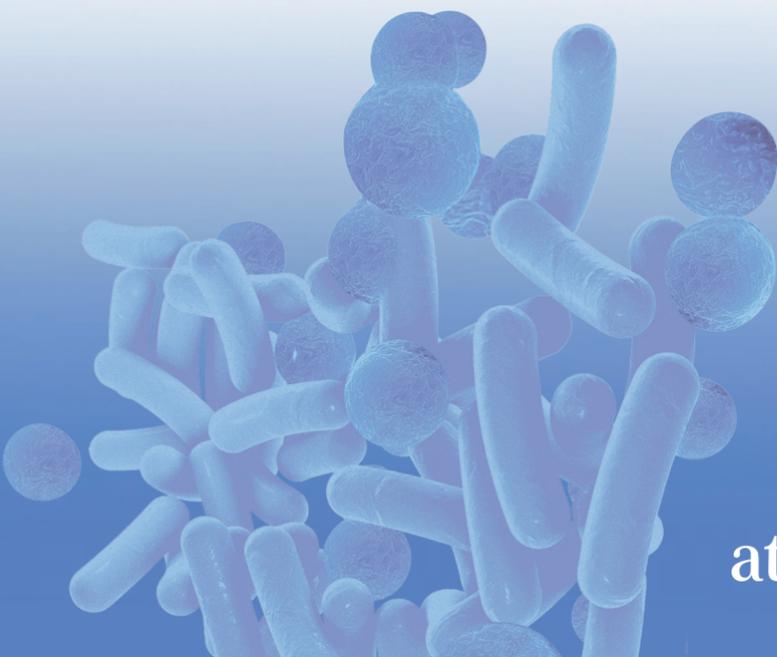


Dr. Anne Katharina Zschocke

Natürlich heilen mit Bakterien

Gesund mit Leib und Seele



atVERLAG

Inhalt

Dieses Buch wurde nach bestem Wissen sorgfältig recherchiert. Es ersetzt jedoch weder medizinische Diagnostik noch Behandlung. Autorin und Verlag übernehmen keine Verantwortung für die Anwendung der in diesem Buch erwähnten Heilweisen oder Präparate noch für etwaige daraus entstehende gesundheitliche Folgen. Bei Erkrankungen ist ärztliche Hilfe angeraten. Für Inhalte von Websites, auf die in diesem Buch verwiesen wird, sind ausschließlich die jeweiligen Anbieter und/oder Betreiber verantwortlich; Verlag und Autorin haben darauf keinen Einfluss. In diesem Buch erwähnte Produkte, die als Marken eingetragen sind und dem Markenrecht unterliegen, sind als solche nicht gesondert gekennzeichnet. Aus dem Fehlen dieser Kennzeichnung ist nicht abzuleiten, dass es sich bei den genannten Produkten nicht um eingetragene Marken handelt.

6. Auflage, 2022

© 2016

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Bildbearbeitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: CPI, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-902-3

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

- 11 Vorwort

- 13 **Bakterien, Mensch und Medizin**
- 14 Einleitung: Eine Revolution mit den Bakterien
- 18 Welt der Widersprüche
 - Krankheiten nehmen weltweit zu · Auf jedes Antibiotikum folgt Resistenzbildung · Kampf als Kulturentwicklung des 19. Jahrhunderts · Die Entfremdung der Forschung vom Leben · Militärisches Vokabular als Hindernis in der Bakteriologie · Die Erfindung bakterieller Reinkultur · Der Irrtum, Bakterien seien »Krankheitserreger« · Laborforschung führt zur Fehleinschätzung · Der Mensch versteht sich selbst nicht
- 32 Antibiotische Mittel: Ein Missverständnis
 - Die Suche nach bakterientötenden Mitteln · Die Entwicklung des Penicillins · Krieg in den Köpfen führt zum Krieg gegen Bakterien · Mikrobenjagd macht Menschen blind · Wie antibiotische Mittel wirken · Was Bakterienbeseitigung für den Menschen bedeutet · Bakterielle Resistenzen · »Krankenhauskeime«
- 49 Probiotika
 - Von Darmdesinfektion zu bulgarischen Bazillen · Escherichia coli · Milchsäurebakterien · Bakterien wirken immer probiotisch · Die Wirkung von Probiotika · Dick- und Sauermilch · Kefir · Joghurt
- 63 Biofilme, Bakterienkommunikation und die Entwicklung von Leben
 - Bakteriengemeinschaft im Biofilm · Die Kommunikation der Bakterien · Ernährung als »Gespräch« mit den Bakterien · Der Mensch als Zellengemeinschaft im Kreislauf des Lebendigen · Bakterien in der Atemluft · Bakterien im Trinkwasser
- 76 Bakterien und Immunsystem
 - Das Immunsystem als Dialogorgan · Krankheit entsteht aus einem Ungleichgewicht · Ohne Bakterien gibt es kein Immunsystem · Darmbakterien vermitteln die Außenwelt nach innen

- 84 **Bakterienarmut und Krankheit**
 Ein neues Bild von Krankheit · Wir sind lebendiger,
 als wir denken · Bakterienmangel macht krank ·
 Eine »Bläsensprache« der Zellen · Bakterien und Krebs
- 95 **Das Mikrobiom des Menschen**
- 96 **Der mikrobielle Start ins Leben**
 Ohne Bakterien kann kein Mensch leben · Bakterien beim
 Vater · Bakterien bei der Mutter · Bakterien beim Kind ·
 Bakterien bei der Geburt · Das Wachstum des Mikrobioms ·
 Das Mikrobiom im Alter
- 102 **Bakteriengesellschaften im Körper**
 Die persönliche Bakteriengemeinschaft · Bakterien der
 verschiedenen Körperbereiche
- 131 **Bakterien und Ernährung**
 Babynahrung · Artgerechte Ernährung für den Homo
 sapiens · Bakterien und Körpergewicht · Bakterien und
 Zusatzstoffe · Gesunde Ernährung · Was sind gesunde
 Lebensmittel? · Gluten
- 143 **Bakterienernährung und Präbiotika**
 Was sind Ballaststoffe? · Stärke · Die Ballaststoffmenge ·
 Der Einfluss der Ballaststoffe · Fettsäuren · Präbiotika-
 präparate
- 149 **Diät, Bakterien und Gesundheit**
 Diät heißt Verteilung · Warum Diäten scheitern ·
 Der gesunde Appetit · Befreiung von Fremdbestimmung ·
 Auf der Suche nach sich selbst · Der Weg zur Heilung ·
 Ernährungsweise und Mikrobiom · Hunger, Fasten
 und Mikrobiom · Mikrobiom und Stress
- 164 **Mikrobiom, Hygiene und Lebensrhythmen**
 Die ursprüngliche Bedeutung von Hygiene · Sonnen-
 rhythmus als Lebensgrundlage · Tages-, Lebens-
 und Bakterienrhythmus · Rhythmusverschiebungen
 stören das Mikrobiom · Elektromagnetische Felder · Rein-
 lichkeit · Colon-Hydro-Spülungen
- 171 **Traditionelle Medizin mit Bakterien**
- 172 **Mikroorganismen als Heilmittel in der Geschichte**
 Bakterienmischungen aus Natur und Kultur · Wein ·
 Kumys, Kefir und Molke · Bier · Brot und Brottrunk ·
 Schimmel · Heilerde · Tiere · Exkremete · Heutrunck
- 185 **Mikrobiologische Therapien**
 Autovaccine-Therapie · Symbioflor · Mutaflor · Coli-
 Biogen · Rephalysin · Spenglersan-Kolloide · Darm-
 nosoden nach Dr. Bach · Tuberkulosemittel aus der Schild-
 kröte · Bacille Calmette-Guérin (BCG) · Fiebertherapie ·
 Isopathische Therapie mit Sanum-Präparaten · Toxinal
 von Brehmer aus *Siphonospora polymorpha* · Stuhl-
 transplantation
- 209 **Natürlich heilen mit Bakterien**
- 210 **Eine neue Therapie**
 Heilung des ganzen Mikrobioms · Anregung der Selbst-
 regulation · Einklang innerhalb des Menschen · Hilfe einer
 Bakteriengemeinschaft
- 215 **Die Mikrobiom-Diagnostik**
 Abweichungen in der Befindlichkeit · Mikrobiologische
 Diagnostik
- 219 **Mikrobiomtherapie**
 Einführung · Zugabe lebender Bakterien · Ernährung und
 Unterstützung der Bakterien · Mikrobiomfreundliche
 Lebensweise · Innerliche Reinigung des Körpers · Heilung
 seelischer Wunden
- 242 **Praktische Bakterienanwendung**
 Allgemeine Grundsätze · Produkte mit Bakterien-
 mischungen · Der Anwendungsrahmen · Grund-
 eigenschaften der Effektiven Mikroorganismen
- 251 **Bakterien beim Menschen äußerlich anwenden**
 Anwendungsarten: Komresse, Wickel und mehr ·
 Anwendungsindikationen
- 260 **Bakterien einnehmen und innerlich anwenden**
 Allgemeines · Die Anwendungsbereiche
- 271 **Die Umgebung mit Bakterien behandeln**
 Räume · Gegenstände, Tiere und Pflanzen
- 274 **Anhang**
- 274 Dank
- 275 Die Autorin
- 276 Bezugsquellen
- 277 Anmerkungen
- 294 Register

Bakterien der verschiedenen Körperbereiche in der Übersicht

- Haut, Seite 103
- Atemwege, Seite 104
- Blase, Seite 104
- Verdauungssystem, Seite 105
- Mund und Zähne, Seite 105
- Speichel, Seite 106
- Rachen, Seite 107
- Speiseröhre, Seite 107
- Magen (*Magensäure, Magensäureblocker*), Seite 107
- Darm (*Verdauung, Stoffwechsel, Darmschleim, Innerer Austausch, Leaky Gut, Reizdarm*), Seite 112
- Leber, Seite 121
- Galle, Seite 123
- Gehirn (*Mikroglia, Bauch-Hirn-Achse, Hormone, Nervensystem*), Seite 124
- Dickdarm 128

Die Anwendung von Bakterien in der Übersicht

Bakterien beim Menschen äußerlich anwenden

Anwendungsarten:

- Auftragen, Seite 251
- Kompresse, Seite 251
- Wickel, Umschlag, Seite 251
- Waschung, Seite 251
- Spülung, Seite 252
- Gurgeln, Seite 252
- Vollbad, Seite 252
- Sitzbad, Seite 252

Anwendungsindikationen:

- Bakterienanwendung bei geschlossener Haut (*Bluterguss, Prellung, Zerrung, Gelenkbeschwerden, Verstauchung, Hautflecken, Juckreiz oder prophylaktisch*), Seite 253
- Bakterienanwendung bei gereizter Haut (*Insektenstich, leichte Verbrühung, geschlossener Abszess, Sonnenbrand, Druckstelle, geschlossene Fußblase, Akne, Nagelbettentzündung, Windeldermatitis, Kopfhautschuppen*), Seite 253
- Bakterienanwendung bei kranker Haut (*Hautpilz, Fußpilz, Neurodermitis, Ekzem, juckender Ausschlag, Gürtelrose, Akne, Schuppenflechte, Herpesbläschen, Warzen, Pickel*), Seite 254
- Bakterienanwendung bei Verletzungen (*frische offene Wunde und Schürfwunde, verschmutzte Wunde, Zahnwunde, stumpfe Verletzung, Prellung, Verstauchung, Verrenkung, Muskelzerrung, Bluterguss, Verbrennung, Verbrühung, Sonnenbrand, chronisch offene Wunde, eiternde Wunde, Druckgeschwür, offene Beine, geöffneter Abszess, Operation, MRSA-Prophylaxe*), Seite 255
- Weitere Bakterienanwendungen (*bei resistenten Bakterien, Sepsis, Augen-, Bindehautentzündung, Heuschnupfen, Hämorrhoiden, Genitalerkrankung, Blasenentzündung, Geschlechtskrankheit, Vaginalpilz, Zytomegalie-Virus, der Geburt, im Wochenbett und bei Brustentzündung*), Seite 257

Bakterien einnehmen und innerlich anwenden

Anwendungsbereiche:

- Nase (*Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Heuschnupfen, Asthma, Atemwegserkrankungen*), Seite 261
- Mund (*Mundgeruch, Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten, Mundpilz, Speicheldrüsenentzündung, Aphthen, Mundverletzung, vor und nach Zahnbehandlung, Amalgamausleitung*), Seite 261
- Hals (*Halsschmerzen, Erkältung, Mandelentzündung, Heiserkeit, Kehlkopfentzündung*), Seite 262
- Atemwege (*Bronchitis, Husten, Asthma, Heuschnupfen, Lungenentzündung*), Seite 262
- Magen (*Magenschmerzen, Erbrechen, Übelkeit, Sodbrennen, Magengeschwür, Reizmagen, Magenschleimhautentzündung, Helicobacter-Überbesiedelung, Völlegefühl*), Seite 263
- Bauchspeicheldrüse (*Bauchspeicheldrüsenentzündung, Diabetes*), Seite 264

- Gallenblase (*Gallenblasenentzündung, Gallensteine, nach Gallenkolik*), Seite 264
- Leber (*Lebererkrankung, Leberüberlastung, Fettleber*), Seite 264
- Darm (*allgemeine Dosierung, akuter Durchfall, Erbrechen, Magen-Darm-Verstimmung, Vergiftung, chronischer Durchfall, Clostridium-difficile-Überbesiedelung, Verstopfung, Übergewicht, chronisch-entzündliche Darmerkrankung, Leaky Gut, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Lebensmittelunverträglichkeit, Allergie, Divertikulitis, Darmpilzüberbesiedelung, Darmspülung*), Seite 264
- Fasten, Seite 268
- Blase und Niere (*Hämaturie, Blasenentzündung, Harnröhrenentzündung*), Seite 269
- Gehirn und Nervensystem (*neurologische und psychische Erkrankungen, multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Alzheimer, ADHS, Autismus, Depression, Angststörung, Appetitlosigkeit, Burn-out, Borderline*), Seite 270

Die Umgebung mit Bakterien behandeln

Räume

- Raumluft besiedeln, Raumklima verbessern, Gerüche neutralisieren (*Krankenzimmer, Arbeitsräume, Lüftungsschächte, Klimaanlage, Sick-Building-Syndrom, Allergie, Schimmelneutralisierung und Schimmelprophylaxe*), Seite 271
- Boden wischen, Seite 271

Gegenstände, Tiere und Pflanzen

- Oberflächen abwischen (*Küchenarbeitsplatten, Schneidebretter, Esstisch, besonders in Krankenzimmern: Bett und Nachtkasten, Ablageflächen, Serviertablett, Haltegriffe, Türklinken, Lichtschalter, Fernbedienung, Bad und Toilette*), Seite 272
- Textilien (*in Krankenzimmern, bei Staubmilbenallergie, Befall mit Lästlingen, Chemikalienunverträglichkeit, Vorhänge, Felle, Teppiche, Polster, Matratzen, Bettzeug, Kissen, Schuhe*), Seite 272
- Lebensmittel (*waschen und lagern*), Seite 272
- Zahnersatz, Seite 272
- Geschirr, Seite 272
- Haustiere, Seite 273
- Zimmerpflanzen, Seite 273

Vorwort

Selten stehen wir inmitten einer solchen Wandlung, wie wir sie gerade in Hinblick auf die Bakterien erleben. Während die allgemein verbreitete Antwort auf die Frage, was jemandem beim Wort »Bakterien« spontan einfällt, bisher »Krankheit« lautete, ist die Wahrheit, dass Bakterien im Gegenteil für die Gesundheit notwendig sind, und zwar sowohl für den Körper als sogar für die Seele.

Seit mein Buch »Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit« im Herbst 2014 erschienen ist, erhalte ich nahezu täglich positive Rückmeldungen. Von Menschen, denen die darin beschriebenen Zusammenhänge, Tipps und Hilfen nicht nur wieder Hoffnung, sondern vor allem auch Gesundheit geben, von anderen, die sich dadurch ermutigt fühlen, ihrerseits Bücher zum Thema zu schreiben, und von Ärzten und Heilpraktikern, die sich für die Erweiterung ihrer therapeutischen Perspektive bedanken.

Die meisten Fragen, die mir darüber hinaus gestellt werden, handeln davon, wie man die neuen Erkenntnisse am besten im eigenen Leben für die Gesundheit umsetzt. Um all diese Fragen zu beantworten und die Hintergründe zu beleuchten, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hoffe, dass es denen, die krank sind, neue Hilfe und Heilung bringt und dass alle anderen ebenfalls die Befreiung erleben, die sich mit der Wahrheit über die Bakterien verbindet.

Mit Bakterien natürlich zu heilen, bewirkt oft Erstaunliches und weckt bei vielen Begeisterung. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen herzlich Begeisterung beim Lesen des Buches und viel Freude mit den Bakterien.

Anne Katharina Zschocke
Nettersheim, im April 2016

Bakterien, Mensch und Medizin

Einleitung: Eine Revolution mit den Bakterien

Es mag für die meisten Menschen befremdlich anmuten, dass Kleinstlebewesen, nämlich Bakterien, auf einmal heilsam sein sollen. Dass mit ihnen Krankheiten kuriert werden können, mit denen zahllose Menschen sich bislang plagen, dass sie Probleme lösen können, die noch bis vor Kurzem als unüberwindbar galten – und dies einfach, preiswert und universell. Haben wir nicht von klein auf gelernt, dass Bakterien Krankheitserreger sind, vor denen man sich und seine Gesundheit schützen muss? Dass sie eine Gefahr für den Körper darstellen und es ein Immunsystem gibt, das wir stärken müssen, um uns gegen Bakterien und Infektionen zu »verteidigen«?

Ja, das haben wir gelernt, und es ist immer noch die übliche Meinung der allermeisten. Doch wir stehen mitten in einer Revolution in der Medizin. In einer Umwälzung, die Diagnostik, Menschenbild und Therapiekonzepte so verwandeln wird wie schon lange nichts mehr. Die nicht aus einfachen Neuerungen besteht, nicht der gängigen Medizin eine weitere Methode beschert, sondern die unseren Blick ändert und uns mächtig herausfordert, unser Bild vom Menschen in Gesundheit und Krankheit grundlegend umzukrempeln: Heraus kommt große Hoffnung für viele Kranke, Erleichterung für Therapeuten und sogar mehr Frieden in der Welt.

Seit wenigen Jahren gibt es neue Entdeckungen zur Bedeutung der Bakterien für den Menschen, die zahlreiche sicher geglaubte Leitsätze in der Medizin völlig über den Haufen werfen und Grundgerüste therapeutischen Handelns erschüttern: Bakterien sind die Partner unserer Gewebezellen im Körper, und wenn diese Partner fehlen, wenn sie verändert sind oder gestört, werden wir krank. Sobald dieses Miteinander wiederhergestellt wird, kann sich auch Gesundheit wieder einstellen.

Bereits 1949 sagte einer der Pioniere der Medizin mit Bakterien: »Bakterien heilen kranke Menschen besser, natürlicher und nachhaltiger als alle Methoden, die gegen die Bakterien gerichtet sind. Bakterien heilen Krankheiten, die durch Bakterien verursacht werden.«¹

Auch wenn diese Erkenntnis also nicht gänzlich neu ist, bedurfte es doch der neuen Entwicklung mikrobiologischer* Techniken, um nach-

* Der Begriff »Mikrobiologie« ist abgeleitet von den griechischen Wörtern *mikrós* für »klein«, *bíos* für »Leben« und *lógos* für »Wort, Vernunft«: Er bezeichnet die Wissenschaft von den Lebewesen, die dem bloßen menschlichen Auge unsichtbar sind.

zuweisen, dass sie der Wahrheit über die Beziehung von Mensch und Bakterien entspricht. Allmählich entdecken selbst anfängliche Zweifler die wahrhaft lebens-not-wendige Bedeutung der Bakterienbesiedelung, und mit großem Schwung widmet sich jetzt die internationale Forschungsgemeinschaft der Neuentdeckung ihrer selbst.

Es ist, als würde ein Schleier beiseitegezogen, und hervor tritt die erstaunliche – und auch erschütternde – Erkenntnis: Wir haben die Bakterien nicht nur durch Mikroskope gesehen, sondern auch durch eine psychische Brille, die uns den wahren Blick auf ihr Wirken gänzlich verstellte. Sobald wir diese Brille abnehmen und ihre wahre Bedeutung sehen, kann es uns wie Schuppen von den Augen fallen: Wir erkennen, warum wir krank sind, und wir finden Wege, wieder gesund zu werden. Und zwar auf einfache, natürliche und jedermann zugängliche Weise.

Über 120 Jahre lang galten Bakterien als Feinde des Menschen, die bekämpft werden sollten. Dazu wurden die raffiniertesten Mittel und Technologien entwickelt. Mit den daraus entstandenen Strategien haben wir das Miteinander von Bakterien und Mensch auf der Erde gründlich zerstört. Dass wir zugleich unseren Körper seiner gesunden Grundlage beraubten, war uns nicht klar. Inzwischen wissen wir es, und jetzt brauchen wir bloß noch die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Dieses Buch möchte Sie hineinnehmen in die neuen Erkenntnisse, möchte Ihnen zeigen, wofür Bakterien eigentlich da sind und was sie für uns Großes bedeuten. Sie werden lesen, warum man ohne sie krank wird und wie man mit ihnen sowohl mit Leib und Seele als auch an Leib und Seele wieder gesund werden kann.

Dieses Buch ist für Laien wie Fachleute aus heilenden Berufen gleichermaßen geschrieben. Es ist in vier Teile gegliedert, die zwar auch jeder für sich gelesen werden können; doch empfiehlt sich die vollständige Lektüre, um tatsächlich über das notwendige Wissen für die praktische Anwendung (ab Seite 209) zu verfügen.

Der erste Teil dient dem Verständnis dafür, wie das bisherige Denken über Bakterien entstand und welches Menschenbild davon abgeleitet wurde. Es wird gezeigt, wieso es zur Fehldeutung der Mikroorganismen kam (Seite 18ff.), welche Folgen die Bekämpfung der Bakterien hatte und warum es das heutige gewaltige Problem resistenter Krankheitskeime gibt (Seite 32ff.). Als Reaktion auf die Antibiotika wurde das Konzept der Prä- und Probiotika entwickelt, die auf Seite 49ff. und 143ff. vorgestellt werden.

Aus den elementaren Entdeckungen über die Lebensweise von Bakterien und ihren Austausch untereinander und mit der Umgebung

(Seite 63ff.) leitet sich die Erkenntnis ab, dass alle Bakterien im Menschen eine Gemeinschaft sind, die mit den Gewebezellen in Beziehung steht. Man nennt dieses kürzlich neu entdeckte Organ das »Mikrobiom«*. Diese Gemeinschaft der Bakterien ist im Menschen lebensnotwendig. Sie ist die eigentliche Grundlage für die Gesundheit. Gesundes Leben erwächst aus dem geordneten und natürlichen Verhältnis von Bakterien und Körperzellen im Menschen, das zugleich in einem Miteinander mit dem Immunsystem ist. All dies und wie es den Menschen gesunderweise in seinem Gleichgewicht erhält, erfahren Sie ab Seite 76.

Fehlen Bakterien oder ist ihr Miteinander gestört, können Krankheiten entstehen. Daraus ergibt sich ein neues Bild von Krankheit und Gesundheit, und es ergeben sich große Behandlungschancen für eine neue Medizin, die viele bisher schwer zu behandelnde Krankheiten heilen kann (Seite 84ff.).

Gemeinsam spannen diese Kapitel einen Bogen über den Wandel im Bakterien- und Menschenbild, der Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, ermöglicht, die Revolution in der derzeitigen Medizin mitzuvollziehen.

Die Entwicklung des Mikrobioms beim Menschen vom Embryo bis ins Alter wird ab Seite 96 und die Bakterienzusammensetzung des Menschen in all seinen Körperregionen ab Seite 103 beschrieben. Die Kenntnisse über das Wirken der Bakterien in den unterschiedlichen Organen und ihre gängige Störungen eröffnen Möglichkeiten der Pflege, Heilung und zur Gestaltung eines gesunden Lebens. Sie sind Voraussetzung zur praktischen Anwendung bakterieller Heilmittel.

Die Bakterienzusammensetzung im Menschen bildet sich besonders durch die Ernährung (Seite 131ff.) und durch deren Ballaststoffgehalt (Seite 143ff.). Diäten, Stress, ein Leben in psychischen Abhängigkeiten und Ähnliches verändern immer das Mikrobiom (Seite 149ff.), und auch Lebensrhythmen sind bei der Bakterienbesiedelung wichtig (Seite 164ff.). Es wird beschrieben, wie man dies am besten zugunsten der bakteriellen Gesundheit gestaltet und was Hygiene wirklich ist.

Das folgende Kapitel stellt bisherige Therapien mit Bakterien vor. Schon immer haben Menschen mit Mikroorganismen geheilt (Seite 172ff.). Auch während der Phase überwiegend antibiotischen Denkens seit dem 20. Jahrhundert wurden mikrobiologische Therapien ent-

* Ursprünglich waren nur die Gene damit gemeint, und die Mikrobenvielfalt wurde als »Mikrobiota« bezeichnet; rasch hat sich aber umgangssprachlich die Verwendung des Begriffs für die Mikrobengesamtheit eingebürgert.

wickelt, von denen einige alte sowie die heute noch üblichen ab Seite 185 beschrieben sind.

Der letzte große Abschnitt schließlich stellt die erste ganzheitliche Mikrobiomtherapie vor. Welches neue Therapiekonzept sich aus den Erkenntnissen zum Mikrobiom ableiten lässt und warum, erfahren Sie ab Seite 210. Welche Grundsätze gibt es und wann ist sie sinnvoll? Und wie sieht die nötige oder mögliche Mikrobiom-Diagnostik aus (Seite 215ff.)? Um ein gestörtes Mikrobiom wieder in ein Gleichgewicht zu bringen und die damit verbundenen Krankheiten zu heilen, benötigt man unter anderem eine Zufuhr von Bakterien sowie deren Ernährung und eine bewusste Gestaltung bakterienförderlicher Lebensumstände. Alle zugehörigen Elemente und wie man sie am besten praktisch umsetzt, werden mit Tipps und Anleitungen ab Seite 219 beschrieben.

Seite 242–273 sind der praktischen Anwendung einer Bakterienmischung bei äußerlichen und innerlichen Erkrankungen mit genauen Dosierungen und mit Fallbeispielen gewidmet. Zu einer gründlichen Heilung gehört auch die bakterielle Sanierung der Umgebung (Seite 271).

Viren, Pilze, Parasiten und andere Mikroorganismen werden hier nicht gesondert behandelt, obwohl auch sie überall im menschlichen Körper vorkommen. Genau genommen müssten auch die *Archaea* separat besprochen werden, die zweite große Domäne der Prokaryoten* im Menschen, was jedoch über den Rahmen dieses Buches hinausginge. Der leichteren Verständlichkeit halber wird stattdessen allgemein von »Bakterien« gesprochen, auch wenn dies wissenschaftlich nicht ganz korrekt ist. Heilt man die Gemeinschaft der Bakterien, also das Mikrobiom als Ganzes, reguliert sich erfahrungsgemäß damit die Gemeinschaft einschließlich aller anderen Mikroorganismen.

In diesem Buch geht es also um eine besondere Weise der Heilung. Bakterien sind Lebewesen. Ihre heilende Wirkung entfaltet sich dann, wenn wir sie, anders als bisher, als diejenigen respektieren, die sie sind: Mitgeschöpfe, die als Wegbereiter des Lebens in Milliarden von Jahren die Erde zu dem Planeten entwickelt haben, der uns überhaupt erst eine Existenz ermöglicht, und die seither mit uns und in uns in friedlicher Gemeinschaft unermüdlich im Dienste höherer Ordnungen leben.

* Einzeller, zelluläre Lebewesen ohne Zellkern. Vom griechischen *pró* für »vor, vorher« und *káryon* für »Nuss« oder »Kern«.

Anhang

Dank

Von Herzen danke ich allen, die mit ihrer Hilfe zu diesem Buch beigetragen haben.

Für das Abtippen des handschriftlichen Manuskriptes, für Vorschläge, Rat und gemeinsames Überlegen, für die guten fachlichen Gespräche und das gemeinsame Nachdenken, für die vielen bereitwilligen und hilfreichen Auskünfte in Bibliotheken, Archiven, Ämtern, Stiftungen und Universitäten, von Firmen und Instituten. Für die Hilfe beim Recherchieren, für das Besorgen von Literatur und das Verleihen seltener Bücher. Für das Teilen der persönlichen Erlebnisse mit den Bakterien und für wegweisende Fragen bei den Vorträgen, Lesungen und Seminaren. Für das Versorgen mit Lebensmitteln. Für die kritische Lektüre der Texte, für gute Anregungen und das verständnisvolle Lektorieren. Für die Gestaltung des Werkes.

Mein größter Dank gilt meinen Freundinnen und Freunden, ohne deren unermüdlichen Rückhalt es kaum möglich gewesen wäre, diese anspruchsvolle Zeit des Schreibens zu meistern.

Mein besonderer Dank gilt: Dr. Hildegard Theobald, Bettina Jackwerth, Elke Meyer, Peter Eppelt, Tobias Fritz, Dr. Dieter Berger, Marie-Charlotte von Lehsten, Ina und Lupold von Lehsten, Dr. Haide Mies, Dr. Gerd Lüling, Christa Wiesen, Verena und Jan Kallwies, Walter Plümpe, Manfred und Gaby Krain, Sophie Lange, Claudia Zerwas, Daniela Hacke von der Carstens-Stiftung, Iris Welsch und Katrin Fuß vom Bioladen Nettersheim, Michaela Hürtgen, den Teams der Gemeindebücherei Nettersheim, der Stadtbücherei Euskirchen und des Kopierladens in Euskirchen, Ralf Lay, Urs Hunziker, Adrian Pabst und den Mitarbeiterinnen des AT Verlags.

Die Autorin



Dr. Anne Katharina Zschocke wuchs in Köln auf und suchte schon damals die Stille der Natur als Quelle der Inspiration. Ihre Passion ist die Harmonisierung von Mensch und Natur und in Beziehung zur Schöpfung. Neben dem Studium von Humanmedizin und Naturheilverfahren in Freiburg

im Breisgau und in London sowie einem Forschungspraktikum in Immunologie vertiefte sie sich in Kultur- und Geistesgeschichte. Danach besuchte sie die Fortbildung im Ärzteseminar an der Filderklinik bei Stuttgart. Sie arbeitete als Ärztin und im praktischen Gartenbau, was ihr tiefgehende Zusammenhänge erschloss.

Seit über neunzehn Jahren ist Anne Katharina Zschocke international als freie Fachdozentin tätig und gilt als die Pionierin ganzheitlicher Mikrobiologie. Sie gab 2001 das erste Seminar in Europa zu Effektiven Mikroorganismen (EM) und war als EM-Fachausbilderin auch in Südamerika und Afrika tätig. Dabei gilt ihr Engagement als Referentin und Bestsellerautorin der Heilung des Miteinanders von Mensch und Mikroben. Dank dieser Arbeit mit den Bakterien erlangten zahllose Menschen ihre Gesundheit wieder.

Sie ist ein gern gesehener Gast in Radio, Fernsehen und Podcasts.

Mit ihren wegweisenden Gedanken über die Liebe zu allen Kleinstlebewesen als Beitrag zu Frieden und Heilung auf der Erde bewegt sie viele Menschen und kooperiert mit großen Persönlichkeiten der Gegenwart.

Natürlich heilen mit Bakterien wurde in mehrere Sprachen übersetzt. Die Titel finden sich unter www.bacteriotherapy.eu.

Die bisherigen Bücher von Dr. Anne Katharina Zschocke: *EM. Die effektiven Mikroorganismen. Bakterien als Ursprung alles Lebendigen*, AT Verlag, Aarau 2012
Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen (2011), *EM kompakt* (2014) und *Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit* (2014, TB 2019), alle im Knaur Verlag, München.

Termine zu Vorträgen, Führungen und Seminaren finden Sie im Internet unter www.Dr-Zschocke.de und www.Darmbakterien-Buch.de.