbessern sie nicht wesentlich. Für Allergiker und Kranke stellen sie sogar eine Gefahr dar.

Wir waren davon ausgegangen, dass die Luft in Gebäuden ("indoor") oft schädlicher ist als die Außenluft ("outdoor"), weshalb reichlich Lüften angeraten wird. Nur gilt das nicht gerade, wenn man an einer stark befahrenen Straße im Erdgeschoss wohnt. Und überhaupt ist die Atemluft - zumindestens in den Städten - kaum mehr gesund zu nennen. Von daher kann man unseren Herrn Bio nicht dazu beglückwünschen, dass er mit dem Rad zur Arbeit fährt, um "an die frische Luft zu kommen". (Außerdem ist Radfahren auf Autostraßen ziemlich gefährlich, aber das ist ein anderes Thema.)

Ähnlich sieht es mit dem empfohlenen tiefen Atmen aus. Frau Bio hat extra einen Kurs "Natürlich Atmen" mitgemacht, wo sie die *Vollatmung* lernte, nämlich tief Luft zu

holen und zwar in Bauch wie Lunge einzuziehen. Sie meint, sich damit etwas Gutes zu tun. Aber in Zeiten der Luftverschmutzung ist der Nutzen der Tiefenatmung fragwürdig - wenn man nicht gerade an einem Luftkurort weilt. Der verpönte flache Atem ist da oft gesünder.

Dieses Problem ergibt sich besonders beim Sport, weil man - schnaufend - automatisch kräftiger Luft holt. Das kann bei Smog wirklich krankmachend sein. Nicht umsonst wird inzwischen bei hohen Ozonwerten schon im Wetterbericht gewarnt, keine anstrengenden Tätigkeiten im Freien zu betreiben. Dass die doch so natürliche sportliche Betätigung auch verschiedene anderen Gesundheitsrisiken birgt - die Überforderung des Kreislaufsystems oder Gelenkschäden -, soll hier nur erwähnt werden.

### *Warum "Gesundes" ungesund ist*

In Ratgeber-Büchern für naturgesundes Leben wird gerne das *Luft-, Licht-, Sonnen- und Wasserbad* gepriesen, also sich (weitgehend) unbekleidet diesen Naturelementen auszusetzen. Aber die Luft ist heute eben meistens schmutzig und staubig. Das schadet nicht nur den Atmungsorganen, sondern auch der Haut. Zudem können beim *Luftbad* über die nackte Haut ebenfalls Schadstoffe aufgenommen werden.

Und wie sieht es mit dem *Sonnenbad* aus? Nun, mittlerweile weiß fast jeder, dass zuviel Sonne schädlich ist. Es führt zu Hautschäden, zu vorzeitiger Hautalterung oder sogar zu Hautkrebs. Außerdem schädigt es die Augen und schwächt das Immunsystem. *Ein bisschen Sonne ist zwar gesundheitsförderlich, aber dieses Bisschen ist heute sehr schnell überschritten, weil die Strahlen wegen des Ozonlochs intensiver als früher auf uns herunterbrennen.* Viele Sonnenanbeter haben das jedoch immer noch nicht kapiert, zumindest holen sie sich jedes Jahr aufs neue ihren Sonnenbrand.

Dabei gibt es heute wirksame Schutzmöglichkeiten gegen die Sonne, übrigens überwiegend chemisch-technische und nicht natürliche. An erster Stelle stehen Sonnenmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, hochdosierte synthetische Vitamine und auch Sonnenbrillen. Aber all dies wird zu wenig angewandt und kann auch nicht völlig vor der UV-Strahlung schützen. Ist es denn wenigstens noch gesund, sich im Schatten zu aalen? Leider auch nicht uneingeschränkt. Der Schatten unter Bäumen oder Sonnenschirmen hat nur eine Filterwirkung von ca. 50%. Selbst bei bewölktem Himmel, wenn die Sonne nicht durchkommt, brauchen hautempfindliche Menschen im Sommer einen Lichtschutz. Insofern ist auch das unbesonnte Lichtbad nicht risikolos.

Wenn Sie, lieber Leser, jetzt vom Sonnenbad ins *Wasserbad* flüchten, kommen Sie womöglich vom Regen in die Traufe. Viele Meere, Seen und Flüsse sind durch Chemikalien oder Bakterien verschmutzt. Außerdem tummeln sich dort - je nach geographischer Lage - die schon beschriebenen Wassergifftiere und Wasserraubtiere. Es muss ja nicht gleich "der weiße Hai" sein. Am sichersten ist man im Swimmingpool, doch immer mehr Menschen bekommen von dem Chlorwasser Haut- und Schleimhautreizungen.

Da bleibt einem fast nur noch, sich in die Badewanne zurückzuziehen. Tüchtig eingeseift im *Wannenbad*, das muss doch einfach gesundheitsförderlich sein. Doch selbst hier lauern "Gefahren". Gerade die vertraute, "natürliche" Seife stört (wegen ihres alkalischen PH-Werts) vorübergehend den Säureschutzmantel der Haut. Hautfreundlicher sind da die modernen synthetischen "unnatürlichen" Waschsyndets, die einen sauren oder neutralen PH-Wert aufweisen.

Ist denn wenigstens das als Hort von Gesundheit und Wohlbefinden verehrte *Saunabad* über alle medizinischen Zweifel erhaben? Nein, für Herz-Kreislauf-Kranke

oder Menschen mit Krampfadern ist die große Hitze bzw. die abrupte Abkühlung nicht unbedenklich. Auch die Behauptung, wer regelmäßig in die Sauna gehe, sei nie erkältet, kann ich aus eigener Erfahrung nicht bestätigen. Ich ging früher regelmäßig in die Sauna - und war regelmäßig erkältet.

Die Krankheitsrisiken von Luft und Licht, Sonne und Wasser, Wärme und Kälte treffen unter allen Naturliebhabern am härtesten die sogenannten *Naturisten*, die Nacktbader oder FKK-Anhänger. Sie lieben es, so "wie die Natur sie schuf" am Strand zu liegen, spazieren zu gehen oder zu schwimmen. Und sie halten das für besonders heilsam. Doch das stimmt meist nicht oder nicht mehr. Zwar ist die Natur - in vielen Fällen - daran nicht selbst "schuld". Der See kann nichts dafür, dass er mit Abwässern verreckt wird. Die Waldluft ist an den Schadstoffemissionen unschuldig; und die Sonne hat das Ozonloch nicht zu verantworten. Aber was nutzt das? Was nutzt es, Industrie und Zivilisation anzuklagen? Tatsache bleibt, dass viele natürliche Tätigkeiten in der veränderten Natur riskant geworden sind.

### *Naturfaser - chemischer als Kunstfaser?*

Wenn man sich also nackt größeren Gefahren aussetzt, wird es höchste Zeit, sich anzukleiden. Zwar schützen Hemd und Hose die Haut nicht vollständig vor Staub, Smog und Sonne, aber doch weitgehend. Bei Kleidung denkt der Biofreund selbstverständlich an Naturfasern - und mit ihm die meisten Deutschen. Denn bei Kleidung, dieser direkten Hülle um die Haut, ist es ihnen noch wichtiger, dass sie gesund ist als bei der Wohnung, der größeren "Hülle". *Und für viele gilt heute: Naturfaser gut, Kunstfaser (Chemiefaser) schlecht.*

Ganz oben auf der Rangliste der Naturstoffe steht die *Baumwolle*. Doch auch Wolle, Seide und Leinen sind beliebt. Höchst unbeliebt ist dagegen der *Pelz*, obwohl ebenfalls ein Naturprodukt, weil man kritisiert, dass für seine Herstellung Tiere getötet werden. Ich will mich bestimmt nicht für Pelze einsetzen, aber auf die große Heuchelei hinweisen: Wir töten Tiere zu Tausenden für unsere Nahrung und quälen sie vorher durch Einpferchen in enge Käfige oder Ställe. Und auch beim Scheren - zur Herstellung von Wolle - werden Schafe oder Angorakaninchen erheblich malträtiert. Das alles macht den meisten Pelzfeinden nichts aus, nur das Herstellen und Tragen von Pelzen soll unmoralisch sein. Wie irrational!

Doch zurück zur Baumwolle. Etiketten wie "Reine Baumwolle" oder "100% Cotton" sind im Grunde Betrug. Die Ökodesignerin Britta Steilmann erklärt: "Bei 'hundert Prozent Baumwolle' denken ja viele, sie tun sich etwas Gutes. Diese hundert Prozent Baumwolle auf dem Label bedeuten aber, dass 80 Prozent Baumwolle drin sind und zwanzig Prozent chemisches Zubehör..." Und hier handelt es sich wirklich um schädliche Chemikalien, die zur Färbung und zur Verbesserung der Trage- und Pflegeeigenschaften verwendet werden. Diese Schadstoffe dringen über die Haut in den Körper ein und/oder reagieren mit der Haut. Sie können direkt toxisch bzw. allergisch wirken, zu roten Flecken, Juckreiz, Schwellungen sowie Störungen innerer Organe führen.

Gerade die *Jeans*, Inbegriff der naturechten Hose ist besonders betroffen. Bei ihrer Herstellung sollen insgesamt bis zu 7.000 chemische Substanzen Verwendung finden, darunter Formaldehyd und Schwermetalle wie Chrom. Bei schwarzen Jeans enthält der Farbstoff sogar eine "Extraportion Chrom".

Die "Giftbaumwolle" ist für die breite Öffentlichkeit ein so brisantes Thema, dass darüber nicht nur in Gesundheitszeitschriften, sondern auch in Illustrierten oder Programmheften berichtet wird. Da liest man dann Empfehlungen wie die folgenden: 1) Nur Kleidung aus Biobaumwolle, z. B. "Green Cotton" kaufen. - Aber das kommt

ganz schön teuer und bietet auch keine absolute Garantie. 2) Nur Kleidung mit TÜV-Zeichen oder ähnlichem Prüfsignet wählen. - Solche Prüfetiketten besitzen jedoch erst ganz wenige "Klamotten". 3) Die Anziehsachen vor dem ersten Tragen mehrfach waschen. - Aber das ist aufwendig, übrigens durch den vermehrten Verbrauch von Wasser, Waschpulver und Energie auch nicht gerade ökologisch.

Andere Naturstoffe werden ebenfalls gerne chemisch behandelt und bereiten zusätzliche Probleme: Wolle kratzt leicht und kann allergische Reaktionen auslösen, Leinen knittert furchtbar, und Seide muss mit der Hand gewaschen werden.

Da fragt man sich: *Warum geht man nicht einfach zu Synthetik-Kleidung über?* Moderne Kunstfasern sind pflegeleicht und angenehm zu tragen. Und sie geben normalerweise keine giftigen Substanzen an die Haut ab. Es ist schon paradox: Naturstoffe wie Baumwolle, die ursprünglich gesund waren, behandelt man heute mit schädlichen Chemikalien, so dass sie viel ungesünder werden als Stoffe, die man direkt chemisch synthetisiert. Denn diese Chemiefasern haben von vorneherein die gewünschten Wasch- und Trageeigenschaften. Auch der Chemiker Rainer Grieshammer bestätigt: "Bei der Textilveredlung (z.B. zu knitter- und bügelfreier Baumwolle) und bei den gängigen Textilfaserfarben werden bei Baumwolle mehr und problematischere Hilfsmittel eingesetzt als bei Kunstfasern."

Dennoch stößt Synthetik-Kleidung weiterhin auf viel Ablehnung. Warum? Der erste Grund ist die *Naturideologie*. Die meisten von uns glauben nach wie vor, nur das Natürliche sei gut zur Haut. Es funktioniert fast wie ein bedingter Reflex, von der Werbung konditioniert. Lesen wir "natürlich 100% Baumwolle", greifen wir einfach zu. Ich muss gestehen, mich auch selbst von diesem "natürlichen Greifreflex" noch nicht völlig gelöst zu haben. Ein anderer Grund besteht darin, dass die früheren Kunstfasern auch Nachteile besaßen, vor allem waren sie wenig atmungsaktiv, man schwitzte leicht in ihnen - denken Sie nur an die alten Nylonhemden und -blusen. Auch heute gibt es noch Synthetikstoffe wie Polyester, deren Luftaustausch Wünschen offen lässt.

Andererseits finden wir inzwischen Kunstfasern einer neuen Generation auf dem Markt, die optimal atmungsaktiv sind, überhaupt nur Vorteile aufweisen: die *Microfasern*. Besonders bei Wind und Wetter sind diese modernen Stoffe wie *Gore-Tex* weit überlegen. Sie sind wasserdicht, dennoch kann die Körperfeuchtigkeit nach außen entweichen. Das wird durch die *Klimamembran* ermöglicht, eine mit mikrofeinen Poren ausgestattete Folie. Regentropfen perlen von außen ab, die viel kleineren Wasserdampfmoleküle des Körperschweißes gelangen aber hindurch.

Ziehen wir eine erste Bilanz des "natürlichen Lebenswandels", des *Bio-Lifestyle*: Was natürlich ist, muss nicht gesund sein. Und was heute als natürlich angeboten wird, ist oft ziemlich unnatürlich - und ungesünder als ein vergleichbares Industrieprodukt. So führt Naturbettwäsche viel häufiger zu Allergien als synthetische Stoffe. Oder Naturkosmetik (ohne Konservierungsstoffe) wird schneller durch Keime verunreinigt. Oder in der hochgelobten Bio-Mülltonne können sich gefährliche Pilze bilden. Für diesen "ganz natürlichen Wahnsinn" ließen sich unzählige weitere Beispiele geben.

Aber es geht nicht nur um die Gesundheit. Eine wichtige Rolle spielt auch, dass Bio-/Öko-Produkte erheblich teurer sind. Und die Frage sei erlaubt, ob das immer berechtigt ist. Wenn man sich ansieht, wie viele Anbieter, allein Versandfirmen sich auf diesem Markt tummeln und wie enorm die Produktpalette ist, kommt man ins Staunen und ins Grübeln. Die Firma "Waschbär" legte für Winter 1995/96 einen Katalog von über 400 Seiten vor, mit Angeboten von A wie ätherische Öle, über B wie Babypflege, C wie Christbaumschmuck usw. usw. bis Z wie Zahn- und Mundpflege vor. Da sind wohl "gesunde Geschäfte" zu erwarten. Wenn Ökowelle und Biorummel

dem Verbraucher noch keine verbesserte Gesundheit garantieren, der wirtschaftlichen Gesundheit der Anbieterfirmen nutzen sie bestimmt.

Leider sind die Ökoprodukte auch in ihrer Funktion den herkömmlichen oft unterlegen. Davon kann ich als Autor ein Lied singen. Bis heute, trotz moderner Schreibtechnik, sind Tippex und Uhu zuweilen unverzichtbar. Doch das umweltfreundliche Tippex, ohne Lösungsmittel und stattdessen auf Wasserbasis, macht die Korrekturstelle viel zu nass, so dass sich das Papier wellt. Ähnliche Probleme bereitet das "grüne Uhu". Und wenn man von bzw. auf Umweltschutzpapier kopiert, ist bei ungünstiger Vorlage nur mit Mühe etwas zu lesen. [Schöne neue Öko-Welt?]

### **Chemiekost übertrifft die Naturkost**

Die größte Rolle beim natürlich-gesunden Leben spielt aber die Nahrung, die Ernährung, das Essen. In Bio-Kreisen sagt man auch gerne: "Du bist, was du ißt." Diesen Ausspruch kann man nur als Unsinn bezeichnen, unsere Identität hängt bestimmt nicht allein davon ab, was wir materiell in uns hineinstopfen. Überhaupt ist kein Gesundheitsbereich so mit Emotionen, Ideologien und Vorurteilen überfrachtet wie das Essen. Bei seiner enormen Bedeutung für unsere Existenz ist das allerdings kaum verwunderlich. Und hier zeigt sich mal wieder unsere *biologische Prägung*, denn auch für die Tiere steht das Fressen im Mittelpunkt.

Da braucht man nicht zu staunen, dass es eine Unzahl verschiedener Ernährungsrichtlinien bzw. - sich bekämpfender - Ernährungsschulen gibt, vor allem verbunden mit den Namen Bircher-Brenner, Waerland, Kollath, Schnitzer, Bruker, Hay, Evers, F.X. Mayr und Rudolf Steiner bis hin zu Oshawa, dem Begründer der Makrobiotik. Noch größer ist die Anzahl der *Diäten* - allein die Frauenzeitschriften präsentieren in fast jeder Ausgabe eine neue; vorrangig zum Abnehmen, aber nach der Glaubensgleichung dünn = gesund sollen sie auch heilen.

Die meisten dieser Kostformen sind weniger wissenschaftlich-medizinisch als vielmehr weltanschaulich begründet. Manche Ernährungsreformer begehen krasse Fehler in Biochemie und geben sogar gesundheitsschädliche Ratschläge. So empfahl der Arzt Dr. Johannes Kuhl ein verschimmeltes Müsli als Anti-Krebs-Diät. "Der milchsaure, bunte Schimmel ... wird in Zukunft seinen Siegeszug in der Ernährungswissenschaft und Medizin antreten." Leider irrte Dr. Kuhl gewaltig, heute weiß man, dass Schimmel, wie er sich auf Getreide bildet, im Gegenteil krebserregende Gifte enthält. Wir dürfen bei der Biokost aber auch den finanziellen Aspekt nicht vergessen. Etliche Ernährungsbücher - wie par excellence "Fit for Life" - wurden Bestseller, und auf dem Diätmarkt lässt sich mit Light-Produkten und Abnehm-Tränkchen ganz wacker verdienen.

Für unser Thema ist besonders interessant, *dass fast alle Ernährungsschulen ihre Kost mit dem Argument anpreisen, sie sei natürlich*. Sie folgen hier einmütig dem Leitspruch des 1979 verstorbenen Ernährungsforschers Werner Kollath: "Laßt unsere Nahrung so natürlich wie möglich!" - Nur was natürliche Ernährung ausmacht, darüber herrscht überhaupt keine Einmütigkeit.

Es gibt 3 Hauptpositionen: Der Mensch ist von Natur aus (primär) 1) *Fleischfresser*, 2) *Vegetarier*, 3) *Gemischtköstler*.

Diese Positionen werden alle begründet mit dem Aufbau des menschlichen Gebisses und der Struktur seines Verdauungssystems, mit der ursprünglichen Lebensweise des Menschen - etwa als Jäger oder Sammler -, mit den Nahrungsgewohnhei-

ten von Affen als unseren nächsten tierischen Verwandten sowie mit den gesundheitlichen Auswirkungen.

Die erste Position wird relativ selten vertreten. Am bekanntesten ist hier der Mediziner Dr. Lutz, der in seinem Buch "Leben ohne Brot" eine fleischreiche, dafür kohlenhydratarme Kost propagierte, insbesondere mit Hinweis auf die Eskimos, die früher, als sie noch fast ausschließlich Fleisch aßen, bei bester Gesundheit gewesen wären, ohne Zivilisationskrankheiten wie Gicht, die man oft mit Fleischverzehr in Verbindung bringt.

### *Vegetarier, Rohköstler, Müslis*

In der Naturbewegung finden wir überwiegend die zweite, vegetarische Position: Man ißt kein Fleisch, aus gesundheitlichen und ethischen Bedenken. Von diesem kleinsten gemeinsamen Nenner abgesehen herrscht Uneinigkeit. Manche essen neben der Pflanzenkost auch Milchprodukte (*lakto-vegetabil*), andere erlauben sich zusätzlich noch Eier. Auf der Gegenseite stehen die *Veganer*, die aus moralischen Gründen alle tierische Nahrung ablehnen, für sie ist es undenkbar, "den Kälbern die Milch wegzutrinken".

Betrachten wir einige der strittigsten Punkte und die hierbei angeführten Argumente etwas näher. *Milch oder nicht Milch, das ist die Frage*. Bestimmte Naturfreunde sagen: Milch ist das natürlichste Nahrungsmittel an sich, denn schon die Babys trinken sie ja. Andere kontern: Milch ist zwar natürlich, aber eben nur für Babys. Außerdem, *Kuhmilch* ist nur naturgemäß für *Kuhbabys*, für Kälbchen. Entsprechend wird über den Gesundheitswert von Milch gestritten. Ist sie ein wertvoller Spender von Eiweiß sowie Calcium und "macht müde Männer munter"? Oder führt sie zu ungesunder Verschleimung des Körpers? Und wenn schon Milch, welche? Für die einen gehört nur die *Rohmilch* zu den naturechten Nahrungsmitteln, manche lehnen die unerhitzte Milch jedoch aus hygienischen Bedenken ab.

Damit sind wir bei dem vielleicht heißesten Streitthema der Naturköstler angekommen: *roh oder gekocht?* Fast eine Frage der Ehre. "Ernährungspapst" Otto Bruker und mit ihm viele Naturbewegte fordern, einen Großteil oder sogar alle Nahrung roh zu verspeisen, weil nur so die Vitalstoffe wirksam erhalten blieben. Andere, etwa in Gefolgschaft des Wiener Arztes Franz Xaver Mayr, bestehen darauf, Getreide und Gemüse überwiegend nur erhitzt zu sich zu nehmen, weil es roh zu schwer verdaulich sei und zu schädlicher Gärung im Darm führe.

Was hält nun die moderne Ernährungswissenschaft von den beiden genannten Hauptpositionen "Fleisch satt" oder Fleischverzicht? Es gibt etliche Untersuchungen, die zeigen, dass zuviel fleischliche Nahrung ungesund ist, erst recht zusammen mit zuwenig Bewegung, bei einem "sitzenden Beruf".

So werden Herzkrankheiten und Stoffwechselstörungen wie die Gicht begünstigt. Hinzu kommt, dass unsere Schnitzel und Koteletts heute durch Arzneistoffe, vor allem Antibiotika und Hormone, belastet sind. Überhaupt leiden die - nicht artgerecht gehaltenen - Masttiere häufig unter Krankheiten und liefern daher nicht gerade gesundes Fleisch. Erkrankungen wie die *Schweinepest* oder der "Rinderwahnsinn" *BSE* sind hier nur die Spitze, wobei umstritten ist, ob etwa bei BSE ein echtes Ansteckungsrisiko für den Menschen durch das Fleischessen besteht.

Dennoch wird nicht gleich völlige Abstinenz empfohlen, denn Fleisch enthält wertvolles Eiweiß und wichtige Vitamine. Zwar kann man sich durchaus fleischlos ausreichend ernähren; wenn man aber auch noch auf Milch verzichtet, kann ein Mangel an bestimmten Vitaminen, insbesondere dem Vitamin B 12 auftreten.

### Risiken der "Vollwerternährung"

Überhaupt bringt es andererseits Probleme, wenn man sehr viel Pflanzenkost zu sich nimmt, weil die in unserer Zeit durch Schadstoffe wie *Insektizide* oder *Pestizide* belastet ist. Eine wichtige Rolle spielt auch das *Nitrat*, das Salz der Salpetersäure. Durch die Stickstoffdüngung der Anbauflächen findet sich immer mehr von diesem Stoff in unseren Gemüsen, gerade in als so gesund geltenden Arten wie Kopfsalat, Rote Beete oder Spinat.

In einer Infoschrift der Verbraucherinitiative Bonn heißt es hierzu: "Nitrat selbst schadet der Gesundheit nicht. Es kann jedoch im Körper und im Nahrungsmittel durch Bakterien zu Nitrit umgewandelt werden. Nitrit wirkt gefäßerweiternd und blutdrucksenkend und kann bei einer Dosis von über zwei Gramm zum Tode führen ... Ein weiteres Problem ist die Entstehung von Nitrosaminen aus Nitrit und Eiweißbestandteilen (Aminen). Nitrosamine entstehen im sauren Milieu, besonders im menschlichen Magen, wo die Komponenten Nitrit und Amine vermehrt aufeinandertreffen ... Nitrosamine gehören zu den am stärksten krebserregenden Substanzen."

Ist es vielleicht eine Lösung, vermehrt auf Getreide auszuweichen? Gerade das *Vollkorn*, bei dem die vitaminreichen Randschichten des Getreidekorns erhalten bleiben, gilt doch den meisten Naturköstlern als urgesund. Nur leider speichern diese Randschichten auch reichlich Schadstoffe wie Schwermetalle. Außerdem sind Vollkorngerichte für viele Menschen fast unverdaulich und führen zu Magen-Darmstörungen. Dagegen werden die als "vitaminschwach" verschmähten *Weißmehlprodukte* viel besser vertragen. Der unorthodoxe Ernährungswissenschaftler Udo Pollmer und seine Co-Autorinnen schreiben in ihrem Buch "Prost Mahlzeit" sogar, dass Getreide ursprünglich nur "aus purer Not" gegessen wurde und "dass die Lebenserwartung der Jägervölker beim Übergang zur Körnerkost rapide sank".

Kann man wenigstens den Schadstoffen entgehen, wenn man Gemüse und Getreide ausschließlich aus *biologischem Anbau* kauft? Leider nicht. Denn erstens *ist nicht immer Bio drin, wo Bio draufsteht*. "Knaurs Bio-Einkaufsführer" merkt kritisch an: "Erst seit Anfang 1993 ist eine neue EG-Bioverordnung in Kraft, die von allen Erzeugern und Verbrauchern 'ökologisch erzeugter Lebensmittel' verlangt, ihre Produkte von einer Kontrollstelle überprüfen zu lassen. Allerdings schützt diese Verordnung lediglich die Begriffe 'Bio' und 'Öko' sowie die Versprechen 'aus biologischem Anbau' und 'aus ökologischem Anbau'." Man darf also weiter "schummeln" und seine konventionell erzeugten Nahrungsmittel als *naturrein* oder *naturbelassen* anpreisen. Außerdem tummeln sich weiterhin echte Betrüger auf dem Biomarkt, die sich nicht an die EG-Verordnung halten. Nur *ein* Beispiel. Die TV-Sendung FRONTAL berichtete im Oktober 1995 darüber, dass in Deutschland viel mehr "Bio-Eier" verkauft werden, als dafür benötigte Bio-Hennen vorhanden sind.

Doch auch seriöse Anbieter wie *Demeter* oder *Bioland* können keine absolute Schadstofffreiheit garantieren. Denn chemische Pflanzenschutzmittel kommen durch Wind, Regen oder über den Boden überall hin, sie verschonen die ungespritzten Anbauflächen nicht völlig. Immer wieder haben Analysen gezeigt, dass Bio-Pflanzen ebensoviel oder nur geringfügig weniger Schadstoffe enthalten als konventionell angebaute (in einigen Fällen sogar mehr). Oder bei der Verpackung und dem Transport können Gifteinwirkungen auftreten. Wiederum nur *ein* Beispiel: Nach einem Bericht in der Zeitschrift ÖKOTEST (1/95) las man in der gesamten Presse Schlagzeilen wie "Gift im Ökotee". Betroffen war in erster Linie eine Firma mit dem schönen Namen "Nur Natur", in deren Tee ausgerechnet das berüchtigte Holzschutzmittel *PCP* gefunden wurde, wahrscheinlich durch Transport in PCP-behandelten Holzkisten.

*Aber die Natur produziert auch selbst Gifte in ihren "Gaben".* Erst in den letzten Jahren ist genau bekannt geworden, dass die Pflanzen - einschließlich unserer Nahrungspflanzen - durchweg schädliche *Abwehrstoffe* bilden, um sich gegen Freßfeinde zu schützen. Diese Stoffe werden normalerweise durch Erhitzen neutralisiert. Schon lange weiß man, dass Hülsenfrüchte wie grüne Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen roh unbekömmlich sind, doch Rohes ist eben überhaupt nur in begrenzter Menge zuträglich. Das gilt auch für den "vorgeschriebenen" *Frischkornbrei*. Denn unerhitztes Getreide enthält *Phytin*, einen Hemmstoff (Inhibitor), der die Eiweiß- und Fettverdauung sowie die Aufnahme von Mineralien behindert. Die Rohkost, die von vielen als Frisch- und Heilkost (mit "lebendigem Prinzip") gefeiert wird, birgt in Wirklichkeit gesundheitliche Risiken.

Udo Pollmer et al. ziehen die Bilanz, dass die vegetarische Vollwertkost insgesamt *gescheitert* ist. Die meisten Menschen vertragen sie allenfalls einige Monate, vor allem, wenn viel Rohkost gegessen wird. Denn bei dieser Ernährung entstehen durch *Gärung* gefährliche Stoffe im Darm; das verursacht nicht nur Befindlichkeitsstörungen wie Gasbildung ("aufgeblähte Rohköstler"), sondern kann bis zum gesundheitlichen Zusammenbruch führen. Der Volkswitz wusste ja schon immer: "Vegetarier werden auch nicht älter, sie sehen nur älter aus."

### *Gesund ist, was schmeckt?*

Die oben genannten Erkenntnisse (die sich allerdings noch nicht bei allen Ärzten durchgesetzt haben) führen dazu, dass die Ernährungsmedizin heute eine *gemischte Kost* empfiehlt: weder Fleisch total noch Fleischverzicht, Vollkornbrot + Weißbrot, rohes + gekochtes Gemüse, alles schön ausgewogen.

Allerdings kann der Mensch auch mit einer einseitigeren Ernährung gesund bleiben, muss sich ja ohnehin den gegebenen Verhältnissen anpassen. So heißt es in dem Buch "Die vegetarische Alternative" von Sussmann: "Die Menschen sind nicht von Natur aus Fleischfresser, Fruchtfresser, Pflanzenfresser oder Allesfresser. Die Menschen bilden wie die Menschenaffen eine einzigartige, anpassungsfähige und körperlich nicht festgelegte Art und zeigen vielerlei persönliche Geschmacksrichtungen und Verhaltensweisen." Ähnlich schreibt Prof. Hamm, Dozent für Ernährungswissenschaft an der Fachhochschule Hamburg, "dass es keine einheitliche, verbindliche Ernährungsweise für alle Menschen geben kann ... Es gibt Völker, die überwiegend tierische Lebensmittel verzehren, und solche, die hauptsächlich von pflanzlicher Nahrung leben. Die gewählte Ernährung muss jeweils in der Lage sein, den Energie- und Nährstoffbedarf des Menschen zu decken."

Dabei wird zweierlei deutlich: Es gibt keine "allgemein-verbindliche" Ernährung, die für alle Menschen bekömmlich ist. Hier sind kulturelle, aber auch individuelle Unterschiede zu berücksichtigen. Was dem einen sein Aal ist, ist dem anderen sein Grünkohl. Und: Entscheidend bleibt, dass die Nahrung die wesentlichen Stoffe wie Kohlenhydrat, Fett, Eiweiß und Vitalstoffe enthält. In welcher Weise man die zu sich nimmt, ist nicht so wichtig.

Ich möchte noch einen Schritt weitergehen. *In der naturorientierten Ernährungslehre finden wir häufig eine Lustfeindlichkeit*, so nach dem Motto: "Ist das Essen gesund, dann schmeckt es nicht. Und schmeckt es, dann kann es nicht gesund sein." Zwar vermag auch ein Rohkostgericht gut zu munden, aber meistens schmecken die gekochten und verfeinerten Speisen eben köstlicher. Wenn man diese aus Purismus ("total naturrein") oder gar Fanatismus verteufelt, vergisst man die Psychosomatik. Eine Nahrung, die jemand mit Überwindung isst, nur weil sie gesund sein soll, ist nie bekömmlich. Da nutzen einem selbst "ungesunde" Schokolade und anderes Zucker-

zeug, welche die Geschmacksnerven und die Seele erfreuen, letztlich gesundheitlich mehr. Überspitzt formuliert: *Gesund ist nur, was gut schmeckt*.

Wenn nur Schmackhaftes gesund ist, heißt das aber noch nicht, dass *alles*, was schmeckt, auch gesund ist. Und hier haben wir das Problem. Denn durch die vielen Chemikalien, die in der Landwirtschaft heute eingesetzt werden, sind nahezu alle Nahrungsmittel mehr oder weniger belastet. Hinzu kommen wirtschaftliche Probleme: dass es nicht gelingt, mit herkömmlichem Pflanzenanbau und Viehzucht die Weltbevölkerung ausreichend zu ernähren (wenn man auf Chemie, Dünger und Medikamente verzichten würde, was sich ohnehin nicht durchsetzen ließe, wäre die weltweite Ernährungslage noch prekärer). Weiter sind ethische Bedenken gegen Massentierhaltung und Tötung von Tieren zu nennen, worauf ich in einem späteren Kapitel eingehe.

### *Novel Food*

Aus diesen und anderen Gründen sehen heute immer mehr Ernährungsforscher die Lösung in der *Gentechnik*. Mit ihr kann man vielerlei züchten, beispielsweise:

- Pflanzen, die resistent gegen Schädlinge sind - oder wenigstens gegen Schädlingsbekämpfungsmittel
- Pflanzen, die besser haltbar sind (Anti-Matsch-Tomate)
- Tiere, die weniger krankheitsanfällig sind und deshalb nicht routinemäßig mit Arzneimitteln behandelt werden.

Obwohl die Gentechnik zu großen Hoffnungen auf eine bessere Nahrung berechtigt, ist die Akzeptanz für *Gen-Food* weiter gering. Nach einer Umfrage in Deutschland vom Juli 1995 gilt: 75% der Befragten sind gegen Gen-Lebensmittel, 80% würden sie nicht kaufen, 95% sind für eine absolute *Kennzeichnungspflicht*. Nun dürfen wir die deutschen Werte nicht verallgemeinern. In den USA und in anderen europäischen Staaten bestehen viel geringere Vorbehalte; dort wird auch schon Gen-Nahrung hergestellt - und verzehrt. Als die "Gen-Tomate" Anfang 1996 in England auf den Markt kam, kauften die Verbraucher sie sogar bevorzugt.

Die Deutschen werden sich ebenfalls an "Essen aus dem Genlabor" (Buchtitel) gewöhnen (müssen). Denn nach heutigem Stand wird es keine strenge Kennzeichnungspflicht in der EU geben; man wird nur *gentechnisch veränderte Lebensmittel* kennzeichnen, nicht aber *gentechnisch hergestellte Lebensmittel*. Das GREENPEACE MAGAZIN (2/96) kritisiert: "Sollte der EU-Entwurf der "Novel-Food-Richtlinie" europäisches Recht werden, bleiben die Konsumenten weitgehend ahnungslos." Ich finde diese Kritik berechtigt, denn auch als Befürworter der "Gen-Küche" meine ich: Jeder muss sich selbst dafür oder dagegen entscheiden können.

Obwohl die apokalyptischen Gentechnik-Ängste vieler Deutscher doch sehr übertrieben anmuten, ist in der Tat nicht auszuschließen, dass durch Gen-Essen unvorhersehbare Gesundheitsrisiken entstehen, besonders für Allergiker. Außerdem werden enorme wirtschaftliche Investitionen für eine gentechnische Umgestaltung der Ernährungslandschaft nötig, wobei fraglich bleibt, ob die Unterernährung in vielen Ländern der Dritten Welt so wirklich zu überwinden ist. Schließlich verschärft sich die ethische Problematik noch, wenn man Tiere und Pflanzen - gewissermaßen speisetzettelgerecht - umzüchtet.

Ich halte es daher - jedenfalls auf längere Sicht - für sinnvoller, Nahrungsmittel direkt in der Retorte herzustellen: *synthetisch*. Unsere Nahrung besteht vorwiegend aus *Kohlenhydraten* (in Brot), *Eiweiß* und *Fett* (in Fleisch oder Milch). Die bestehen ihrerseits aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff (Eiweiß auch noch aus Stickstoff). Diese Grundstoffe kommen überall vor, oder man kann sie aus geeigneten

anorganischen Materialien gewinnen. Vitamine werden bereits massenhaft synthetisch hergestellt, warum nicht die Hauptnahrungssubstanzen?

Das hat nichts mit *Astronautenkost* in Würfelform oder mit einer geschmacklosen "Eß-Pille" zu tun. Nein, wie man es mit Sojaprodukten gemacht hat, könnte man alle bekannten Speisen imitieren bzw. nachkonstruieren. Eine solche Nahrung müsste nicht fad schmecken, im Gegenteil. Schon heute sind viele unserer Lebensmittel mit *Aromastoffen* angereichert. Mancher ist bereits so daran gewöhnt, dass ihm zum Beispiel ein Fruchtjoghurt ohne solche "Geschmacksverstärker" kaum mehr mundet. Aber man könnte nicht nur bekannte natürliche Aromen nachahmen, sondern ganz neue Geschmackscreationen schaffen, so wie bei Parfüms immer wieder neuartige Duftkombinationen angeboten werden.

Sicherlich bestehen auch hier noch Akzeptanzprobleme. "Was der Bauer nicht kennt, das (fr)isst er nicht." Aber es ist wohl nur eine Frage der Zeit. Der Trendforscher Gerd Gerken prognostiziert: "Wir werden ... eine neue Konsumenten-Elite bekommen, die Synthetic-Food vorurteilsfrei akzeptiert. Diese Elite wird die klassisch naturalen Konzepte des Essens - naturbelassen, ökologisch, biologisch - nicht mehr schätzen, sie werden die Kombination von Künstlichkeit und Essen als neue Selbstverständlichkeit ansehen."

Daran täten wir alle gut. Eine solche *Novel Food* wäre nämlich ethisch unbedenklich - kein Lebewesen müsste für sie sterben. Und sie besäße voraussichtlich auch gesundheitliche Vorteile. Wir brauchten keine mit Giftstoffen und Medikamenten belastete Nahrung mehr zu essen. Und wir nähmen garantiert genügend Vitamine und Mineralstoffe zu uns. Das ist derzeit nicht gesichert, weil die ausgelaugten, überdüngten Böden den Pflanzen zu wenig Vitalstoffe mitgeben. Andererseits haben wir heute - durch die Umweltverschmutzung - einen erhöhten Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralien. Es geht dabei vor allem um Schutz gegen "freie Radikale". Das sind keine politischen Extremisten, sondern aggressive Sauerstoffmoleküle, die unsere Körperzellen angreifen. Wie auch andere Mediziner empfiehlt Dr. Kenneth H. Cooper in seinem Buch "Die neuen Gesundheitsmacher" hohe Dosen der Vitamine A, C und E. Diese *Antioxidantien* wirken als Schutzstoffe.

Sicherlich würde eine weitgehende Umstellung der Ernährung von natürlich auf künstlich auch große Probleme bringen. So verlören (nach und nach) die Landwirte ihre Arbeit. Aber möglicherweise könnten die zu "Nahrungswissenschaftlern" umgeschult werden, künstlerisch Begabte sogar zu *Food Designern* aufsteigen. Ich glaube jedenfalls, dass eine technische Ernährungsrevolution nicht nur nützlich und notwendig ist, sondern auch der Evolution des Menschen entspricht. Der Ernährungshistoriker Prof. Teuteberg schreibt über den Urmenschen: "Einige bekannte Thesen besagen, dass erst die regelmäßige Fleischbeschaffung im Rahmen der Jagd und des Fischfangs den aufrechten Gang und die folgende Benutzung der Hände als Greifwerkzeuge, die Ausbildung des Großhirns und damit auch des Sprachvermögens bewirkt hat." So könnte eine Ernährungs-Wende auch uns einen Evolutionsschub geben.

### **Lieber Naturheilkunde oder Schulmedizin?**

Seit einigen Jahren wenden sich immer mehr Menschen von der sogenannten Schulmedizin ab und der Naturheilkunde zu. Das kann in der Selbstbehandlung sein, wo man zum Beispiel *Baldrian statt Valium* einnimmt; und es zeigt sich darin, dass heute viele Patienten lieber zum Naturmediziner oder zum Heilpraktiker gehen als

zum herkömmlichen Doktor. Diese Entwicklung ist eingebettet in die allgemeine Naturbewegung mit natürlichem Lebensstil und natürlicher Ernährung.

Der wissenschaftlich ausgerichteten *Schulmedizin* wird vor allem vorgeworfen, dass sie sich nur auf das erkrankte Organ fixiere, aber nicht den (kranken) Menschen in seiner körperlich-seelischen Ganzheit behandle; dass sie eine (über)technisierte "Apparatemedizin" sei, deren invasive Methoden ("Stahl und Strahl") den Patienten sehr belasteten; und dass die von ihr verordneten chemischen Medikamente gravierende Nebenwirkungen aufwiesen. Man gesteht der Wissenschaftsmedizin zwar zu, dass sie bei den hochakuten Verletzungen oder Entzündungen (wie Blinddarmdurchbruch) hilfreich ist, sieht sie aber in der Therapie chronischer Erkrankungen wie Krebs, Rheuma oder auch Aids als gescheitert an.

Damit nimmt die *Naturmedizin* für sich in Anspruch, auf Körper und Seele des Menschen - *ganzheitlich* - einzugehen, ihn mit ungefährlichen Methoden und nebenwirkungsfreien Naturheilmitteln zu behandeln, dabei größere Erfolge zu erzielen, und zwar echte Heilungen, nicht nur Symptomüberdeckungen.

Selbstverständlich lassen nicht alle Schulmediziner diese Kritik auf sich sitzen. Sie werfen umgekehrt den Naturheilkundlern vor, auf unbewiesene, spekulative Theorien zu vertrauen und mit veralteten Methoden an ihren "Opfern" herumzudoktern. Prominente Repräsentanten wie der Heilpraktiker Manfred Köhnlechner oder der Arzt Julius Hackethal werden als Scharlatane angeprangert. Und die abtrünnigen Patienten kritisiert man für ihre Gutgläubigkeit. Ehe wir näher auf diese Streitfragen eingehen, soll zunächst (wie bei der Ernährung) geklärt werden: Was ist denn überhaupt "natürliche Medizin"?

Wir hatten unterschieden zwischen *unbelebter* Natur - wie Wasser, Luft oder Erde - und *belebter* Natur, vor allem Pflanzen und Tiere. Naheliegender ist daher, solche Therapien als Naturheilkunde zu bezeichnen, die Naturelemente verwenden (z.B. Wassertherapie) oder pflanzliche bzw. tierische Produkte (z.B. Johanniskraut oder Stutenmilch). Schulmedizin wäre stattdessen durch Einsatz chemischer Medikamente und technische Eingriffe definiert.

Doch so einfach darf man es sich nicht machen. Denn auch die Schulmedizin gewinnt etwa ein Drittel ihrer Medikamente noch aus Pflanzenstoffen. Ebenso gebraucht sie tierische Produkte, etwa bei Impfstoffen und Seren. *Man könnte nun meinen, in der Naturheilkunde würden nur Tierprodukte eingesetzt, bei deren Herstellung man keine Tiere tötet.* Aber falsch! Auch die *Frischzelltherapie*, bei der dem Patienten meist Zellen von getöteten Schafen - sogar von Schafembryos - eingespritzt werden, zählt zur Naturmedizin.

Ähnlich kompliziert sieht es bei den "anorganischen Therapien" aus. Zum Beispiel die *Elektrotherapie*. Ist sie natürlich, weil dabei eine Naturkraft verwendet wird? Oder technisch, weil die Elektrizität mit einem technischen Gerät erzeugt und appliziert wird? Und warum eigentlich gilt die *Neuraltherapie*, bei der (chemische) Lokalbetäubungsmittel eingespritzt werden, als eine Naturtherapie? Man kann nur den Schluss ziehen: Wenn es auch Heilmittel gibt, die jeweils typisch für Naturmedizin oder Schulmedizin sind, insgesamt sind die beiden bis heute miteinander verflochten und nicht eindeutig voneinander abzugrenzen. Die sogenannte Naturmedizin setzt auch höchst unnatürliche Verfahren ein; man würde sie besser *Alternativmedizin* nennen, weil sie - teilweise - anders vorgeht als die heute übliche wissenschaftliche Medizin.

### *Plus und Minus der Naturärzte*

Lassen wir aber diese Abgrenzungsprobleme einmal beiseite und fragen nach den Ergebnissen und Erfolgen der Naturheilkunde. Ohne Zweifel hat sie der gesamten

Medizin wichtige Impulse gegeben. So vernachlässigte die Hochschulmedizin früher wirklich den *Ganzheitscharakter* vieler Krankheiten und behandelte nur - lokal - das kranke Organ. Die Naturheilkunde hat hier zum einen die Bedeutung des *Immunsystems* herausgestellt. Eine Erkrankung wie Krebs ist eben nicht nur durch die Geschwulst, zum Beispiel am Magen, bestimmt, sondern auch durch die körpereigene Abwehr des gesamten Organismus.

Zum Ganzheitsaspekt gehört ebenfalls die *Psychosomatik*, die Lehre vom Einfluß der Seele auf den Körper. Hier hat die Naturmedizin zweitens dazu beigetragen, die seelischen Ursachen von körperlichen Krankheiten aufzudecken und bei der Behandlung einzubeziehen. So kann es wichtiger sein, dass sich der Arzt ausreichend Zeit für ein Gespräch mit dem Patienten nimmt, als ihm ein Medikament zu verschreiben. Das wird in der herkömmlichen "5-Minuten-Medizin" noch immer zu wenig berücksichtigt.

Aber die Schulmedizin hat in Sachen Ganzheit aufgeholt. Sie nimmt heute immunologische und psychosomatische Faktoren wesentlich wichtiger als früher. Gerade die moderne Wissenschaft besitzt in *Systemtheorie*, *Kybernetik* und *Vernetzungstheorie* verschiedene Methoden, mit denen sich Ganzheitlichkeit exakt bestimmen lässt, genauer als in den zuweilen verschwommenen Konzepten der Naturheilkunde.

Andererseits haben manche Naturmediziner leider ihre richtigen Ansätze überzogen und dogmatisiert. Es gibt "Heiler", die jede Lokalbehandlung ablehnen, sich etwa gegen die chirurgische Beseitigung eines Tumors wenden und nur für eine Stimulation des Immunsystems einsetzen. Oder welche, die jede Erkrankung (auch einen Beinbruch) als "psychisch bedingt" definieren, sogar ihren Patienten einreden, sie seien dafür allein verantwortlich oder schuld. 1995 ging der Fall des Arztes Gerd Ryke Hamer durch alle Medien, der ein krebskrankes kleines Mädchen, Olivia, nur mit einer Art Psychotherapie behandeln wollte - während sie fast schon starb.

Aber auch unabhängig von den oben genannten Übertreibungen werden grundsätzlich insbesondere zwei Einwände gegen die Naturheilkunde erhoben:

- 1) Sie besitzt keine Heilwirkung (jedenfalls nicht auf Dauer);
- 2) Sie kann durchaus gefährlich sein, ist also keineswegs immer eine "sanfte Medizin". Im Grunde müsste man die einzelnen Naturheilverfahren zwar jedes für sich beurteilen, aber in diesem Rahmen ist nur eine allgemeine bzw. exemplarische Einschätzung möglich.

### *Wirkungslose Bio-Medizin?*

Der erstgenannte Einwand meint, viele Naturarzneien enthielten keine oder eine zu geringe Wirksubstanz, anders als schulmedizinische Medikamente wie Antibiotika, die nachweisbar Krankheitserreger abtöten, oder Insulin, das fehlendes körpereigenes Insulin ersetzt. Vor allem den *homöopathischen* Mitteln wird Wirkungslosigkeit vorgeworfen. Denn sie seien so stark verdünnt - "wie eine Träne im Ozean" -, dass von dem eigentlichen Wirkstoff nichts mehr nachweisbar sei. Die Homöopathen behaupten zwar, auch der hochverdünnte Stoff enthalte noch die "Heilinformation", und allein auf die käme es an. Aber diese Auffassung wird von Wissenschaftlern als "Medizin-Metaphysik" abgelehnt.

Auch beharren sie darauf, dass keineswegs "gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen" sei. Naturheilmittel halten sie jedenfalls bei schweren Erkrankungen für ungeeignet (kontraindiziert). Höchstens bei *psychosomatischen* Störungen könnten sie nützlich sein, weil dort allein der Kontakt mit dem Arzt oft schon heile. Damit sind wir bei dem berühmt-berüchtigten *Plazeboeffekt* angelangt. Er bedeutet, dass nicht

ein Arzneimittel an sich hilft, sondern der Glaube des Patienten daran. Man kann ihm genauso gut ein Plazebo geben, das ist ein Scheinmedikament ohne jeden Wirkstoff, es geht ihm trotzdem besser. Manche Schulmediziner geben zwar zu, dass eine Naturtherapie auch bei einer *organischen* Erkrankung zu einer Verbesserung führen mag. Aber diese sei nur subjektiv und nicht von Dauer, der Kranke werde nicht wirklich geheilt, sondern nur zum "eingebildeten Gesunden".

Diese Kritik ist nicht von der Hand zu weisen. Auch wenn man wie gesagt die Naturtherapien kaum pauschal bewerten kann (zwischen der Neuraltherapie und der Bachblütentherapie klaffen Welten), es gibt für sie fast generell keine statistisch abgesicherten Beweise. Stattdessen beruft man sich gerne auf die Erfahrung, spricht daher auch von *Erfahrungsheilkunde*. Aber aus der Tradition und Erfahrung können selbstverständlich Fehler übernommen werden.

Ein besonderes Problem ist dabei, dass sich die Naturheilkunde gerne gegen Kritik immunisiert (und sich so gerade gegen neue Erfahrungen verschließt). Eine wichtige Rolle spielt hier das Konzept der *Erstverschlimmerung*. Bei nahezu allen Naturheilmethoden wird angegeben, dass es zu Beginn der Behandlung zu einer Verschlechterung der Krankheitssymptome kommen kann, als Ausdruck einer - durchaus erwünschten - *Heilreaktion*. Das bedeutet konkret: *Wenn es dem Patienten unter der Therapie besser geht, sieht man das natürlich als Erfolg. Geht es ihm aber schlechter, gilt das auch als Erfolg*. Denn es zeige, dass der Körper reagiere. Kurzum, der "Erfolg" ist garantiert.

#### *Wenn Naturmittel krank machen ...*

Das leitet über zum zweiten Haupteinwand. Noch immer wird vielfach behauptet, die "sanfte Naturmedizin" sei risikolos und nebenwirkungsfrei. Es handele sich um "Gesundheit aus der Apotheke Gottes", so die Kräuterheilerin Maria Treben. Aber selbst die scheinbar harmlosen Heilkräuter beinhalten Risiken. Entsprechend heißt es in "Das kritische Heilpflanzenbuch": "Sind Kräuter unschädlich, weil sie 'natürlich' sind? Dass diese weitverbreitete Ansicht völlig unsinnig ist, wird sofort klar, wenn man an die vielen Giftpflanzen denkt. Die Grenzen Giftpflanze - Heilpflanze sind fließend, und auch für die Kräuter gilt der Satz: 'Die Dosis macht das Gift.'"

Auch das ebenfalls naturfreundliche Werk "Das große Buch der Naturheilweisen" antwortet auf die Frage "Sind Naturmittel immer gesund? **Nein**. Die Natur hält nicht nur zahlreiche Heilmittel, sondern auch starke Gifte für den Menschen bereit." In den "Bitteren Pillen", vor allem bekannt durch die Kritik an schulmedizinischen Medikamenten, heißt es: "Die Meinung, dass Naturheilmittel keine unerwünschte Wirkung hätten, ist grundsätzlich falsch." Weiter wird darauf hingewiesen, dass die Heilpflanzen je nach Zeit der Ernte, Bodenbeschaffenheit etc. unterschiedliche Inhalts- und Wirkstoffe haben, was eine exakte Standardisierung bzw. Dosierung schwierig macht. Außerdem sind heute eben auch viele Arzneipflanzen durch Umweltgifte belastet - sie sind selbst krank.

Bei der Fernsehvorstellung des Ergänzungsbuches zu den "Bitteren Pillen", benannt "Bittere Naturmedizin" (im September 95) wurde gesagt, dass 70% der Deutschen an Naturheilmittel glauben. Aber von den Fachautoren werden nur 22% der Naturverfahren als zweckmäßig eingestuft, 78% dagegen abgelehnt. In diesem Buch kann man sich genau über die Gefahren der einzelnen Naturtherapien - bis hin zu tödlichen Risiken - informieren, wie auch in "Die andere Medizin" von der Stiftung Warentest.

Die Hauptgefahren bestehen danach in *Allergien* (z.B. durch Pflanzenmittel), *Infektionen* (z.B. durch Akupunktur), *Verletzungen* (z.B. durch Chiroprak-

tik/"Einrenken") und toxischen oder anderen *Körperschädigungen*. In den letzten Jahren ist besonders der Fall der *Bio-Abführmittel* bekannt geworden. Darmträgheit gilt bei uns als Volkskrankheit, über 9 Millionen Deutsche (überwiegend Frauen) nehmen regelmäßig solche Mittel. Besondere Renner waren über Jahre pflanzliche Präparate aus Sennesblättern, Faulbaumrinde und Aloe, in Fruchtwürfeln oder Tees. Die Konsument(inn)en waren - von der Werbung bestärkt - davon überzeugt, diese Naturstoffe müssten harmlos sein. Dann stellte sich aber heraus, dass die in ihnen enthaltenen *Antrachinone* Darmkrebs begünstigen. Ja, die Naturmedizin hat ihre Unschuld verloren ...

Selbstverständlich bergen auch schulmedizinische Präparate Risiken, teilweise sogar größere. Aber die sind besser erforscht und kalkulierbar, und dem Risiko steht hier ein klarer Nutzen gegenüber. Oft werden die Nebenwirkungen erst durch falsche Anwendung zum ernststen Problem. Am aktuellsten: Wie Jeffrey A. Fisher in seinem Buch "Krankmacher Antibiotika" (1995) darlegt, werden durch die sinnlose bzw. übertriebene Anwendung dieser Medikamente - etwa gegen "Erkältungs"-Viren oder in der Tierhaltung - hochgefährliche *antibiotika-resistente* Bakterien herangezüchtet.

Ich hatte in der Überschrift zu diesem Unterkapitel gefragt, ob man die Schulmedizin oder die Naturheilkunde bevorzugen soll. Nun, das lässt sich nicht pauschal beantworten. Aber feststeht, dass die Schulmedizin nach vorne gewandt ist, die Naturheilkunde dagegen nach rückwärts. Sie droht zu veralten, ist teilweise längst überholt. Und in dem Maße, wie die Natur erkrankt, krankt letztlich auch die Naturmedizin. Es wird nicht viel von ihr bestehen bleiben können, wenn die Natur weitgehend abgestorben ist.

#### *Technomedizin = Zukunftsmedizin*

Dagegen entwickelt sich die Schulmedizin rasant vorwärts, gestützt auf innovative Technik, allen voran *Computertechnik*. "Medicine goes Electronic" hieß bezeichnenderweise ein viel beachteter Ärztekongress (September 1995). In der Diagnostik erlauben computerisierte Verfahren bereits phantastische Einblicke ins Körperinnere, zum Beispiel *Computertomographie* (CT), *Magnetresonanztomographie* (MRT), *Positronen-Emissionstomographie* (PET). Zwar gibt es bei der CT oder der Nuklearmedizin eine Strahlenbelastung für den Patienten. Aber wie der Medizinpublizist Harald T. Weise (in PSYCHOLOGIE HEUTE 4/95) schreibt: "Auch wenn heute der Anteil der Röntgenstrahlen noch bei etwa 60 bis 70 Prozent der Fälle liegt, werden zukünftig insgesamt weniger Untersuchungsmethoden angewandt, bei denen im klassischen Sinne geröntgt wird - dafür werden zunehmend nichtinvasive und risikoärmere Techniken wie Ultraschall oder Farbdoppler den Alltag des Mediziners bestimmen."

Hier ist auch die *optische Tomographie* zu nennen. "Licht soll Röntgenstrahlung als Diagnose-Werkzeug ablösen", berichtet die Zeitschrift BILD DER WISSENSCHAFT (1/95). Ebenso wird die Endoskopie durch Miniaturisierung der Untersuchungsinstrumente immer weniger invasiv. Hinzu kommt, dass sich der Arzt durch *Expertensysteme* (hochspezialisierte Informationsprogramme) und *Datenbanken* stets auf dem neuesten Stand beraten lassen kann.

Ähnlich sieht es in der Therapie aus, auch hier immer mehr und ungeahnte Möglichkeiten wie: Organtransplantationen oder künstliche Organe, mikrochirurgisches Wiederannähen abgetrennter Gliedmaßen, Wiederbelebung von Menschen, die klinisch tot sind. Besonders in der Chirurgie werden sich enorme Veränderungen ergeben; computergestütztes Operieren wird sich in mehreren Stufen weiterentwickeln. Schon heute macht man endoskopische Operationen als sogenannte *minimal-*

*invasive Eingriffe*. Der Arzt führt ein Endoskop ein, das ihm das Körperinnere auf einem Bildschirm darstellt, ihm jedoch zugleich erlaubt - unter Bildschirmkontrolle - zu operieren. So kann bereits mancher Blinddarm nur durch ein kleines Loch in der Bauchdecke entfernt werden.

Ein großer Fortschritt ist in Zukunft von *Virtual-Reality* (VR)-Techniken zu erwarten. Zunächst wird es "nur" darum gehen, dass der Chirurg in der Ausbildung an einem virtuellen Körper bzw. einem *chirurgischen Simulator* operieren lernt. Ein weiterer, "naturfreundlicher" Vorteil dieser Technik ist, dass sonst obligatorische Tierversuche verzichtbar werden. Später wird man dann die Operationen selbst in VR durchführen. Der Arzt hat wahrscheinlich einen Datenhelm auf, der ihm die Bilder aus dem Körper dreidimensional präsentiert. Er führt und vollzieht die Operation nicht mehr direkt manuell, sondern lenkt eine robotgesteuerte Sonde (die vielleicht sogar eigenständig arbeiten kann). Dann sind auch *Fernoperationen* von Fachspezialisten möglich oder Netzwerklösungen, wo mehrere Operateure (von unterschiedlichen Orten aus) über Datenleitung zusammen agieren.

Das mag sich zunächst nach "unmenschlicher Gerätemedizin" anhören, doch die VR-Technik vermag dem Patienten sogar psychologisch zugute kommen. Wie Sven Borman in dem Standardwerk "Virtuelle Realität" schreibt: "Das gleiche System kann aber auch dazu dienen, Ängste von Patienten vor Operationen zu verringern. Der behandelnde Arzt könnte zusammen mit seinem Patienten die Operation in der VR durchspielen. Die Angst des Patienten, die ja nicht selten nur daraus resultiert, dass der Kranke nicht weiß oder einschätzen kann, was mit ihm geschieht, könnte so vermindert werden."

Es ist nicht möglich, an dieser Stelle auf weitere Entwicklungen der neuen Medizin - wie die *Gentherapie* - einzugehen. Aber die Schilderungen dürften genügt haben, um die ungeheuren Chancen anzudeuten. Das bedeutet nicht, dass jede Form von Naturheilkunde damit automatisch erledigt wäre. *Aber manchen Naturärzten, die mit dem Monopolanspruch auf Heilung auftreten, würde mehr Bescheidenheit gut zu Gesicht stehen*. Vor allem wäre eine klare Abgrenzung von der Außenseiter- und Paramedizin wünschenswert, denn dort verwendet man abstruse, abergläubische und oft genug schädliche Praktiken.

Auch ihren Kern, die *Ganzheitlichkeit*, sollte die Naturmedizin überprüfen. In dem Buch "Gegen den Mythos Ganzheitliche Medizin" zeigt die Autorin Renate Jäckle auf, dass hier soziale und politische Krankheitsursachen, die doch zu einer echten Ganzheitssicht dazugehörten, weitgehend ausgeklammert werden. Ähnlich argumentiert Rosalind Coward in ihrer Streitschrift "Nur Natur?" (1995 erschienen). Dort heißt es über die Alternativmedizin: "Aus der Kritik an einem starren Gesundheitssystem ist eine individualistische Ersatzreligion geworden, der soziale Fragestellungen zunehmend abhandeln kommen. Der emanzipatorisch anmutende Appell an Selbstverantwortung und Eigeninitiative verdeckt mühsam, dass der Einzelne für seine Krankheiten zunehmend haftbar gemacht wird."

### *Abschied vom Natur-Prinzip?*

In diesem Kapitel ging es nicht nur um Naturmedizin, sondern generell um das "Prinzip Natürlichkeit", in der Lebensweise, in der Ernährung *und* in der Medizin. Dabei wollte ich nicht alles Natürliche als ungesund und schädlich diskreditieren, aber doch die naive Gleichung: natürlich = gesund ab absurdum führen. Natur kann auch gesundheitsschädlich sein, gerade für die zunehmende Zahl von Allergikern. Wie der allergische Talkmaster Ingold Lück einmal ironisch sagte: Er könne nicht gesund leben, weil er das ganze Naturzeug nicht vertrage ...

Von daher ist es auch unreal, wenn die - mit der Naturmedizin verbündete - *Umweltmedizin* behauptet, die meisten Krankheiten gingen auf Umweltbelastungen zurück und könnten nur mit natürlichen Mitteln geheilt werden.

Jeder Naturfetischismus, jede Forderung nach Bio + Öko total abzulehnen, und nicht nur aus gesundheitlichen Gründen. Ein naturreines Leben ist *teuer, aber umsonst*. Teuer, weil die Bioprodukte eben wesentlich mehr kosten, wobei man ungewollt auch manchen Geschäftemacher fördert. Und umsonst, weil man doch nicht sein Wunschziel erreicht. Unverfälschte Natur gibt es ohnehin nicht mehr, vieles scheinbar Natürliche ist längst denaturiert.

Noch ein letztes: Der Natur- und Gesundheitsbewegung haftet - verständlich von ihrer Herkunft - vielfach etwas Altmodisch-Verstaubtes sowie Lustfeindliches an. Wir stoßen hier auf einen *Puritanismus*, die Forderung nach Verzicht, Abhärtung und Askese, kalter Dusche und Leibesertüchtigung (auch „wenn die heute scheinbar modern als Aerobic daherkommt“). Nur so werde der Mensch - als "Sünder" - gesünder. Damit verbunden sind infantile Vorstellungen. Denn die reine Lehre wird meist von einer strengen Vaterfigur, einem Patriarchen (Typ Turnvater Jahn) vertreten, der bestimmt, was erlaubt und was verboten ist. Wer nicht natürlich-gesund lebt, dem geschieht es schon recht, wenn er krank wird. Wer aber gehorcht, der wird durch wunderbare Gesundheit belohnt werden. Das klingt nach Absolution, und in der Tat, es gibt hier Züge einer *Heilsbewegung*, die mit Hoffnung auf Erlösung, mit Glauben an Befreiung zu tun hat.

Doch das ist ein Irrglauben. Es bedeutet nämlich einen ewigen - und vergeblichen - Kampf, sich stets total natur-gemäß zu verhalten. Oft hat man Angst, Fehler zu machen. Oder Schuldgefühle, weil man mal wieder "gesündigt" hat. Ein solches lustfeindliches Verhalten fördert nie wirklich die Gesundheit. Denn die Unterdrückung von "verbotenen" Wünschen belastet den Menschen nicht nur seelisch, sondern auch körperlich. Da ist es gesünder, etwas "ungesünder" (und dafür lustvoller) zu leben. Überhaupt ist ein stures Einhalten von Prinzipien und Regeln ganz schön langweilig. Von daher auch der Spruch: *Wer gesund lebt, lebt auch nicht länger - es kommt ihm nur länger vor.*