



## Corona ändert das Wertesystem

© Überlegungen von Insa Schulz-Ruhtenberg, 29.04.2020

Das gute an Krisen ist, dass sie Problemfelder aufzeigen. Je nachdem wen man fragt, zeigt die Corona Krise eine ganzen Menge Problemfelder auf. Aber bei einem sind sich eigentlich alle einig: es geht um unsere Gesundheit und das dazugehörige System.

Die Mängel im deutschen Gesundheitssektor sind bekannt. Das dringlichste Problem ist sicherlich der Fachkräftemangel. Und nein: der verdiente Applaus und ein einmaliger finanzieller Bonus reichen nicht aus, dieses Problem anzugehen. Auch wenn momentan die Corona-Krise nicht mehr ganz so kritisch erscheint: Wir Beschäftigten im medizinischen Bereich sind im Moment an der vordersten Front. Wir haben die höchste Belastung bei schwindenden Möglichkeiten uns selbst und unsere Familien zu schützen. Endlich stellte eine breite Öffentlichkeit fest, dass unsere Professionen „systemrelevant“ sind. Endlich wird über die Auswirkungen von Personalmangel und schlechter Entlohnung geredet. Und auch wenn Personalmangel nur ein Symptom für grundsätzlichere Probleme ist, kann man die Hoffnung haben, dass Corona eine Veränderung zum Besseren bewirken wird. Vielleicht wird endlich der gesamte Gesundheitssektor neu überdacht.

Es gibt eine für Jeden extrem relevante Stellschraube im Gesundheitswesen, auf die hier eingegangen werden soll.

Unabhängig davon wie Gesundheitsfürsorge in Zukunft gestaltet sein wird, gibt es eine Phase im Dasein eines jeden Menschen, die sein persönliches körperliches und psychisches Wohlbefinden für das ganze Leben beeinflusst. Das heißt, wenn die medizinischen, sozialen und gesellschaftlichen Standards in diesem Moment richtig eingesetzt werden, werden alle von uns gesünder. Wenn alle von uns gesünder sind, haben wir als Gesellschaft nicht nur weniger Kosten im medizinischen Sektor, sondern unsere Kultur ist dann auch in allen anderen Bereichen leistungsfähiger. (Potential economic impacts from improving breastfeeding rates in the UK Pokhrel 2015, Preventing disease and saving resources: the potential contribution of increasing breastfeeding rates in the UK, UNICEF UK, Renfrew 2012 <https://www.nhs.uk/news/pregnancy-and-child/more-breastfeeding-would-save-nhs-millions/>; Modelling the cost-effectiveness of human milk and breastfeeding in preterm infants in the United Kingdom; Mahon 2016 [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5133212/pdf/13561\\_2016\\_Article\\_136.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5133212/pdf/13561_2016_Article_136.pdf))

Es gibt tatsächlich die Möglichkeit alle Organsysteme des Menschen – einschließlich des Immunsystems – auf bestmögliche Funktion zu programmieren. Momentan leben die weitaus meisten von uns leider mit suboptimal oder gar fehlerhaft reagierenden Immunsystemen. Unter anderem daraus resultiert die Kostenexplosion im Gesundheitssektor – was man dann am Personal wieder einzusparen versucht.

Asthma und Herz- Kreislauf -Erkrankungen, Diabetes und Depression zum Beispiel gehören zu den vielen nicht übertragbaren Erkrankungen, die endemische Ausmaße in unserer Gesellschaft haben. Sie zeigen eine Fehlprogrammierung des Körpers an. Und sie erhöhen momentan das Risiko an Corona zu sterben.

Diese Fehlprogrammierungen, die mittlerweile einen großen Teil der Bevölkerung betreffen, sind kein Zufall. Sie gehen mit dem Aufbau unseres Mikrobioms einher. Und wir wissen genau, wann im Leben das passiert und wie Fehlprogrammierungen entstehen.

Es ist nur ein kleines, kurzes Zeitfenster, das uns die einzigartige Chance gibt, die Gesundheit zukünftiger Generationen nachhaltig positiv zu beeinflussen: Die Weichen, die wir richtigstellen müssen, sind Schwangerschaft, Geburt und frühe Ernährung.

Wenn Sie unseren Newsletter lesen, wissen Sie vielleicht schon warum diese Phasen so wichtig sind:



Die Menschheit hat sich nicht unabhängig entwickelt, sondern seit Anbeginn der Menschheit zusammen mit unseren Symbionten. Jeder neue Mensch, der auf diese Erde kommt, ist darauf angewiesen, zum richtigen Zeitpunkt den richtigen Mikroben in der richtigen Reihenfolge zu begegnen. Das Baby „erbt“ die Microbiota seiner Mutter. Das ist die Voraussetzung dafür, dass sich unser Körper so entwickelt, wie er soll. Der Weg zur optimalen Gesundheit der Nachkommenschaft ist eine ruhige Spontangeburt mit viel anschließendem Hautkontakt und selbstverständlich Stillen nach Bedarf. Dieser Ablauf stellte seit ewigen Zeiten sicher, dass wir uns optimal entwickeln. Dieser vorgesehene Ablauf macht ein Baby resilienter.

Das richtige, Muttermilch orientierte Mikrobiom hilft nicht nur in der akuten Infektabwehr, es schult u.a. auch unser Immunsystem dauerhaft, für uns nützliche oder schädliche Eindringlinge auseinander zu halten; es synthetisiert wichtige Vitamine und es wandert in den ganzen Körper und gibt zusammen mit pluripotenten Stammzellen, Mikro-RNA und vielen anderen Wunderstoffen aus der Muttermilch, den sich rasant entwickelnden Systemen im Körper die Richtung vor. Egal ob es um Hirnentwicklung, Stress-Resilienz, Metabolismus oder eben ein resilientes Immunsystem geht, alles wird beeinflusst und in die richtige Richtung gelenkt.

Mutter Natur kann ihren Schutz allerdings nur entfalten, wenn wir das zulassen. Wird dieser evolutionär perfektionierte Prozess gestört, drohen Übergewicht, Diabetes, Depression und Entgleisungen der Hirnfunktionalität; und eben Infektionen wie z.B. durch Corona und andere schädliche Keime.

Der interventionsarme Spontanpartus ist das anzustrebende Optimum. Aber egal, wie die Geburt verlaufen ist, und egal, welche Keime das Baby dabei aufgenommen hat: Stillen unterstützt immer die der Gesundheit dienenden mikrobiellen Mitbewohner im Wachstum. Auch nach Sectio oder Antibiotikagabe hat ausschließliches Stillen den größten positiven Effekt auf die kurz- und langfristige Gesundheit von Mutter und Kind.

Die erste Stunde nach der Geburt nennt man auch „die goldene Stunde“. Das erste Stillen in dieser goldenen Stunde ist entscheidend für das weitere Leben des Kindes. Erfolg oder Misserfolg in Stillbiografien haben hier ihre Wurzel. Ohne individuelle Entscheidungen bewerten zu wollen: Auch vor Corona war Stillverzicht mit negativen Auswirkungen für Mutter und Kind verbunden. Aber im Moment erscheint ein resilientes Immunsystem noch wichtiger als bisher. Muttermilch, nur Muttermilch, liefert dem Baby nicht nur den berühmten Nestschutz, sondern programmiert auch artgerecht sein Immunsystem. Das passiert unter anderem, indem durch Muttermilch das passende Mikrobiom etabliert wird. Je nachdem, wie das Kind bei der Geburt Erst-besiedelt wird, entscheidet sich, in welche Richtung das Mikrobiom eines neuen Erdenbürgers sich entwickelt. Was in dieser Zeit verpasst/fehlgesteuert wird, sei es aufgrund von Fachkräftemangel oder falschen Routinen, ist nie wieder aufzuholen! Geburtshilfe, wie sie in Deutschland größtenteils abläuft – organisationsbedingt leider ablaufen muss – schadet oft genug der künftigen Gesundheit der Mütter und Kinder, schadet unseren zukünftigen Leistungsträgern.

Und es ist traurig, dass ausgerechnet in einer pandemischen Krise die geburtshilflichen Bedingungen für viele Mütter noch schwieriger sind als sonst schon.

Es sind die ersten 1000 Tage im Leben (beginnend mit der Zeugung) die extrem ausschlaggebend sind für die Entwicklung eines Menschen, Geburt sowie die ersten Tage und Wochen legen unumkehrbar die Richtung fest, in welcher ein Mensch sich entwickeln kann. Etwa im Alter von zwei Jahren ist die Zusammensetzung unseres Mikrobioms festgelegt. Danach kann man es durch seine Lebensweise nur noch graduell beeinflussen. Nicht umsonst empfiehlt die WHO bis zum Ende des zweiten Lebensjahres oder darüber hinaus zu stillen.

Wenn diese Krise vorbei ist, geht es nicht darum, möglichst schnell zum „Normalen“ zurück zu kehren. Es geht darum, was uns als Gesellschaft wichtig ist.



Artikel Eins des Grundgesetzes beginnt mit „Die Würde des Menschen ist unantastbar“. Wir müssen dringend den Frauen in unserem Land wieder den Raum geben in Würde zu gebären. Und zwar wo und wie sie es wollen. Dazu gehört auch, dass dringend Strukturen geschaffen werden, die es Frauen ermöglichen zu stillen. Gerade im Moment ist es fast schon Zufall, wenn eine Familie es schafft, so (lange) zu stillen wie sie möchte.

Es ist also nicht egal wie wir geboren werden! Und es ist auch nicht egal, wie wir in der Zeit unserer rasantesten Entwicklung ernährt werden!

In Zeiten von Corona ist der reich, der ein resilientes Immunsystem hat. Und obwohl Geld vieles leichter macht, kann sich niemand von uns eine gute Konstitution kaufen. Corona ist nicht die erste und wird auch nicht die letzte Seuche sein, mit der wir uns auseinandersetzen müssen. Wir sollten uns und unsere Kinder auf das nächste Mal besser vorbereiten.