

Unsere irrationale Liebe zur Natur

So betitelt *Psychologie Heute* das spannende Interview mit Michael Siegrist, Psychologe und Professor für Konsumentenverhalten an der ETH Zürich. Er beschreibt ein Phänomen, das ich schon seit Jahrzehnten in der (Komplementär-) Medizin beobachte. Und obwohl ich immer ein grosser Verfechter des „Natürlichen“ und der „alternativen“ Natur-Medizin war, setze ich dahinter auch immer grössere Fragezeichen.

Was natürlich ist, finden viele Menschen automatisch gut. Dabei ist es das oft gar nicht. Diese Art, verzerrt zu denken, beeinflusst immer mehr, was wir kaufen, welche Medizin wir wünschen und wie wir leben.

Schauen Sie nur mal kurz in Ihren Küchenschrank: Die Kaffeefilter sind „naturbraun“, das Mehl ist ein „Naturprodukt“, der Reis hat einen „unverwechselbaren, natürlichen Duft“ und auf der Salzpackung steht „natürliches Meersalz“...

Wir haben solch vereinfachende Schwarz-Weiss-Faustregeln bereits bei [Daniel Kahneman \(„schnelles Denken – langsames Denken“\)](#) angetroffen. Wir stecken voller solcher verzerrende Denkfehler und Irrtümer. Bei „Natürlich ist besser!“ ist das nicht anders.

Aber die Natur ist doch wunderbar und wohlwollend?

Ich empfinde dieses, unser Bild von Natur und Natürlichkeit immer mehr als paradox. Denn damit einher geht oft auch eine Skepsis gegenüber Wissenschaft und Technik – also ein klares Schwarz-Weiss-Denken. Michael Siegrist fragt uns, ob wir dann lieber vor 200 Jahren leben wollten. Damals waren die Lebensmittel nicht sicher. Sie haben etwas gegessen und sind davon krank geworden oder sogar gestorben. Naturgefahren haben sehr viel Menschen ums Leben gebracht. Die Medizin war voller Irrtümer und Gefahren. Die Lebenserwartung war bei uns um 40 Jahre.

Auch heute noch werden viele Menschen krank oder sterben sogar, falls man zu stark mit dieser stark vereinfachenden Faustregel im Kopf lebt und nichts anderes gelten lässt: [Schwarz-Weiss oder Gut-und-Böse](#). Beispiele erleben wir täglich: Die

Diskussionen um die Covid-Impfungen (böse), um das Wurmmittel Ivermectin gegen Covid (gut), um Vitamine (gut), E-Stoffe (immer böse, obwohl auch absolut natürliche Stoffe darunter sind...), Gentechnik (immer böse), „Naturwein“ (immer gut, obwohl sich hier auch klare Weinfehler neu verkaufen lassen...),...

Gerade Wein, aber z.B. auch Käse werden von uns traditionell als natürliche Produkte gesehen. Beide sind aber industriell produziert. Dahinter stecken viele Verarbeitungsschritte und Technologie. Also ein weiterer Denkfehler: fast alle traditionellen Verfahren werden von uns intuitiv als natürlich betrachtet. Auch dies ist irgendwie paradox.

Natürlich ist beim Auflösen dieser Schwarz-Weiss-Sicht auch nicht das Gegenteil wahr. Wein und Käse sind nicht „böse und schlecht“, wie auch die Covid-Impfungen nicht „böse“ sind. Es ist sehr wichtig, unsere vereinfachenden Denkfehler zu erkennen – und das Ganze differenzierter anzuschauen. Alles Natürliche ist eben nicht nur gut.

Pflanzen können (auch) krank machen

Denken wir an den weisen Satz von Paracelsus, das die Dosis das Gift macht. Fingerhut (Digitalis) kann in tiefer Dosis ein wunderbares Herzmittel sein. Etwas stärker dosiert, wirkt es aber absolut tödlich. Bei den häufigen Allergien gegen Pflanzen spielt dann nicht mal mehr die Dosis eine Rolle, schon eine Spur davon kann krank machen. Beispiele sind die zunehmenden Pollenallergien. Dann die vielen Kontaktallergien mit Pflanzen: draussen (als Beispiel Arnika, Riesenkerbel, ...) und drinnen (Gummibaum (Latexallergie) oder in Salben: Perubalsam, Käslikraut,...)...

In einer neuen, kostenlos im Internet verfügbaren Nummer präsentiert das «Adverse Drug Reaction Bulletin» eine Übersicht zu unerwünschten Wirkungen von Pflanzen und pflanzlicher Heilmittel. Vier wichtige Mechanismen werden diskutiert: Pflanzen können bekannte pharmakologisch aktive Wirkstoffe enthalten, die eventuell zu Problemen führen. Einzelne davon sind dosisabhängig (z.B. die in Senna-Präparaten enthaltenen Glykoside), andere «idiosynkratischer» Natur wie bei verschiedenen hepatotoxischen Wirkstoffen (z.B. Traubensilberkerze, Cimicifuga). Anders erklären sich Nebenwirkungen, die auf der Substitution von bestimmten Pflanzen beruhen – so wurden unter einem Präparat, das statt der Mondsamenpflanze (Stephania) Osterluzei (Aristolochia) enthielt, Fälle von

Nierenversagen beobachtet. Werden einem Pflanzenmittel zusätzliche, ebenfalls pflanzliche Ingredienzen beigemischt, so kann dies ebenfalls ungünstige Folgen haben. Dies war z.B. der Fall, als ein Beinwell-Präparat mit Bestandteilen der Tollkirschen-Pflanze kontaminiert war. Schliesslich ist es nicht selten, dass ein pflanzliches Mittel weitere, toxische Bestandteile (z.B. Schwermetalle) oder verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Sildenafil) enthält. Gemäss einer toxikologischen Untersuchung konnten in fast 500 chi-nesischen Mitteln solche «Verunreinigungen» nachgewiesen werden. Oft handelte es sich dabei um relativ riskante Substanzen wie Kortikosteroide, Diuretika und Antidiabetika. Diese Übersicht erinnert einmal mehr daran, wie wichtiges ist, eine vollständige Medikamenten-Anamnese zu erheben. Es genügt nicht, nur ärztlich verschriebene Arzneimittel zu erfassen; auch die oft zahlreichen, gewissermassen «unter dem Radar» laufenden mehr oder weniger alternativen Mittel können zu Problemen führen.

(Quellen: pharma-kritik-Jahrgang 43 , Nummer 6, PK1186 &
<https://journals.lww.com/adversedrugreactbull/fulltext/2021/12000/>)

[Finger weg von Kratom: Das BfArM warnt vor gefährlichen Gesundheitsrisiken durch vermeintlich harmlose Phytopharmaka](#)

[BfR warnt vor Ayurveda-Mittel: Schlafbeeren \(Ashwagandha\) können für manche Patienten gefährlich sein](#)

[Arme Leber! Wie beliebte Nahrungsergänzungsmittel wie Kurkuma, Grüntee und Rotschimmelreis dem Entgiftungsorgan schaden können](#)

Die Natur wird romantisch verklärt

Dies ist noch nicht lange so. Noch 1950 galt das „Wonder Bread“ aus Amerika oder Nescafé („gefrier-getrocknet“) als technischer Fortschritt und damit als sehr positiv.

Heute haben wir aber ein Idealbild von Natur, das im Grunde nur eine Imitation ist, welche das Original sogar übertreffen soll. Daraus resultierten dann in der „Komplementärmedizin“ Ideen von [Verschlackung, Übersäuerung](#) und dagegen Methoden der Entgiftung, Entschlackung – also „Reinigung“ (von Gift und Chemie).

Hierhin gehört auch, dass der 22-jährige Student Christopher McCandless 1990 zu einer Reise in die Wildnis Alaskas aufbrach. Er war Leser der Naturromantiker Jack London, Ralph Waldo Emerson und Henry David Thoreau (Walden). Er erwartete von

einem einsamen abenteuerlichen Leben in der Wildnis eine höhere Lebensintensität, ja eine spirituelle Erneuerung. Dinge, mit denen wohl auch der heutige Boom an Survivalkursen verkauft wird. Die von Menschen unangetastete wilde Natur ist für sie rein im Unterschied zur verdorbenen Zivilisation. Und auch das eigene Leben wird in dieser wilden Natur wieder gereinigt, denn in lebensgefährlichen Situationen in der Wildnis sind keine Kompromisse mehr möglich. Entweder man übersteht die Lebensgefahr, oder man übersteht sie aufgrund eines Fehlers, den man macht, eines Fehltritts oder einer Fehleinschätzung des Wetters, eben nicht. Entweder man schafft es auf den Gipfel, oder man schafft es nicht (Mount Everest-Tourismus!).

McCandless schaffte es nicht. Er schaffte es nicht, das Fleisch des geschossenen Wild zu konservieren. Es verdarb zum grössten Teil. Als er auf dem Rückweg zu seinem Auto war, bemerkte er, dass ein Fluss, den er auf dem Hinweg wadend durchquert hatte, in der Zwischenzeit durch Schmelzwasser angeschwollen und unüberwindbar geworden war. Er versuchte darauf von Früchten und Wurzeln zu leben. Er verwechselte aber die geniessbaren Kartoffelknollen mit denen einer giftigen Pflanze und starb.

Die „Rache der Natur“ ist dann auch (gemäss Michael Siegrist) schon fast religiös überhöht. Der Mensch wird bestraft für seine Hybris. Früher hat Gott zurückgeschlagen. Heute ist es die Natur (Klimakrise). Der Umweltschutz kann dabei eine Art kirchlicher Ablasshandel werden. Ich bezahle heute Geld, um meinen CO₂-Fussabdruck auszugleichen – und schon kann ich mit gutem Gewissen fliegen.

Unser Natürlichkeitsideal sagt uns also, wie ein gutes, moralisches Leben auszusehen hat. Bis vor wenigen Jahren war für so etwas die Kirche zuständig.

Infektionen stärken unser Immunsystem - Nicht?

Zum Beispiel verbreiten Anthroposophen die Meinung, Masern „schulen“ und stärken das kindliche Immunsystem. Diese Meinung ist bereits bei Masern gefährlich, da man damit eingeht, dass dann wenige der Kinder auch eine Hirnhaut- oder im schlimmsten Fall eine invasive Hirnentzündung entwickelt.

Falls Sie bisher also auch glaubten, unser Immunsystem brauche alle Infektionen, um sich zu stärken: Die Genfer Professorin für Virologie Isabella Eckerle sagte kürzlich zum Norddeutschen Rundfunk, [das sei der grösste Irrtum in ihrem Fachbereich](#). Und der Berliner Virologe Christian Drosten schrieb vor ein paar Tagen, das wäre ein bisschen, wie wenn man Steaks essen müsste, [um seine](#)

[Verdauung zu trainieren.](#)

Können Dinge böse sein?

Antibiotika sind schlecht, Zwiebelwickel gut. Auch heute noch neigen Menschen dazu, Dingen moralische Eigenschaften zuzusprechen. Doch Dinge gehorchen Naturgesetzen, sie sind darum per se weder gut noch schlecht. Entscheidend ist, wie und wozu sie eingesetzt werden. Allerdings konnte sich diese moderne Erkenntnis nie ganz durchsetzen, schreibt Daniel Strassberg (in der REPUBLIK, 24.01.23) in seiner Kolumne und fordert mit dem Philosophen Bruno Latour: Zeigt nicht mit den Fingern auf Dinge. [Sondern fragt nach den Machtverhältnissen, in denen sie wirken.](#)

Auch Bio-Kosmetik ist Chemie

Die Ironie ist: Bio-Kosmetik heisst nicht automatisch, dass sie auch zwingend besser für den Planeten ist. Damit eine Pflanze wie Lavendel am Ende als Tropfen Öl in einer Creme landet, muss sie durch viele chemische Prozesse. Punkt. Und bei Sonnencreme heisst es jetzt, mineralische sei besser als chemische. Aber wer denkt eigentlich darüber nach, dass dafür Zink aus einer Mine geholt werden muss – bei der Kinderarbeit immer noch ein grosses Thema ist?

Dazu passen auch Begriffe, wie „bioidentisch“:

Bioidentische Hormone?

Diese Bezeichnung klingt so natürlich, pflanzlich, gut: dies muss doch wunderbar sein und all unsere Wünsche erfüllen?

Bei Hypes bin ich immer sehr vorsichtig und warte Langzeitstudien ab, schaue genauer hin. Es sind zuerst mal chemisch hergestellte Hormone aus Inhaltsstoffe der Yamswurzel. Darf man dies überhaupt „bioidentisch“ nennen? Ist sicher mal einfach gutes Marketing!

Die Datenlage dazu ist noch sehr dünn – wenig Studien, vor allem sind noch keine Langzeit-Nebenwirkungen bekannt. Bis dann bin ich skeptisch, ob grosse Unterschiede zu den anderen Hormone bestehen. Hier zu behaupten, die machen „keine Nebenwirkungen“ ist fahrlässig und falsch.

Erste seriöse [Studien \(Cochrane\)](#) zeigen bei Wallungen kaum eine Wirkung über dem Placebo-Niveau...

Und... wo es wohl wirklich „wahr“ ist, dass das „Natürliche“ (meist) besser ist:

- In der Ernährung gilt ein Grundsatz, dass unverarbeitete, vollwertige Esswaren (die auch unsere Urgrossmutter noch erkannt hätte) wohl gesünder sind, als raffinierter, bearbeiteter, stark konservierter oder aufgeteilter (Functional-) Food. Hier hält man sich auch am besten an die Regel: [möglichst regional und saisonal einzukaufen \(auf dem Markt\) – selber kochen – geniessen!](#)
- Den Jahreszeiten entsprechend, [„saison-gerecht“ leben](#), ist viel gesünder! Überhaupt: [„Im Rhythmus mit der Natur“!](#)
- Die Vitaminstory: Für Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe,... gilt (mit sehr wenigen Ausnahmen), dass [die vollständige Pflanze immer besser wirkt, als nur ihre Bestandteile](#).
- „Natürliche“ Komplexbewegungen, die wir auch ständig im Alltag benötigen (wie die Gehbewegung...), sind auch im Training, im Fitnessraum, an Kraftmaschinen wohl besser als (vor allem mehrfach wiederholte, monotone) isolierte Übungen, die nur einzelne oder wenige Muskelgruppen belasten. Dabei besteht schneller die Gefahr der Überlastung und Schädigung. [Wechselstellungen und -haltungen sind im Alltag, im Beruf und auch im Training immer gesünder.](#)

- Indigenes Wissen:

Von Fritz Habekuß in DER ZEIT:

Es gibt schlechte, mittelgute und hervorragende Bücher, und ganz selten gibt es solche, bei denen man sich als Leser dabei beobachten kann, wie der eigene Blick auf die Welt sich während der Lektüre verändert. Robin Wall Kimmerers Geflochtenes Süßgras gehört zu der letztgenannten Kategorie.

Die Autorin ist Professorin für Botanik an der State University of New York und Mitglied der Potawatomi Nation, einer indigenen Gruppe im Mittleren Westen der USA. In ihrem Schreiben vereint sie beide Seiten auf eine elegante Art und Weise.

Die Autorin hat die klassische, harte Schule der naturwissenschaftlichen Ausbildung und Forschung durchlaufen, ist aber geläutert aus ihr hervorgegangen. »Die Fragen, die Wissenschaftler stellten, lauteten nicht: ›Wer bist du?‹, sondern: ›Was ist das?‹ Niemand fragte die Pflanzen: ›Was habt ihr uns zu sagen?‹ Die wichtigste Frage hieß: ›Wie funktioniert das?‹ Die Botanik, die man mir beibrachte, war reduktionistisch, mechanistisch und strikt objektiv.« Kimmerers Denken hingegen nimmt die Natur aus dem Kontext

menschlicher Verfügbarkeitslogik und gesteht ihr ein inneres und äußeres Eigenleben zu. Hier wird das Buch wichtig.

Vieles von dem, was Kimmerer auf den über 400 Seiten schreibt, könnte man in einem ersten Reflex als romantisch, vielleicht sogar – Achtung, böses Wort: esoterisch abtun, wenn ihr Schreiben nicht in einem tiefen Verständnis ökologischer Zusammenhänge wurzeln würde. In einer Szene beschreibt sie, wie sie ihre Studierenden befragte, ob Mensch und Natur in einem antagonistischen oder einem positiven Verhältnis zueinander stehen. Fast alle antworteten, dass wir eher schlecht für unsere Umwelt sind, niemand meldete sich für das Gegenteil.

Wie aber soll das Verhältnis zur Natur wieder in Ordnung kommen, wenn wir uns als Gegner alles Lebendigen verstehen? Das titelgebende Süßgras etwa, ein Getreideverwandter: Für viele Indigene war es seit Jahrtausenden Lieferant von Nahrung, Textilfasern und Medizin. Dass die Pflanze aber in den vergangenen Jahrhunderten immer mehr verschwand, war nicht Folge einer Übernutzung, sondern der Tatsache, dass immer weniger geerntet wurde. Denn so sehr, wie menschliche Gemeinschaften das Süßgras brauchten, so sehr ist das Süßgras darauf angewiesen, dass Menschen es ernten. Kimmerer spricht von der »ehrenhaften Ernte«. Damit beschreibt sie einen ihrer Kerngedanken: Das Verhältnis zwischen Mensch und Umwelt ist auf Gegenseitigkeit ausgelegt. Heilung kann erst dort beginnen, wo dieses Verhältnis zu einem Miteinander wird.

Solche Beispiele machen Kimmerers Buch besonders, weil es Annahmen infrage stellt, die im Öko- und Klimadiskurs oft unhinterfragt getroffen werden, weil es Lösungen anbietet dafür, wie unser Verhältnis zur lebendigen Welt wieder ins Lot kommen könnte.

Mit ihrem Ansinnen ist Kimmerer nicht allein. Indigenes Wissen – sofern eine Verallgemeinerung von weltweit etwa 5000 verschiedenen Gruppen hier überhaupt zulässig ist – erlebt in den letzten Jahren eine kleine Renaissance. Im Wissenschaftsbetrieb etwa durch den Weltbiodiversitätsrat, der traditionelles Wissen in die globalen Berichte aufnimmt. In der Politik zum Beispiel durch Initiativen der Regierungen von Kolumbien oder Ecuador, ihre Verfassungen anzupassen. In der öffentlichen Debatte durch Bücher, etwa von indigenen Denkern wie Ailton Krenak aus Brasilien oder Tyson Yunkaporta aus Australien. Viel zu lange waren solche indigenen Stimmen kaum zu hören. Das ändert sich gerade langsam. Kimmerers Buch ist ein wunderbares Beispiel, wie sehr es sich lohnt, ihnen zuzuhören.

Quellen:

- „Unsere irrationale Liebe zur Natur“, Interview mit Michael Siegrist in Psychologie Heute, 01/2022
- [Können Dinge böse sein? Daniel Strassberg](#) in der REPUBLIK, 24.01.2023
- Michael Hampe, Die Wildnis, über das wirkliche Leben, Carl-Hanser-Verlag, 2020
- Robin Wall Kimmerer, Geflochtenes Süßgras, Die Weisheit der Pflanzen, Aufbau-Verlag,
- Photo by Nils Lindner on [Unsplash](#)

Letzte Aktualisierung durch Thomas Walser:
28. Januar 2025