

«Das Bewusstsein für die eigene Verletzlichkeit und Abhängigkeit ist ein guter Anknüpfungspunkt für nachhaltiges Handeln.»

Interview mit Maya Cosentino

Sie sind Kinder- und Jugendpsychiaterin. Wieso interessieren Sie sich in Ihrer Arbeit für das Verhältnis von Mensch und Natur?

Ich bin auf dem Land aufgewachsen und habe viel Zeit draussen verbracht. So konnte ich schon als Kind ein Gespür dafür entwickeln, wie wir – zum Beispiel durch den Anbau von Lebensmitteln – mit unserer Umwelt verbunden sind. Auch in meinem Medizinstudium faszinierten mich Studien wie jene, die zeigt, dass Patient:innen, die in einem Bett mit Aussicht ins Grüne liegen, weniger Schmerzmittel brauchen als Patient:innen mit Aussicht auf eine Backsteinwand. Während eines Kongresses begegnete ich erstmals den Ansätzen *One Health* und *Planetary Health*. Spätestens da realisierte ich, wie zentral das Verhältnis von Mensch und Natur für die Gesundheit ist. Seither hat mich das Thema nie mehr losgelassen.

Was bedeutet One Health oder Planetary Health?

Beides sind transdisziplinäre Ansätze, die unter anderem aufzeigen, dass die menschliche Gesundheit nicht losgelöst von der Gesundheit anderer Lebewesen und der Umwelt gedacht werden kann. *One Health* und *Planetary Health* beleuchten die Zusammenhänge und Beziehungen in und zwischen Ökosystemen und versuchen zu verstehen, wie unsere Gesundheit damit zusammenhängt.

Wie kann man sich die Verbindung unserer Gesundheit mit der Gesundheit des Planeten denn konkret vorstellen?

Es gibt offensichtliche Beispiele für diese Verbindung: So sterben jährlich rund neun

Millionen Menschen an den Folgen der Umweltverschmutzung – insbesondere an der Luftverschmutzung. Neun Millionen Tote: Das sind mehr als doppelt so viele Menschen wie jene, die im Jahr 2021 an COVID-19 gestorben sind. Ein anderes Beispiel liefert die Bodenqualität: Als Menschen sind wir von fruchtbaren Böden abhängig, ohne sie könnten wir uns nicht ernähren. Ein guter Boden aber existiert nur dann, wenn eine Vielzahl unterschiedlicher Lebewesen darin lebt, zum Beispiel Bakterien und Pilze. Die konventionelle Landwirtschaft, die momentan praktiziert wird, führt zum zunehmenden Verlust von Lebewesen, die in der Erde leben. Die Verschlechterung der Bodenqualität wirkt sich auf die Ernte und damit auch auf uns Menschen aus. Die Wechselwirkungen sind sehr vielschichtig und spannend. Grundsätzlich gilt: Die Vielfalt an Leben ist entscheidend für die Gesundheit. Je grösser die Vielfalt von Bakterien in unserem Darm, desto

«Bakterien sind eine Art Brücke vom Menschen zur Aussenwelt. Wir brauchen sie, um Nahrung aufzunehmen – ohne sie kann kein Mensch überleben.»

besser kann sich unser Immunsystem entwickeln. Und je grösser die Vielfalt an Lebewesen in einem Ökosystem, desto robuster ist es.

Über Darmbakterien haben Sie viel geschrieben. Warum sind die so wichtig für Sie?

Darmbakterien und andere Mikroorganismen haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit: Auf unser Immunsystem, unsere Gene, unser Gehirn sowie unsere Psyche und unser soziales Verhalten. Wer eine vielfältige, gesunde Darmflora hat, wird im Schnitt weniger krank. Ausserdem sind Darmbakterien eine Art Brücke vom Menschen zur Aussenwelt. Wir brauchen sie, um Nahrung aufzunehmen – ohne sie kann kein Mensch überleben.

Darum sind sie ein gutes Beispiel dafür, wie unzertrennlich wir Menschen mit der Umwelt und anderen Lebewesen verbunden sind.

Was bringt uns dieses Wissen?

Wenn jemand die Zusammenhänge zwischen seinem Körper, den darin lebenden Mikroorganismen und der Aussenwelt kennt, wird er vermutlich mehr Sorge für seine Gesundheit tragen. Er wird vielleicht davon absehen, seine Kinder in einem möglichst sterilen Umfeld zu erziehen und darauf vertrauen, dass sie im Kontakt mit sogenanntem Dreck viele wichtige Bakterien sammeln können. Zudem glaube ich, dass sich mit diesem Wissen unser Blick auf die Welt verändert. Wenn wir das Augenmerk



Darmmikrobiom: rund 10 Billionen Mikroben, bei jedem Menschen anders, beeinflussen Körper und Psyche.

Bilder: Martin Oeggerli (Mikroben, aufgenommen durch ein Rasterelektronenmikroskop)
S. 75, 76 oben & 78: unterstützt von Universitätsspital Basel, Pathologie und School of Life Sciences, FHNW.
S. 76 unten, 80 & 81: unterstützt von Universitätsspital Basel, Pathologie und Bio-EM lab, Universität Basel.



Helicobacter pylori: Bakterium, in der Magenschleimhaut, schützt vor Allergien, verursacht Magenkrebs.

«Jeder Mensch steht in einem Gefüge aus verschiedenen Beziehungen: erstens der Beziehung zu sich selbst, zweitens der Beziehung zu anderen Menschen und drittens der Beziehung zur Umwelt.»

auf die Umwelt richten, in der wir leben und von der wir abhängig sind, entwickeln wir eher ein Gefühl dafür, dass wir mit anderen Lebewesen in wechselseitiger Abhängigkeit stehen. Und ich bin überzeugt: Wenn wir realisieren, dass wir selbst in der Natur sind und durch die Natur leben, werden wir sie auch eher wertschätzen und schützen.

Also lässt uns das Bewusstsein für Bakterien nachhaltiger leben?

Ganz so einfach und kausal ist das nicht. Aber ich würde schon sagen, dass das Bewusstsein für die eigene Verletzlichkeit und Abhängigkeit ein guter Anknüpfungspunkt für nachhaltiges Handeln ist. Dieses Bewusstsein hilft übrigens nicht nur der Umwelt. Es ist auch zentral für unsere psychische Gesundheit.

Wie hängt unsere psychische Verfassung mit unserer Beziehung zur Natur zusammen?

Wir Menschen sind ganz und gar Beziehungs-wesen. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Einsamkeit einen ähnlich gravierenden Einfluss auf unsere Sterblichkeit hat wie Alkohol- und Tabakkonsum. Jeder Mensch steht in einem Gefüge aus verschiedenen Beziehungen: erstens der Beziehung zu sich selbst, zweitens der Beziehung zu anderen Menschen und drittens der Beziehung zur Umwelt. Diese verschiedenen Beziehungen kann man nicht losgelöst voneinander betrachten – wie ich mit mir selbst umgehe, hat einen Einfluss darauf, wie ich mit anderen Menschen in Beziehung treten kann und umgekehrt. Und meine zwischenmenschlichen Beziehungen stehen auch in Relation mit meiner Beziehung zur Umwelt.

«Die menschliche Gesundheit kann nicht losgelöst von der Gesundheit anderer Lebewesen und der Umwelt gedacht werden.»



≈ 1000 Haarbalgmilben leben auf jedem Menschen, im Gesicht und auf den Brustwarzen.



Escherichia coli: Dickdarmbakterium, rund 100 Mio. pro Gramm Darm, kann Durchfall verursachen.

Inwiefern hängen zwischenmenschliche Beziehungen und die Beziehung zur Umwelt zusammen?

Ein Gefühl von Fürsorge und Solidarität ist unerlässlich, um globale ökologische Probleme anzugehen. Derzeit kommt eine globale Krise nach der anderen, und ich glaube, wir können nur einen guten Umgang damit finden, wenn wir füreinander Sorge tragen. Wir brauchen in Zeiten von Artenverlust, Versauerung der Meere, Trinkwasserknappheit, Bodenerosion, Umweltverschmutzung und Klimawandel nicht nur ein neues Naturverständnis, sondern auch einen neuen Umgang mit uns selbst, miteinander und mit unserer Umwelt.

Wie finden wir diesen neuen Umgang miteinander und mit der Natur?

Dafür gibt es kein Rezept, der Weg ist sehr individuell. Wichtig ist sicher, dass wir Beziehungen bewusst pflegen und anerkennen, dass sie für unsere Gesundheit und für die Gesundheit anderer Lebewesen wichtig sind. Als Gesellschaft sollten wir die Gesundheit viel stärker ins Zentrum rücken, wenn es um Umweltkrisen geht. Dadurch könnte den Menschen noch deutlicher vor Augen geführt werden, wie jede:r persönlich betroffen ist und warum die Natur sowie unsere sozialen Beziehungen schützenswerte Ressourcen sind.

«Wir haben, wenn man so will, im Moment gar kein Gesundheitssystem, sondern ein Krankheitsversorgungssystem.»

Brauchen wir also ein neues Gesundheitssystem?

Im Moment haben wir eigentlich kein Gesundheits-, sondern ein Krankheitsversorgungssystem. Es wird sehr stark auf Krankheiten fokussiert und nicht aufs Gesundbleiben. Krankenkassen bezahlen vor allem für Krankheit und Spitäler verdienen hauptsächlich Geld, indem sie Krankheiten behandeln. Es braucht einen tiefgreifenden Wandel, einen Paradigmenwechsel: Wir sollten ein Gesundheitssystem schaffen, das Gesundheit wertschätzt und mehr präventive Anreize schafft, so dass die Leute gar nicht erst krank werden. Auch sollten wir vielmehr darauf bedacht sein, die Umweltbelastung zu verringern, die das Gesundheitswesen momentan verursacht. Noch immer stösst es viel CO₂ aus, was wiederum zur Zunahme von Krankheiten beiträgt.

Maya Cosentino ist Kinder- und Jugendpsychiaterin. Sie studiert Global Health Policy an der London School of Hygiene and Tropical Medicine und interessiert sich für die Zusammenhänge zwischen dem menschlichen und dem planetaren Wohlergehen.



≈ 80 Millionen Bakterien
werden beim Küssen übertragen

Mikrobiom eines Babys: Immunstärkende und verdauungsfördernde Bakterien, gelangen über Muttermilch in Darm von Säuglingen.

