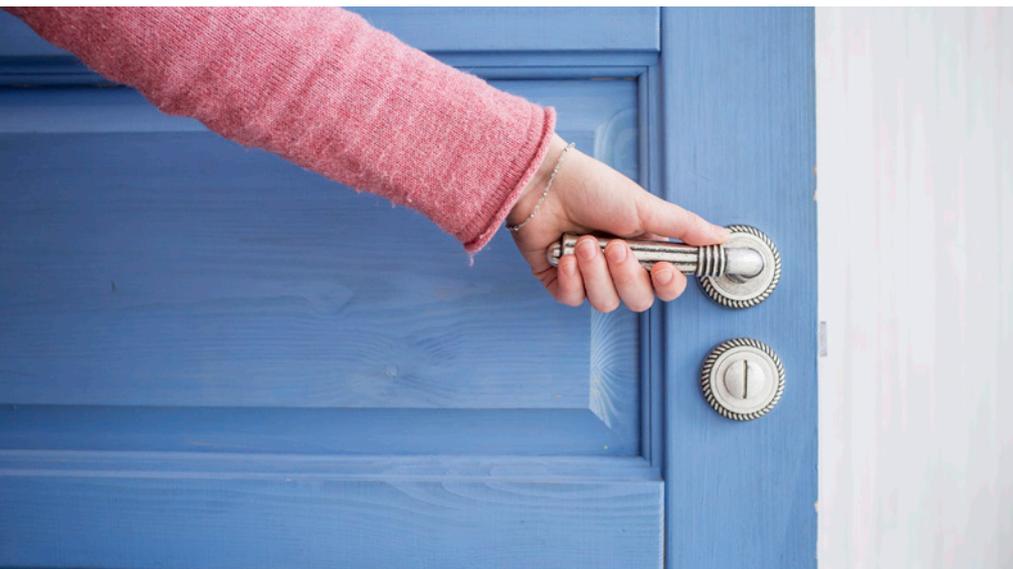


Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Wir können sie nicht sehen und doch sind sie überall: **Mikroben** bevölkern unser Haus, fressen sich durch unsere Küche und nisten sich in der Matratze ein. Sie sind einfach zum Liebhaben, meint Buchautorin Susanne Thiel.



© koldunova / iStock / Getty Images

Das mag sicherlich auch zum Teil daran liegen, dass die Verfasserin des Werkes „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Türklinke – Wie Mikroben unseren Alltag bestimmen“ von Beruf Mikrobiologin ist und sich wirklich gut auskennt. Es sind unsichtbare Welten, die sie beschreibt; von Wesen, die lange vor uns da waren, praktisch unzerstörbar sind und meist in friedlicher Koexistenz

mit uns leben: Sie besiedeln unseren Darm, unsere Haut und das Sofa, sie verwandeln Schockpralinen in Kalorien und fressen nachts unsere Hautschüppchen. *Oleispira antarctica* verspeiste die Ölreste der Bohrinself „Deepwater Horizon“, *Ideonella sakiensis* mag Plastikflaschen und *Micrococcus radiophilus* ernährt sich von Plutonium und findet sich deshalb vorzugsweise in Abwassertanks von Kernreaktoren, wo er seine nützliche Arbeit verrichtet. Wir

hätten also allen Grund, ihnen dankbar zu sein, den Mikroben!

Humorvoll, aber fundiert Es war wohl Zeit für dieses Buch, das über eine lange vernachlässigte Randgruppe von Fauna und Flora berichtet. Susanne Thiel, die auch Wissenschaftsjournalistin ist, hat sich dieses Themas mit einer Menge Humor angenommen. Während sich manche Zeitgenossen vor Ekel schütteln, wenn von Bakterien, Archaeen, Pilzen, Protis-

ten und Viren die Rede ist, bricht sie eine Lanze für deren Nützlichkeit. Ihren schlechten Ruf verdanken sie der Tatsache, dass der erste nachgewiesene Erreger kein besonders menschenfreundlicher war: Der Tuberkulose-Erreger, den Robert Koch unter seinem Mikroskop fand, beförderte die Erkrankten nach langem Siechtum ins Jenseits und war mit den damaligen Medikamenten nicht zu behandeln. Legionellen und Salmonellen trugen auch nicht dazu bei, dass der Stamm der Mikroben populärer wurde. Auch deshalb lebt eine ganze Industrie davon: Sie produziert eine Batterie von Desinfektionsmitteln, die für ein keimfreies Heim sorgen soll, alles für die Gesundheit.

Doch genau das ist ganz falsch, mahnt Susanne Thiel. Im Gegenteil, unser Immunsystem muss von Anfang an trainieren, damit es später einmal Wichtig von Unwichtig unterscheiden kann: „Denn fehlen Infekte, beginnt es sich zu langweilen und attackiert aus Jux und Tollerei harmlose Passanten.“ Sprich: Es wird der Birkenpollen zum Feind und das Hundefell ebenfalls. „Es ist kein Mythos, dass

Kinder, die früh mit Keimen in Kontakt kommen, weniger anfällig für Allergien sind – sie werden dadurch sozusagen abgehärtet.“

Die Mikrobe im Eigenheim

Thiel nimmt den Leser mit zu einem Rundgang durchs Haus, durchschreitet Flur, Küche, Wohn-, Bade- und Schlafzimmer, durchforstet die Kuscheltierecke im Kinderzimmer und schaut unter die Gummiknöpfe der Fernseh-Fernbedienung, die man nach der Lektüre des Buches wahrscheinlich sehr schnell mit einem Brillenputztuch abwischt. Der größte Mikrobenzoo lauert somit gar nicht auf der Klobrille und dar-

Auch Haustiere sind ein entscheidender Faktor im Mikroklima unserer Häuser – paradoxerweise, indem sie Dreck hereintragen. Sie bringen damit die Natur zu uns, zum Beispiel *Lactobacillus johnsonii* und *Bifidobacterium thermophilus*. Die beiden Bakterienarten verringern das Risiko an Asthma, Neurodermitis und Heuschnupfen zu erkranken drastisch, vor allem wenn Kinder innerhalb ihres ersten Lebensjahres mit ihnen in Kontakt kommen. Natürlich sollen wir Oberflächen und Boden sauber halten, doch brauchen wir dazu keine Chemikalien, die der Desinfektion eines Operationsssaales genügen würden.



Susanne Thiele:

„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Türklinke – Wie Mikroben unseren Alltag bestimmen“

Heyne, 272 Seiten,
ISBN 978-3-453-60487-2,
Euro 12,99

unter, sondern im Spültuch und der Computertastatur – und natürlich auf dem Handy, wo sich eine stattliche Anzahl von *Escherichia coli*-Bakterien aufhält. (An die Damen: Auch im unteren Teil des Mascara laben sich mikroskopisch kleine *Staphylokokken* an der schwarzen Tunke, deshalb alle drei Monate lieber auswechseln!)

Und am Ende der 272 Seiten gibt uns die Autorin praktische Tipps: Wussten Sie zum Beispiel, dass Zimmerpflanzen, vor allem die Grünstilbe, das Mikroben-Biom eklatant verbessern können – es zieht die guten an und vertreibt die schädlichen.

Bio-Waffen der Zukunft

Susanne Thiel wünscht sich nach der Lektüre ihres Buches „Mikroben-Gärtner“, die ihre winzigen nützlichen Mitbewohner hegen und pflegen – und sich vor den wenigen schwarzen Schafen besser schützen können. Wer weiß, vielleicht sind unsere Kinder einmal rechte Liebhaber dieser Lebensform – erforschen diesen Mikrokosmos weiter und finden biologische Lösungen für die Probleme ihrer Zeit. ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin

Für die
Ihrer Kunden
scheint
immer die
**Knochen
Sonne**



JETZT IM
TV
SENDERMIX:
ZDF, ARD,
SAT1, RTL, VOX

Empfehlen Sie das neue
EUNOVA® DuoProtect mit den sich
ergänzenden Vitaminen D3 und K2.
**Gemeinsam stark für die
Knochengesundheit*!**



EUNOVA® DuoProtect kombiniert die
Vitamine D3 und K2 in ausgewogenem Verhältnis.

- Nur 1 x täglich
- Gluten- und laktosefrei
- Ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe
- In mehreren Dosierungen und Darreichungsformen erhältlich

Das starke Duo für gesunde Knochen.

*Die Vitamine D und K tragen zum Erhalt normaler Knochen bei.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

STADA