

Giulia Enders

Organisch

**SPIEGEL
Bestseller
Platz 1**

Von der Autorin von

**DARM MIT
CHARME**



Illustriert von
Jill Enders

ullstein

Organisch

Giulia Enders

Organisch

Illustriert von Jill Enders

Ullstein

Für Reginald, Ruth und Alfred.

*Auch wenn ich ihre Geschichten hier nicht erzähle,
schreibe ich doch mit ihren Worten.*

1 Ein Grundbedürfnis Die Lunge 15

Illustration von Jill Enders

Müdis Ratschlag 17

Die Lunge und die Luft 19

Der Stoff, den wir brauchen 23

Sauerstoffradikale 28

Ein kleiner Exkurs zum Gleichgewicht des Lebens 32

Die Regulation des Atems 34

Atemtechniken 38

Dysfunktionales Atmen 44

Luftverschmutzung – Ungewolltes 48

Stickstoffdioxid und Alkylverbindungen –

Schädliches, das bis ins Blut gelangt 52

Was die Lunge jetzt tun würde 59

Politik, Grenzwerte und Lüften – Unsere Bedürfnisse
schützen 60

2 Sicherheit Das Immunsystem 71

Illustration von Jill Enders

Bills Haus 73

Das System der Sicherheit 75

Was sind Viren und Bakterien? 81

Krankheitserreger – Was ist »schlecht«? 86

Kranksein – die unangenehme Seite der Sicherheit 96

Erkältungsmedikamente und Herpes-Kompromisse 102

Überzogene Ängste des Immunsystems: Allergien 105

Desensibilisierung 110

Zerstörerische Zweifel des Immunsystems:

Autoimmunkrankheiten 112

Das Immunsystem stärken? 118

Impfen 123

3 Beziehungen Die Haut 131

Illustration von Jill Enders

Hedis Tod 133

Die Generationen der Oberhaut 135

Wundheilung 140

Die Verbindungen der Lederhaut 144

Anti-Aging und die Sonne 148

*Sonnenschutz für Hautstellen, die nicht
anders geschützt werden können* 155

Berührung 159

4 Kraft und Wirken Die Muskeln 171

Illustration von Jill Enders

Anettes Arme 173

Drei Arten zu laufen 176

Das Rennen des Lebens 180

Die Einteilung der Muskeln 183

Woher kommt die Kraft? 189

Entspannung und Anspannung 194

Leistung 201

Sport 208

Hilft Sport beim Abnehmen? 210

Wie wirkt Sport? 214

Die unersetzbare Wirkung von Sport 217

5 Denken und Sein Das Gehirn 223

Illustration von Jill Enders

Jill und Giulia 225

Die graue Eminenz 227

Schlaf 235

Einschlafen 235

Leichter, mitteltiefer, tiefer Schlaf 238

REM-Schlaf 244

Aufwachen 249

Schlecht schlafen 250

Tipps für besseren Schlaf 253

Schlaftabletten 259

Wissen und Gefühl 261

Motivation und Belohnung 275

Wie wir den Belohnungszellen helfen 283

Sucht 286

Wege aus der Sucht 295

Hallo Gehirn 299

Wichtigste Quellen 307

Dank 333

Organisch

der Anfang

Meine Begeisterung galt eigentlich immer nur einem Organ – dem Darm. Schon als Teenager wollte ich alles über ihn wissen, wachte im Studium oft erst richtig auf, wenn sein Name fiel, und schrieb mit 23 Jahren sogar ein Darm-Buch, das überraschend zum Bestseller wurde.

Ab hier – dachte ich – wäre mein weiterer Weg klar: Ich suchte mir ein Krankenhaus mit dem Schwerpunkt »Verdauungstrakt« und begann, mich zu spezialisieren. Dabei prallte ich jedoch bald auf die Realität: Hatte ich früher geglaubt, um eine gute Ärztin zu sein, müsste ich nur die »Darm-Forschung« kennen, konnte ich darüber bald nur noch lächeln.

Ich behandelte eine Frau, die nach dem Verlust ihres Babys unter Bauchkrämpfen litt und sich schämte, nicht schnell genug »wieder fit« zu sein. Ich beriet einen Schichtarbeiter, dessen Verdauung durch die andauernden Zeitumstellungen durcheinandergeraten war. Eine Rentnerin mit ellenlanger Medikamentenliste beklagte sich über »diffuse Übelkeit«, und eine in der Politik beschäftigte Person litt unter störendem Durchfall, der – wie

sich herausstellte – von den Aufputzmitteln kam, die helfen sollten, alle Termine zu schaffen.

Als mir an einem Nachmittag ein bärenartig geformter Bauunternehmer gestand, oft nervös zu sein und an Ängsten zu leiden – sagte ich in einem Moment der Selbstvergessenheit einfach nur: »Ja, das haben echt viele!« Herunterspielend meinte ich das nicht, sondern war – wie er dann auch – einfach nur verwundert.

Klar konnte ich diesen Menschen Abhilfe verschaffen – etwas verschreiben, Verschiedenes ausprobieren und Beschwerden lindern, aber gleichzeitig fühlte sich das auch nicht wie die wirkliche Lösung ihrer Probleme an. In mir wuchs eine nagende Unzufriedenheit. Ich beobachtete, dass es Menschen belastete, wenn sie nicht wie Maschinen funktionierten, nicht wie Puppen aussahen – und dass es ihnen peinlich war, einsam zu sein oder traurig zu werden.

Mir fehlten die Worte für etwas, das ich auf Dauer immer spürbarer fand. Mindestens so oft, wie ich kranke Organe behandelte, behandelte ich eine merkwürdige Zeit.

Als ich bereits ein paar Jahre arbeitete, starb plötzlich meine Großmutter. Sie war einer der wichtigsten Menschen für mich, und dennoch fühlte ich in der ersten Zeit nach ihrem Tod einfach nichts. Ich stand auf, ging zur Arbeit und abends ins Bett. Sogar meine Angst im Dunkeln war verschwunden. »*Gefühle wie Trauer nicht zuzulassen verschiebt sie nach hinten und macht sie größer*«, hatte ich mir bei einer Psychologievorlesung einmal grob notiert. Jetzt musste ich daran denken – doch dieses Wissen half mir nicht. Was war los mit mir?

Einige Zeit später saß ich an meinem Schreibtisch in der Sonne und las einen medizinischen Text über Wunden. Auf einmal kamen die Tränen. Es war, als ob die Haut verstand, wie es ist, jemanden zu verlieren. Das Verletzt-Sein, das plötzliche Fehlen von Gewebe, die erste Schockreaktion. Was ich vorher nicht zugelassen hatte, durfte nun endlich passieren: Ich konnte trauern. Auch bei der Frage »Wie würde ich darüber hinwegkommen?« orientierte ich mich daran, wie die Haut mit ihren Wunden umging. Ein Blick auf den Körper half mir, Mensch zu sein.

Dieses Erlebnis brachte mich zum Nachdenken. Wir leben in einer lauten und fordernden Welt. Von außen prasseln andauernd Informationen auf uns ein: was wir erreichen sollten, wie wir leben könnten, wie wir auszusehen oder uns zu fühlen haben – während wir oft noch nicht einmal begreifen, was wir im Hier und Jetzt bereits sind.

Könnte Wissen über unseren Körper ein Gegengewicht zu dem sein, was ich im Krankenhaus und an mir selbst beobachtete? Würde eine körperliche Perspektive – wenn auch nur ein Stück weit – helfen, im Strudel der Modernität das Menschliche zu bewahren?

Wer einmal darauf achtet, wird merken, wie viele Begriffe aus Technik, Wirtschaft oder sogar der Kriegsführung benutzt werden, um über unseren Körper zu sprechen. Das Gehirn vergleichen wir mit einem Computer, unser Immunsystem »entsendet Truppen«, um »Eindringlinge anzugreifen«, im Sport steigern wir die »Effizienz« des Trainings mit »Fitnessregimes«, und wer

nicht genügend in seine Gesundheit investiert, kriegst später »die Rechnung präsentiert«. Offensichtlich färben die Themen der Welt die Sicht auf uns selbst – doch was macht das mit uns? Und könnte es nicht auch öfter andersherum der Fall sein: dass unser Körper vorgibt, wie wir über das Arbeitsleben oder unser soziales Miteinander denken?

Meiner These nachzugehen wurde ein Hobby. Stand ich erneut mit Fragezeichen vor der Welt, las ich in verschiedenen Fachbüchern über unser Innenleben. Neue Recherchen zur Lunge ließen mich anders über Grundbedürfnisse denken. Wie unser Körper sich holt, was er braucht, und wie er mit Ungewolltem umgeht, wurde mir zum Vorbild. Das Eintauchen in die moderne Immunforschung brachte mich dazu, andere Dinge für meine Sicherheit wichtig zu finden. Die Haut gab mir eine neue Sicht auf Beziehungen – auf Verletzung, Heilung, Berührung und Grenzen. Und wer hätte gedacht, dass Muskeln eine ziemlich eigene Perspektive auf Kraft und Stärke liefern? Für die wichtigsten menschlichen Bedürfnisse gab es immer ein passendes Organ.

Es ist faszinierend, wie unser Körper seine Probleme löst. Immer wieder konnte ich daraus Anregungen für mein Leben ziehen und fühlte mich wie in einem Eiscremeladen voller Antworten.

Den Körper zu verstehen nützt nicht nur, um Krankheiten vorzubeugen. Unsere Organe haben auch einen wesentlichen Anteil daran, was es heißt, wir selbst zu sein. Sie beeinflussen zentrale Fragen, etwa: Was brauchen wir wirklich? Wie gehen wir mit

Bedrohung um? Auf welche Weise wollen wir einander behandeln? Oder auch: Was können wir leisten und auf welchem Weg? Verstehen wir die Antworten des Körpers besser, können wir ein stimmigeres Leben führen.

Jenseits von Krankheiten und Pandemien gibt der Körper seinen Ton öffentlicher Debatten vor – und dann ist auch noch einiges, was wir von unserem Körper zu wissen glauben, ziemlich veraltet. Etwa hat die Forschung zum Immunsystem der letzten 20 Jahre herausgestellt, dass unsere Sicherheit nicht einfach nur darauf beruht, »Böses abzuwehren«. Wer versteht, wieso, findet eine solche Überzeugung eventuell auch im eigenen Leben – etwas plump ... und das ist nur ein Beispiel von vielen.

Was in diesem Buch steht, beruht auf Wissenschaft und hat gleichzeitig etwas Persönliches. Beispielsweise fand ich die Lunge anfangs ziemlich passiv und weich, bis ich merkte, dass sie mich an meine Urgroßmutter erinnerte. Obwohl diese eine weiche und ja – manchmal eben auch passiv wirkende – Frau war, hatte sie einen enormen Einfluss auf alle, die nach ihr kamen. Sie bildete ein Fundament, wie auch die Lungen und das Atmen es tun.

Statt diese persönlichen Überlegungen (wie anfangs gedacht) nur für mich aufzuschreiben, ließ ich sie vor jedem Kapitel stehen, denn sie zeigen: Meine Worte sind beeinflusst davon, wie ich aufgewachsen bin und wie ich die Welt sehe. Auch die Forschung und Menschen, die in der Wissenschaft arbeiten, sind das. Dadurch werden Gedanken oder wissenschaftliche Entdeckungen nicht falsch oder unsachlich, aber es bedeutet, dass der Weg, wie wir zu ihnen kommen, persönlich sein kann.

Von meinem Körper zu lernen und nicht nur *über* ihn hat mich verändert. Ich schaue mit einem neuen Respekt auf das Menschliche. »Unproduktive Gefühle«, körperliche Grenzen oder eine andere Definition von Macht wirken auf einmal nicht mehr unerhört oder schwach auf mich, sondern folgen einer Logik, die mir jetzt näher ist. Mittlerweile denke ich: So wie es Teil des Erwachsenwerdens ist, zu erkennen, wer wir sind, ist es auch Teil des Menschwerdens, zu begreifen, *was* wir sind. Und was wir brauchen. Denn: Egal, wie laut die Welt um uns herum ist, ob sie auf Klicks basiert, auf Nullen und Einsen und auf nichts dazwischen, es ändert nichts an unserem Innersten – wir sind organische Wesen. Verbunden über Fasern, verweben wir die Fähigkeiten der Organe zu einer einzigartigen Lebendigkeit. Wir erfinden uns andauernd neu, formen uns um und bleiben gleichzeitig Millionen Jahre alt.

Es gibt eine Stimme, die uns an all das erinnert. Ihre Sprache zu sprechen macht uns zu Ureinwohnern unseres Selbst: Organisch.

1

Ein Grundbedürfnis

Die Lunge



Müdis Ratschlag

Der Spitzname meiner Urgroßmutter war Müdi. Eigentlich hieß sie Hedwig, aber diesem Vornamen fehlte ein wesentlicher Anteil ihrer Person: die Stimmungen, die sich tentakelartig durch ihr Leben zogen. »Schaffig« und »unschaffig« nannte mein Urgroßvater sie dann – je nachdem. Müdi kam aus einer pfälzischen Familie, die eine Baumschule besaß. Ihr Vater war ein zarter Mann ohne jeglichen Geschäftssinn. Oft lag er melancholisch auf der Wiese und betrachtete Pflanzen. Ihre Mutter war eine energische Frau, die sich direkt aufs Pferd schwang, wenn sie etwas mit dem Bürgermeister oder Bankdirektor besprechen wollte. Zuvor kratzte sie noch ihre Haare »nuff« und zog »das Hütl« auf – ein Ritual, das den Umstehenden ihre Tatkraft ankündigte. Beide Seiten fand meine Urgroßmutter in sich wieder – wie der Atem, der kommt und geht: schaffig und unschaffig, wach und »müdi«.

Das einzig Verlässliche auf dieser Welt war für sie die Natur. An diesem Anker konnte sie ihre Seele befestigen und immer wiederfinden. Alles andere flimmerte eher flüchtig an ihr vorbei. Als junge Frau zog sie mit ihrem Mann in das Berlin der wilden Zwanzigerjahre, ging zu Frauentreffen, den damals völlig neuen Yoga-Kreisen oder Sternkunde-Versammlungen und dinierte mit wichtigen politischen Persönlichkeiten. Sie hatte eine angenehme Unverstelltheit, die in diesen Runden gut ankam.

Nach der Machtergreifung der Nazis änderte sich viel. Sie ließ alles zurück und fuhr mit dem Fahrrad von Berlin zur Familie