

## Gift für alle

**Laktose, Gluten, Burnout: Eine Gesellschaft im Gesundheitswahn wittert überall Bedrohungen und Gefahren. Dabei hat sich eine absurde Situation ergeben: Je besser es den Menschen geht, desto kränker fühlen sie sich – und oft prägen sich dadurch echte Symptome aus**

Von Sebastian Herrmann

Jede Mode wächst aus einem kleinen Samen. Dieser hier keimte im Jahr 1968, als der amerikanische Mediziner Robert Ho Man Kwok diffuse Symptome an sich beobachtete. Im Nacken fühlte er eine Taubheit, die sich bald auf Rücken und Arme ausbreitete. Sein Herz raste. Zugleich empfand er generelle Schläffheit. Dr. Kwok fasste seine Leiden für das New England Journal of Medicine zusammen und lieferte auch eine Interpretation. Die Symptome, so argumentierte er, setzten stets 20 Minuten nach dem Besuch eines chinesischen Restaurants ein. Der Auslöser seines Zustands müsse in Wan-Tan-Teigtaschen, süß-saurem Schweinefleisch oder anderen Gerichten dieser Küche verborgen sein. Der zuständige Redakteur im New England Journal of Medicine betitelte den Artikel mit der Überschrift „Das China-Restaurant-Syndrom“.

Der Samen fiel auf fruchtbaren Boden und wuchs zu einer Hysterie heran. Einige Monate darauf verkündete der Neurologe Herbert Schaumburg vom Albert Einstein College of Medicine in New York, er habe den Auslöser des Syndroms identifiziert: den Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat oder kurz Glutamat, oft großzügiger Bestandteil vieler asiatischer Gerichte. Medien griffen das Thema auf, der Spiegel berichtete zum Beispiel im August 1968 über das China-Restaurant-Syndrom und die seltsame Zutat der damals noch exotischen Küche. Die Angst verbreitete sich, Zigtausende Menschen horchten in sich hinein, wenn sie Frühlingsrollen, Sieben Kostbarkeiten oder Peking-Ente gegessen hatten und spürten schließlich die gleichen Symptome wie Dr. Kwok.

Wissenschaftler sprachen Glutamat in den folgenden Jahrzehnten jedoch frei: Studie um Studie hat gezeigt, dass die Symptome unabhängig davon auftraten, ob Geschmacksverstärker in den Speisen steckten. Es kam nur darauf an, ob die Menschen glaubten, dass Glutamat enthalten sei. Doch das änderte nichts, die Betroffenen ärgerten sich nur über solche Aussagen. Sie fühlten sich von der Wissenschaft nicht ernst genommen, sie verteidigten sich und ihre Symptome.

Heute ist die Furcht vor dem Geschmacksverstärker mit dem abstrakten Namen ein bisschen aus der Mode geraten. Doch die Geschichte der Leiden des Dr. Kwok liefert noch immer wertvolles Anschauungsmaterial. Sie zeigt, wie aus diffusen Ängsten echte Leiden werden. Und sie demonstriert an einem Einzelbeispiel, wie sich in einer Gesellschaft im Gesundheitswahn Symptome verbreiten, für die Mediziner keine organischen Ursachen finden. Die Studien von Wissenschaftlern entlasten Stoffe wie etwa Glutamat? Das ist egal, es prasseln so viele Warnungen, Geschichten und Hysterien auf jeden einzelnen Bürger ein, dass es fast unmöglich ist, nicht in sich hineinzuhorchen, dort Spuren neuer Leiden zu finden und echte Symptome auszuprägen.

Mehr als 40 Jahre sind vergangen, seit Dr. Kwok seinen Fallbericht veröffentlicht hat – und die Menschen fühlen sich heute kränker als einst. „Die objektiv messbaren Gesundheitsparameter haben sich in den vergangenen Jahren verbessert, aber die subjektive Wahrnehmung der eigenen Gesundheit vieler Menschen hat sich in der gleichen Zeit verschlechtert“, schreiben Mediziner um Winfried Rief im Fachblatt Journal of Psychosomatic Health. Die Qualität der Lebensmittel in Europa ist sagenhaft, der Grad der akuten Umweltverschmutzung geht trotz aller bestehenden Probleme zurück und die medizinische Versorgung ist so gut wie nie zuvor – doch die meisten Menschen empfinden das anders. Die Forscher um Rief frisken eine Diagnose auf, die der Harvard-Psychiater Arthur Barsky schon 1988 in einem viel zitierten Beitrag mit dem Titel „Das Gesundheits-

Paradoxon“ gestellt hat: Je gesünder eine Gesellschaft wird, desto kränker fühlen sich die Menschen. Geschichten wie jene von Dr. Kwok dienen dabei als Kristallisationskeime des Leidens, die Ängste mit Inhalt füllen – die Glutamat-Variationen der Gegenwart heißen Laktose, Gluten oder Fructose; wir sorgen uns vor Stress und Burn-out, vor Antibiotika- und Pestizid-Rückständen und anderen Widrigkeiten.

Was ist da passiert, was treibt an sich gesunde Menschen in eine Spirale der Sorgen? Die Erwartungen an den Zustand der eigenen Gesundheit haben sich in unrealistischem Maße verschoben. Der Erfolg der modernen Medizin hat die Illusion geweckt, man habe einen Anspruch auf ein Leben frei von jeglichen Symptomen – da ist jeder milde Schwindelanfall eine dramatische Abweichung vom Idealzustand. Die Glücksforschung steuert dazu eine Erkenntnis bei, die vermutlich auch für das weite Feld der Gesundheit gilt: Je mehr Bedeutung ein Mensch seinem persönlichen Glück und Wohlbefinden beimisst, desto eher empfinde er Unglück, berichten etwa Psychologen um Iris Mauss von der Universität Stanford. Das gelte insbesondere, wenn die Umstände allen Grund gäben, glücklich zu sein. Wer zufrieden ist und unbedingt noch glücklicher werden will, scheitert an diesem Anspruch und mindert durch diese Suche sein Wohlbefinden.

„Es erscheint plausibel, dass dies auch für das Gesundheitsempfinden gilt“, sagt Iris Mauss. Wer fit ist, seinen Zustand aber weiter optimieren will, verschiebt dadurch seine Definition dessen, was für ihn als gesund gilt. Leichte Kopfschmerzen oder ein normales Bauchgrimmen erlangen auf diese Weise viel Beachtung und Bedeutung. „Man ist nicht mehr bereit, so etwas einfach hinzunehmen“, sagt der Psychologe Paul Enck von der Universität Tübingen. Wir dürsten in solchen Fällen nach Erklärungen und wollen nicht hören, dass so etwas normal sein könnte. Die Geschichte von einem Umweltgift, einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder einer anderen externen Ursache akzeptieren wir eher. Das aber hilft nur kurzfristig – für viele Menschen dient das hingegen als unbewusster Einstieg in eine Karriere des Leidens.

Überall drängen sich Gefahren und vermeintliche Erklärungen auf, denn auch das Ausmaß der Berichterstattung zu medizinischen Themen hat stark zugenommen. Es wirkt, als benötige das Leben einen gigantisch langen Beipackzettel, auf dem unzählige Risiken und Nebenwirkungen der Moderne vermerkt sind. Überall wird geschrien und gewarnt. Burn-out! Rückenschmerzen! Gluten- oder Laktoseintoleranz! Pestizide! Elektromog! Die Masse der Warnungen in der Öffentlichkeit weckt den Eindruck, als sei die Gesundheit der Menschen in wachsendem Maße bedroht.

Das könnte das eigentliche Problem sein: Wie Dr.Kwok mit seinem Verdacht gegen die chinesische Küche das Fundament für ein neues, real empfundenes Leiden legte, so befeuern heute die weitverbreiteten Ängste und Warnungen vor einzelnen Lebensmitteln, Technologien und anderen Umständen des modernen Lebens die Verbreitung real empfundener Symptome. Macht also vielleicht die Angst vor Mobilfunk krank und nicht das Funksignal? Ruft eventuell bei den meisten betroffenen Menschen die so allgegenwärtige und weitverbreitete Sorge vor Laktose die entsprechenden Symptome hervor und nicht der Milchzucker selbst?

Darüber lässt sich mehr als nur spekulieren. Zahlreiche Studien demonstrieren den Leidensdruck, der von verbreiteten Gesundheitsängsten ausgeht. Wie in einem Zirkelschluss schaffen Angst und Warnung die Symptome, die dann wiederum als Grundlage für neue Angst und Warnungen dienen.

Die kursierenden Ängste haben Mediziner „moderne Gesundheitssorgen“ getauft, und diese sind stark verbreitet. Wissenschaftler um den Mainzer Mediziner Rief und Elmar Brähler von der Universität Leipzig legten dazu eine repräsentative Befragung von knapp 2500 Deutschen vor. Lediglich sechs Prozent der Stichprobe lebte offenbar ein gänzlich sorgenfreies Leben, zumindest was ihre Erwartung und Einstellung zu ihrer Gesundheit anging. Alle anderen berichteten von teils gravierenden Ängsten, die allesamt mit den „Blockbustern der Gesundheitssorgen“ verknüpft waren, wie es Winfried Rief ausdrückte.

Die Sorgen richteten sich auf gentechnisch hergestellte Lebensmittel, auf Pestizide im Essen, auf Nahrungsmittelzusätze, auf Luftverschmutzung, die Zerstörung der Ozonschicht, auf Zahnfüllungen aus Amalgam oder Antibiotikarückstände in tierischen Produkten. Die modernen Gesundheitssorgen entzündeten sich also meist an neuen Technologien und Umweltschäden: Als schädlich gilt, was als künstlich oder synthetisch bewertet wird; das positive Gegenbild dominieren Zerrbilder von Natur und Natürlichkeit. „Heute, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, hat der weit verbreitete Argwohn der Menschen gegenüber der Moderne ihr eigenes Empfinden von Gesundheit zerrüttet“, schreibt der neuseeländische Gesundheitspsychologe Keith Petrie von der Universität Auckland im British Medical Journal.

Das Fatale ist, dass viele Ängste auch über ein reales Fundament verfügen. Natürlich stellt die hemmungslose Gabe von Antibiotika in der Tiermast oder bei der Therapie harmloser Infektionen ein Problem dar. Die Frage ist allerdings, wie groß ist das Problem wirklich? Wie ausgeprägt ist das Risiko? „Dafür haben die meisten Menschen kein Gefühl“, sagt Elmar Brähler, „die subjektiv empfundenen und die tatsächlichen Risiken klaffen oft weit auseinander.“ Wenn aber eine hyperventilierende Öffentlichkeit eine schier wahnhafte Suche nach Risiken und Nebenwirkungen betreibt, bleibt am Ende nichts als Angst. Wer den Beipackzettel zu einer Packung Pillen liest, der schluckt diese eher mit einem mulmigen Gefühl und horcht so lange in sich hinein, bis sich dort Zeichen der beschriebenen Nebenwirkungen melden. Und wer etwa Zeitschriften wie Ökotest studiert, wundert sich gelegentlich, dass er und seine Familie noch am Leben sind.

Warnungen wirken – im negativen Sinne, sie können echte Leiden wecken oder vorhandene Beschwerden mit einer Scheinerklärung verknüpfen. Michael Witthöft von der Universität Mainz hat zum Beispiel die Konsequenzen dramatisierender Medienberichte erforscht. Der Psychologe führte der Hälfte der Probanden einen Film vor, der so tatsächlich im britischen Fernsehen gesendet worden war. Der Beitrag warnte in reißerischer Aufmachung vor vermeintlich dramatischen gesundheitlichen Konsequenzen des sogenannten Elektrosmogs. Der Film schürte Sorgen – und brachte die Probanden auf die Fährte: Der Beitrag benannte konkrete Symptome, die durch Mobilfunk ausgelöst würden.

Genau diese Symptome verspürten die Probanden im zweiten Teil des Experiments – zumindest jene Hälfte, die den reißerischen Filmbeitrag gesehen hatten und eine gewisse Grundängstlichkeit mitbrachten. Witthöft befestigte dazu Antennen auf den Köpfen der Teilnehmer – natürlich unter einem glaubwürdigen Vorwand–, die mit einem blinkenden Gerät verbunden waren. Dabei handelte es sich vermeintlich um ein starkes WiFi. „Dann bin ich aus dem Raum gegangen, um das weiter zu dramatisieren“, sagt Witthöft. Es handelte sich um ein Schmierentheater: Das Gerät sendete keine Signale, das Einzige, was daran funktionierte, war das blinkende Licht. Der Aufbau genügte jedoch, dass die Teilnehmer über Kopfschmerzen klagten, Schwindel erlebten, Kribbeln in ihren Fingern und Füßen empfanden. Wer den warnenden Film gesehen hatte und Mobilfunk ohnehin mit einer gewissen Ängstlichkeit betrachtete, horchte so sehr in sich hinein, dass er die richtigen Symptome spürte und verstärkte. Zwei Probanden mussten den Versuch sogar vorzeitig abbrechen, weil sie es nicht mehr aushielten.

Die Erwartung macht also den Unterschied. Das beobachtete auch der Gesundheitspsychologe Keith Petrie in einem ähnlichen Versuchsaufbau. Diesmal dienten Windturbinen als Projektionsfläche. Mit dem Ausbau alternativer Energien wächst weltweit auch die Ablehnung dieser Technologien. In Deutschland kreist der Streit um den Verlauf von Hochspannungsleitungen und die Sorge, dass diese krank machen könnten. Speziell in Australien und Neuseeland kursieren damit verknüpfte Gesundheitssorgen, die unter der Bezeichnung Windturbinen-Syndrom zusammengefasst werden – wie eine moderne Version der Glutamat-Leiden des Dr. Kwok. Die Symptome umfassen Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit und das ganze andere Arsenal unspezifischer körperlicher Signale. Australische Epidemiologen hatten schon beobachtet, dass die Aktivität von Bürgerinitiativen gegen Windparks mit der Häufigkeit des angeblichen Windturbinen-Syndroms korrelieren. Wo Aktivisten vor Gesundheitsgefahren durch die Stangenpropeller warnten,

litten zahlreiche Menschen tatsächlich. In Gegenden ohne Aktivisten beeinträchtigten die Windparks die Menschen hingegen nicht.

Die Versuche von Keith Petrie legen nahe, dass die Warnungen der Aktivisten das Problem sind und sich nicht umgekehrt dort Initiativen gründen, wo eben die Menschen leiden. Petrie bat Probanden ins Labor, um angeblich die Auswirkungen von Infraschall zu testen. Die Geräusche liegen unterhalb der Wahrnehmungsschwelle und sind allgegenwärtig – Wellen im Ozean, Luftverwirbelungen, der Verkehr und sogar natürliche Vorgänge des menschlichen Körpers produzieren Infraschall. Wenn sie aber von Windkraftanlagen ausgehen, so warnen Webseiten von Aktivisten, lösen sie angeblich die Symptome des Turbinen-Syndroms aus. Im Labor der neuseeländischen Gesundheitspsychologen zeigten sich abermals, dass die Sorgen das Problem sind. Es war egal, ob die Probanden Infraschall ausgesetzt waren oder nicht: Die Symptome entwickelten sie nur, wenn die Forscher ihnen zuvor entsprechende Sorgen eingeordnet hatten.

Aber sind Menschen mit einem angeblichen Gespür für Infraschall oder einer Elektrosensibilität nicht eine sehr spezielle und ebenso kleine Bevölkerungsgruppe? Also, wie relevant sind solche Befunde für die breite Bevölkerung?

Sehr – denn mutmaßlich lassen sich die in den Studien beobachteten Effekte auf andere Bereiche ausdehnen, auch wenn der streng wissenschaftliche Nachweis dafür meist noch nicht erbracht ist. Explizite oder unterschwellige Warnungen vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind im Alltag allgegenwärtig. Etwa im Supermarkt: Auf immer mehr Lebensmittelpackungen steht zum Beispiel, dass die Produkte kein Gluten oder keine Laktose enthalten. Das suggeriert, dass es sich bei Weizenprotein oder Milchzucker um grundsätzlich schädliche oder gefährliche Substanzen handelt. Tatsächlich ist die Zahl der Menschen, die eine Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit für sich reklamieren, binnen weniger Jahre regelrecht explodiert.

Woran liegt das? An einer plötzlichen physiologischen Veränderung im Körper zahlloser Menschen? Oder daran, dass zum Beispiel Getreide und Kohlenhydrate im Zuge der Low-Carb-Diät-Hysterie regelrecht verteufelt wurden? Prominente wie Lady Gaga von den angeblichen Gefahren glutenhaltiger Ernährung schwadronieren? Dass laktosefreie Latte macchiato zum Standardangebot vieler Cafés wurde? Dass der Verzehr von Milch als unnatürlich verteufelt wird?

„So etwas und die große Aufmerksamkeit in den Medien für diese Themen erhöhen die Wahrscheinlichkeit dafür, dass mehr Menschen mal eine laktose- oder glutenfreie Diät ausprobieren“, sagt Keith Petrie. Das wecke die Erwartung, dass es ihnen dann besser gehe – und jeder Tag ohne Bauchgrimmen wird nun der Diät zugutegehalten. Jedes Zwicken im Leib gilt hingegen als Beleg dafür, dass irgendwo doch etwas von dem Stoff enthalten war, den der Körper vermeintlich nicht verträgt.

Nur um das noch einmal klarzustellen: Niemand entscheidet sich bewusst, Symptome überzubewerten oder sich zum Patienten zu ernennen – und die Symptome verspüren die Betroffenen tatsächlich. Es geht nicht um die Frage nach Schuld oder Unschuld, sondern um die Beobachtung vieler Mediziner, dass Menschen bestehende Leiden mit unbewiesenen Erklärungen verknüpfen und diese Sorgen neue Leiden hervorrufen können – und sei es eben eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Physiologische Ursachen finden sich zumindest bei zahlreichen Betroffenen oft nicht. Das heißt: Bei vielen Menschen, die glauben, an einer Glutenunverträglichkeit zu leiden, zeigen die entsprechenden Tests keine Resultate. Derzeit wird nun eine Art subklinische Unverträglichkeit diskutiert. Man postuliert, dass eine Art schwer nachweisbare, dafür aber milde Form der Glutenunverträglichkeit vorliege – man könnte das auch als Ausweitung des Leidens begreifen: Die Tests zeigen negative Ergebnisse? Egal, die Leute sind trotzdem krank.

Die Betroffenen konzentrieren die Suche nach einer Erklärung für ihre Leiden fast immer auf physiologische Ursachen: auf ein Molekül, ein Gift, auf elektromagnetische Wellen, auf Schall unterhalb der Wahrnehmungsschwelle. Für die Betroffenen mag das beruhigend sein. Sie finden eine scheinbare Begründung für ihr Leiden und verankern diese an einem äußeren Phänomen. „Wir wollen für alles eine Erklärung haben“, sagt Winfried Rief, „dass gelegentliche körperliche Beschwerden normal sind, akzeptieren wir nicht.“

Genauso wenig akzeptieren die meisten Menschen aber eine Erklärung, die ihr Leiden auf psychosomatische Ursachen zurückführt. Die Studie des Teams um Winfried Rief legt diesen Schluss jedoch nahe: Die Befragung der fast 2500 Probanden zeigte, dass die Neigung zu starken Gesundheitssorgen mit einem Hang zu Depressionen, häufigen Arztbesuchen und somatischen Leiden einhergeht. Und der Umstand, dass nur sechs Prozent der Stichprobe ohne Gesundheitssorgen waren, bedeutet wohl: Wir halten uns alle für kränker, als wir tatsächlich sind – fast jeder.