

Resilienz – Wege zur Gesunderhaltung trotz Klimakrise

Interview mit Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin, München



Frau Berndt, Sie sind promovierte Biochemikerin. Was hat Sie bewegt, Wissenschaftsjournalistin zu werden?

Journalistin wollte ich schon immer werden. Auf die Idee, dass ich auch mein besonderes Interesse für die Natur, für Gene, Viren und den Körper mit diesem Beruf verbinden könnte, brachte mich der Chefredakteur meiner Heimatzeitung. Also habe ich Biochemie studiert, um Wissenschaftsjournalistin zu werden. Und das war auch genau das Richtige für mich. Mir liegt es sehr am Herzen, Wissen zu vermitteln. Ich möchte dazu beitragen, dass Menschen sachkundig und kompetent werden, dass sie fundierte Entscheidungen treffen können – für sich selbst und ihre Gesundheit ebenso wie für unseren Planeten.

Sie arbeiten hauptberuflich für die Süddeutsche Zeitung. Mit welchen Themenschwerpunkten beschäftigen Sie sich?

Mein Schwerpunkt sind Themen aus Psychologie, Gesundheit und Medizin. Dabei hat es mir in den letzten Jahren zunehmend die psychische Gesundheit angetan. Sie zu stärken, ist mir seit meinem ersten Buch über „Resilienz“, die psychische Widerstandskraft, ein besonderes Anliegen geworden. Ich möchte dazu beitragen, dass es Menschen besser gelingt, ihre Sorgen zu bewältigen, mit Krankheit und Krisen umzugehen. Diese sind ja Teil von unser aller Alltag. Und natürlich belasten sie uns. Aber wenn

man das richtige Handwerkszeug hat, dann können wir trotz dieser Herausforderungen psychisch gesund bleiben. Besonders interessiert mich dabei auch das Immunsystem, das ja auch für die Leserinnen und Leser der UMWELT & GESUNDHEIT besonders wichtig ist. Ich habe im Fach Immunologie meine Doktorarbeit geschrieben.

Faszinierend ist, wie sehr Psyche, Immunsystem und Nervensystem ineinandergreifen, man spricht auch von Psychoneuroimmunologie, weil eigentlich jeder Krankheitsprozess alles betrifft – den Körper ebenso wie die Seele.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Kann der Mensch angesichts der immensen Umwelteinflüsse „vollständig gesund“ sein oder werden?

Es kommt dabei wirklich auf die Definition an – und auch auf den persönlichen Blickwinkel. Was versteht man unter „vollständig gesund“? Wenn man tief in den Körper hineinschaut, bis in die einzelnen Zellen, dann wird man feststellen, dass es dort im Laufe des Lebens Veränderungen gibt. Dass dort – etwa durch die Umwelt, durch Gifte, durch UV-Strahlung – ständig Veränderungen entstehen. Demnach kann es „vollständig gesund“ gar nicht geben. Der Mensch ist nicht perfekt. Wohl auch deshalb spricht die WHO von Wohlbefinden. Und das ist ja etwas zutiefst Subjektives: Ich kann mich auch mit ein paar Zipperlein wohlfühlen, mein Körper muss nicht makellos sein, mein Geist darf auch mal was vergessen. Hauptsache, die Summe stimmt, und dieses Wohlbefinden kann man sehr wohl erreichen, wenn die wesentlichen Voraussetzungen gegeben sind: genügend Nahrung, Atemluft, Freundschaft. Bei all dem muss man sich aber auch klar machen: Letztlich kann es gesunde Menschen nur auf einem gesunden Planeten geben. Die Wissenschaft spricht deshalb heute von „One Health“ – die Gesundheit von Menschen, Tieren und Umwelt sind eng miteinander verknüpft. Der Mensch braucht keine Perfektion und keine perfekte Umwelt, aber wir brauchen eine Umwelt, die im Großen und Ganzen funktioniert. Deshalb müssen wir unsere Umwelt mit aller Kraft

schützen. Und die Veränderungen durch den Klimawandel machen mir hier Sorgen.

Die Erkenntnisse über das menschliche Abwehrsystem haben gerade im immunologischen Bereich enorm zugenommen. Trotzdem ist die Zahl allergischer und umweltbedingter Erkrankungen ständig gestiegen. Wie können wir unser „Immunsystem“ stärken? Wie anpassungsfähig ist der Mensch?

Das Immunsystem ist faszinierend – und uralte. Wir teilen wesentliche Komponenten sogar mit Haien und Rochen, und die leben seit fast 300 Millionen Jahren auf unserem Planeten. Und, ja, das stimmt, die Wissenschaft weiß inzwischen sehr viel über die Zusammenhänge unserer Körperabwehr und wie sehr sie nicht nur im Kampf gegen Krankheitserreger wichtig ist, sondern auch, um Wunden zu heilen und Krebszellen zu bekämpfen. Wir brauchen deshalb unbedingt ein starkes Abwehrsystem. Leider wird dieses, trotz allen Wissens, durch die Veränderungen der Umwelt, stark herausgefordert. Zum einen nehmen Allergien insbesondere durch den Klimawandel zu: Das ganze Jahr über produzieren Pflanzen Pollen, es gibt kaum noch eine Jahreszeit ohne Allergiepotezial. Außerdem produzieren Pflanzen, die selbst durch Klimaveränderungen wie Hitze und Trockenheit gestresst sind, mehr Pollen als völlig gesunde Pflanzen. Und diese Pollen werden durch die Partikel aus verschmutzter Luft noch aggressiver. Für Allergiker sind die Zeiten deshalb hart. Es gibt aber noch einen zweiten Grund: Wir behandeln unser Immunsystem nicht gut. Zum einen leben wir zu hygienisch.

Unser Immunsystem braucht aber die Auseinandersetzung mit Krankheitserregern, um schlagkräftig zu bleiben. Sonst kommt es allzu leicht zu Autoimmunerkrankungen und Allergien. Deshalb ist es wichtig, mit Tieren, Pflanzen, Schmutz in Berührung zu kommen. Das Immunsystem will trainiert sein, damit es nicht aus lauter Langeweile körpereigene Strukturen angreift. Und schließlich ernähren wir uns zu nachlässig: Ein wichtiger Teil unseres Immunsystems sitzt im Darm. Wenn wir zu viel Fertigkost und hochverarbeitete Lebensmittel essen, schaden wir ihm. Es hilft dem Immunsystem also, wenn wir uns gesund

Interview

und vielfältig ernähren – gerne auch mit so genannten lebenden Lebensmitteln, also Joghurt, Sauerkraut und Kimchi. Wir brauchen Bewegung und Kontakt zu vielfältigen Lebensmitteln, Pflanzen und Tieren.

Auch lebt das Immunsystem auf, wenn wir uns an frischer Luft bewegen. Die Immunzellen mögen die Abwechslung, den Reiz, den frischen Wind. Und sie brauchen auch die Bewegung. Das Immunsystem ist ja selbst ständig in Bewegung, die Zellen wandern durch unseren Körper – immer auf der Suche nach Krankheitskeimen oder Krebszellen, die es zu bekämpfen gibt. Es fällt ihnen leichter, diese Aufgabe zu erfüllen, wenn wir sie durch unsere Bewegung in Bewegung versetzen.

Ihr Sachbuch über Resilienz hat es auf die Bestsellerlisten geschafft. Was können Leserinnen und Leser darunter verstehen?

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft. Sie hilft, Krisen und Herausforderungen zu bewältigen. Wir alle wissen das aus unserem persönlichen Umfeld: Es gibt Menschen, die eine Niederlage, Stress, einen Schicksalsschlag oder eine Krankheit relativ leicht wegstecken, während andere Menschen daran zerbrechen. Der Unterschied zwischen ihnen ist die Resilienz. Das Tolle ist: Die Fähigkeit zur Resilienz liegt zum Teil in unseren Genen und unserer Persönlichkeit – aber nur zum Teil. Tatsächlich kann man Resilienz lernen, auch später im Leben noch.

Es gilt, mit Krisen und Herausforderungen so umzugehen, dass sie einen nicht zerstören und dass man, auch wenn die Welt gerade düster erscheint, positiv in die Zukunft blicken kann. Dafür gibt es sehr hilfreiche Strategien.

Ihr neuestes Buch bringt uns „Klimaresilienz“ näher. Wie sind wir Menschen gegen extreme Hitze und hohe Ozonwerte gewappnet?

Wir Menschen sind nicht sehr gut gegen die Umweltveränderungen gewappnet, die mit dem Klimawandel einhergehen. Zwar sind wir grundsätzlich Wesen, die ganz gut mit Hitze klarkommen. Dafür haben wir zum Beispiel jede Menge ganz wunderbarer Schweißdrüsen auf der Haut, die uns in der Hitze kühl halten. Aber das funktioniert nur in gewissem Rahmen. Wenn die Temperaturen

zu hoch steigen und wenn viele Hitzetage und tropische Nächte über 20 °C aufeinanderfolgen, dann kann unser Körper leicht Schaden nehmen. Wir müssen deshalb lernen, die Hitze ebenso wie hohe Ozonwerte nicht einfach als nette Eigenschaften des Sommers zu feiern, sondern sie als Gesundheitsgefahr ernst zu nehmen. Die Hitze in den heutigen Sommern ist mit der Hitze von früher nicht mehr zu vergleichen. Es ist deshalb wichtig, dass wir uns aktuell informieren: Wie heiß wird es heute, wie hoch steigen die Ozonwerte? Und dass wir uns dann entsprechend vorbereiten: genügend trinken, Hut aufsetzen, sich nicht in den heißesten Stunden des Tages anstrengen, die Füße in kaltes Wasser stellen. Zu viel Wasser zu versprühen oder feuchte Tücher in der Wohnung aufzuhängen, ist hingegen keine gute Idee, weil feuchte Hitze noch schlechter verträglich ist als trockene Hitze.

Auch sollten wir bedenken, dass unsere Medikamente nicht hitzeresistent sind. Man sollte sie eigentlich bei Raumtemperatur lagern, das sind maximal 25 Grad. Aber Raumtemperatur haben die meisten Räume an sehr heißen Tagen gar nicht mehr. Hitzeschutzfolien an den Fenstern etwa im Schlafzimmer können helfen. Und natürlich sollten wir unsere Städte klimaresilient machen – mit mehr Grünpflanzen, mehr Wasser und weniger Autos.

Bringen uns ständig negative Nachrichten über Gegenwart und Zukunft unseres Planeten ins krankhafte Grübeln? Können wir unsere psychische Widerstandskraft stärken?

Diese Nachrichten sind sehr belastend. Viele Menschen berichten auch, dass es ihnen mit diesen Nachrichten nicht gut geh. Das Gute ist: Man kann seine Resilienz auch mit Blick auf den Zustand der Welt stärken. Im Großen und Ganzen helfen die gleichen Strategien wie bei anderen Themen auch, um seine psychische Widerstandskraft zu erhöhen:

Wichtig ist es, seinen Optimismus zu bewahren, indem man den Blick auf die positiven Entwicklungen richtet – zum Beispiel darauf, dass das Thema mehr Menschen wichtig wird und dass die Menschheit es auch schon geschafft hat, andere große Umweltkrisen wie zum Beispiel das Ozonloch zu überwinden. Auch hilft es, seine Selbstwirksamkeit zu stärken, also ins Handeln zu kommen: Man kann sich fragen, was man selbst jeden Tag gegen eine weitere Erd-

erwärmung und gegen den Verlust der Artenvielfalt tun kann. Und das ist eine ganze Menge: Das reicht vom Einkauf biologisch angepflanzter Lebensmittel über das sorgfältige Trennen des Mülls bis hin zum sorgfältig geplanten Einkauf. Denn der größte Teil der Lebensmittel, die in Deutschland weggeschmissen werden, stammt aus Privathaushalten. Sehr unterstützend wirkt es auch, wenn man sich klar macht, dass man nicht allein mit seinen Sorgen ist und wenn man sich mit Gleichgesinnten zusammenschließt. Vielleicht schließt man sich einer Baumgießgruppe in seinem Viertel an oder tauscht sich mit anderen Gartenbesitzern aus, wie sie ihren Garten bienen- und umweltfreundlich gestalten, oder man sucht sich eine Gruppe, die zu gepflasterte Flächen renaturiert. In meinem Buch habe ich viele weitere Tipps aufgeführt, um trotz Klimakrise körperlich und psychisch gesund zu bleiben.

Müssen wir uns mit der Klimakrise abfinden oder Druck auf Politik und Industrie ausüben?

Wir können als Bürger und Bürgerinnen selbst Einiges tun. Aber natürlich sitzt die Politik am viel längeren Hebel. Gesetze für ein Tempolimit, gegen Luftverschmutzung, für die Umstellung auf alternative Energien, für umweltfreundliche Besteuerung – das würde alles so viel mehr bringen als das Engagement Einzelner. Deshalb müssen wir unbedingt Druck auf die Politik ausüben. Und wir sollten uns sagen: Das hilft, wir haben eine ungeheure Macht. Politikerinnen und Politiker denken, wie wir alle wissen, oft nur bis zum nächsten Wahltag und zögern deshalb, Maßnahmen zu ergreifen, die sie unbeliebt machen könnten. Aber wenn immer mehr Menschen eine klima- und umweltfreundliche Politik und damit eine Politik für die Gesundheit der Menschen einfordern, dann werden solche politischen Vorhaben auch verstärkt in die Parteiprogramme und Koalitionsverträge fließen.

Noch lässt sich viel gegen eine Verschlimmerung der Klimakrise tun. Wir alle sollten uns dafür einsetzen – zum Nutzen der Pflanzen und Tiere auf diesem Planeten, aber auch zum Nutzen unserer eigenen Gesundheit und die aller Menschen.

Frau *Berndt*, wir bedanken uns für das Interview.

Die Fragen stellte *Andreas Steneberg*.

Foto: © *Gerald von Foris*