



**Nach dem Darm setzt sich
Giulia Enders (35) nun
unter anderem mit der
Lunge, der Haut und
dem Gehirn auseinander.**

TITELGESCHICHTE

«Der Schlaf ist ein Machtwechsel»

Die Ärztin und Bestseller-Autorin Giulia Enders sagt, wie Sie besser schlafen, warum richtiges Atmen für die Gesundheit wichtig ist und weshalb sich die Haut erst an die Sonne gewöhnen muss. Ausserdem erklärt sie, warum sie regelmässig mit ihrem Körper spricht.

Text **Andreas W. Schmid**

Giulia Enders ist gerade sehr beschäftigt, aber nicht als Ärztin, sondern als Autorin. Elf Jahre nach ihrem Grosse Erfolg «Darm mit Charme» stürmt sie mit ihrem Buch «Organisch» gerade wieder die Bestsellerlisten. Trotz der vielen Termine wirkt sie beim Interview im Hotel «Sofitel» in Frankfurt am Main (D) kein bisschen gestresst. Der Blick nach innen hilft ihr dabei.

G Giulia Enders, der Antrieb für das neue Buch kam Ihnen, als Sie als Ärztin Sprechstunde im Spital hielten. Gab es da ein Schlüsselerlebnis?

Einen der krassesten Momente erlebte ich mit einer jungen Patientin, die ihr Baby verloren hatte und unter schlimmen Bauchschmerzen litt. Und trotzdem plagte sie das schlechte Gewissen, weil sie nicht so fit war, wie sie das aus diesen Videos kannte, bei denen es darum geht, den Körper nach der Geburt möglichst schnell wieder sexy zu trimmen. Das fand ich bizarr. Es kann doch nicht sein, dass diese Ebene des Funktionieren-Müssens die Tatsache überschattet, dass wir auch noch menschliche Wesen sind. Sie war aber nicht die Einzige, die es belastete, dass sie nicht wie eine Maschine funktionierte. Das war bei ganz vielen der Fall, und diese Häufigkeit war es denn auch, die mich zum Nachdenken brachte.

Sie schreiben im Buch: «Mindestens so oft, wie ich kranke Organe behandelte, behandelte ich eine merkwürdige Zeit.» Wie meinen Sie das genau?

Wir gehen gerade von einer komplizierten zu einer komplexen Welt über. Ich glaube, das ist vielen gar nicht so bewusst. Kompliziert ist ein Uhrwerk. Ich nenne dieses Beispiel jetzt nicht, weil ich mich bei den Schweizern einschleimen möchte. (Lacht.) Nein, das

Beispiel führt der deutsche Psychologe Peter Kruse gerne an. Bei einer Uhr greifen die vielen Zahnräder ineinander. Das sieht zwar kompliziert aus, aber der Mechanismus ist klar. Komplex ist etwas anderes: nämlich interaktive, dynamische Wechselwirkungen, die nicht voraussehbar sind.

Klingt abstrakt. Können Sie ein Beispiel nennen?

Erinnern Sie sich an den CEO eines grossen Unternehmens, der ans Coldplay-Konzert ging und in die Schlagzeilen geriet?

Sie meinen den verheirateten CEO, der von der Stadionkamera beim Fremdküssen erwischt wurde?

Genau. Am nächsten Tag ist alles ganz anders, sein Unternehmen, das Drumherum – und rund um den Globus redet man darüber. Wir gehen in eine unfassbar komplexe Welt über, in der sich alles gegenseitig beeinflusst und vieles davon nur digital oder im Kopf stattfindet. Zum Beispiel irgendwelche Shitstorms. Das macht sehr vielen Leuten Angst. Wir sind daran, das Element zu verlieren, das uns mit der Realität verbindet: unseren Körper. Wenn ich nicht richtig laufe, dann falle ich. Wenn ich den Kiefer zusammenbeisse, obwohl die Zunge noch vorne ist, beisse ich mir auf die Zunge. Unser Körper lässt uns direkt spüren, ob wir sinnvoll handeln oder nicht. Er beruhigt uns aber auch, ist unser erdendes Korrektiv. Oder wenn wir uns ins Gesicht fassen: Dann werden wir ruhiger, das beweisen medizinische Daten. Weil wir damit unseren Körper ins Bewusstsein zurückholen. Nun drohen wir diese wichtige Ressource zu verlieren, weil wir uns immer mehr von ihr abkoppeln. Wir → Seite 18

«Der Blick auf den Körper half mir, wieder zum Menschen zu werden. Ich begann zu weinen.»

→ bekommen jeden Tag eine riesige Menge an Informationen an den Kopf geschmissen, beim Scrollen, Podcast hören, E-Mail-Lesen. Diese Flut an Wörtern entspricht einem halben Band von «Der Herr der Ringe» – eine irre Konkurrenz zu den Dingen in der echten Welt. Und zum guten Körpergefühl.

Was empfehlen Sie, um dieses wieder zu erlangen?

Es gibt typische Trendthemen wie Bodypositivity, bei denen ich mir vor dem Spiegel einreden soll: Du bist schön, so wie du bist. Das funktioniert bei mir aber nicht. Mir helfen eher Informationen darüber, wie mein Körper im Versteckten funktioniert. Wenn ich zum Beispiel auf Youtube die Haarzellen in den Ohren sehe, wie die zur Musik von Elvis so richtig hoch und runter rocken, dann kommt bei mir wahre Liebe auf. Oder wenn ich Immunzellen dabei zusehe, wie sie jede einzelne Körperzelle abtasten und schauen, ob alles in Ordnung ist. Solche fühlbaren Informationen über das, was sich in unserem Innern abspielt, helfen dabei, dass wir unseren Körper besser wahrnehmen – und ihn wieder wichtiger nehmen.

Nehmen wir ihn denn nicht wichtig genug?

Bei den meisten Menschen liegt der Fokus viel zu sehr auf dem, was man von aussen sieht. Ich glaube, wenn wir den inneren Vorgängen mehr Beachtung schenken, kommen wir einen grossen Schritt weiter. Das habe ich auch immer wieder bei Patientinnen und Patienten erlebt, die im Büro eine schwere Zeit haben und sich nicht konzentrieren können. Die vergessen gerne das Körperliche, dass zum Beispiel schlechter Schlaf oder schlechte Nahrung ihnen noch mehr aufs Gemüt schlägt. Oder nehmen Sie die Politikerinnen und Politiker, die damit prahlen, dass sie so wenig schlafen. Statt sich die Nacht um die Ohren zu schlagen, könnte guter Schlaf beziehungsweise ausreichend Erholung sie vielleicht genau die Lösung finden lassen, die sie übermüdet vergeblich suchen. Diese körperliche Perspektive zu ignorieren, können wir uns in einer komplexen Welt nicht mehr leisten – einer Welt, die sich durch KI weiter verändern wird.

US-Präsident Donald Trump hat sich kürzlich darüber beklagt, dass er nun schon seit 20 Stunden nicht mehr geschlafen habe.

Zumindest scheint das ehrlich, und vielleicht erklärt es auch die eine oder andere Verhaltensweise. (Lacht.) Es wäre doch mal interessant zu sehen, was wir erreichen, wenn wir klug mit dem Körper zusammen-

arbeiten. Wenn ich mir anschau, wie viele Termine führende Politiker haben, wie oft sie die Hand schütteln, da denke ich manchmal, dass wir lieber zusätzlich auch noch ein paar Händeschüttler wählen sollten. Denn beides geht nicht: Man kann nicht einen tausendseitigen Gesetzesentwurf lesen und zusätzlich noch stundenlang grinsen und grüssen.

Sie haben es erwähnt: Das Digitale bestimmt immer mehr unser Leben. Es ist beispielsweise nicht mehr möglich, ganz auf das Smartphone zu verzichten. Oder doch?

Nein, ich glaube, dieses Zurück geht tatsächlich nicht mehr. Aber wir können uns dagegen wehren, dass wir uns vom Handy vereinnahmen lassen. Es gibt ja ganze Teams von Marketingleuten und Psychologen, die sich überlegen, wie sie das Ganze noch anziehender machen können. Wir aber können dafür sorgen, dass wir dem Menschlichen wieder mehr Raum geben. Zu jedem Trend gibt es einen Gegentrend.

Wie gehen Sie denn selbst mit dem Handy um?

Nach einer schönen Wanderung, nach dem Sport oder nach einem guten Essen verspüre ich keinen Drang nach noch mehr davon. Anders beim Smartphone. Da denken wir während des Scrollens, wir würden gleich zufriedengestellt. Dabei ist das nicht der Fall, sondern nur fast. Wir fühlen uns gemocht, aber nur fast. Wir fühlen uns zugehörig, aber nur fast – unser Körper sitzt ja immer noch allein zu Hause auf dem Sofa. Also scrollen wir weiter. Seit ich dieses Gefühl verstehe, kann ich das Smartphone besser zur Seite legen.

Das Handy ist aber nicht nur des Teufels, wie Sie im Buch schreiben: Aufs Display zu starren beruhige den Atem und mache die Menschen entspannter. Das ist ja eine ganz neue Sichtweise.

Beim Aufs-Handy-Gucken sind wir wie die Katze am Wollknäuel abgelenkt, wir versacken im Sofa und das wirkt sich positiv auf den Atem aus. Diesen Effekt konnte man schon in den 70er-Jahren bei den Farbfernsehern so nachweisen, die damals aufkamen. Die entscheidende Frage ist jedoch: Wo ist es echte Erholung und wo nur Entspannung? Das ist ein Unterschied. Bei der Erholung holen wir uns etwas, das dem Körper echt guttut, zum Beispiel mit einem guten Essen oder einem guten Gespräch. Das ist beim Scrollen am Handy nicht der Fall. Deshalb stellt sich bei der Viertageswoche die Frage, wie wir mit der freien Zeit umgehen, die uns mehr zur Verfügung steht. Verbringen wir sie am Handy, haben wir nichts gewonnen. Wenn wir den Faktor Mensch nicht einbeziehen, funktionieren die besten Ideen nicht.

Nehmen deshalb psychische Krankheiten zu – weil wir das echte Leben vernachlässigen?

Ja. Man sieht das an der Generation, deren Teenagerzeit während Covid stattfand. Da ersetzten die sozialen





Giulia Enders: «Bei vielen Menschen liegt der Fokus viel zu sehr auf dem, was man von aussen sieht.»

→ Gesicht fasse, dann weiss ich, was das bedeutet – dass mir mein Körper zu verstehen gibt: «Hallo, ich bin auch noch da!» Dann gucke ich kurz in mich rein.

Klingt so, als würden Sie mit dem Körper sprechen. Vor sehr stressigen Tagen gebe ich ihm tatsächlich kurz Bescheid: «Du, morgen wird viel passieren. Ich werde dich auch ein paar Mal ignorieren, wenn du gestresst bist. Dafür machen wir am Samstag was Schönes.» Es ist ein Dialog, der mit dem Körper stattfindet. Auch dem Immunsystem rede ich gut zu. Das finde ich wichtig, und deshalb erwähne ich es auch immer wieder: Die Immunzellen greifen den eigenen Körper bei entzündlichen Krankheiten nicht an, sondern wollen ihn beschützen. Übertreiben sie dabei, etwa bei Autoimmunität, liesse sich sagen: «Ich weiss, du gehst gegen etwas vor, das du als Feind ansiehst, aber ich versichere dir, mir geht es gut.» Auf diese Weise nimmt man eine ganz andere Haltung ein, was den Umgang mit dem eigenen Körper anbelangt.

Ihr Buch hat viel mit Selbstfürsorge zu tun: Kenne ich meinen Körper, kann ich Gutes für ihn tun. Ja, es geht leichter, wenn ich ihn verstehe. Diese Selbstfürsorge anhand von To-do-Listen mag ich nicht: Jetzt muss ich den Apfelessig trinken, da ein

Nahrungsergänzungsmittel runterschlucken und dann noch eine Stunde ins Gym gehen. Das ist für mich nicht Selbstfürsorge, sondern To-do-ismus.

Dieser Trend mit den ganzen Nahrungsergänzungsmitteln – an den glauben Sie demnach nicht?

Das möchte ich so nicht sagen. Es liegen beispielsweise wissenschaftliche Daten vor, dass Menschen über 65 bestimmte Vitaminpräparate nehmen sollten, oder Kinder, die sich mangelhaft ernähren. Da bin ich klar die Klinikerin. Auch wer darüber hinaus das Gefühl hat, dass es ihm dadurch wirklich besser geht, soll Nahrungsergänzungsmittel nehmen. Es geht für mich dann aber darum, es selber zu spüren und nicht einfach blind zu schlucken, was andere sagen.

Was tut dem Immunsystem generell gut?

Natürlich denken wir da zuerst an die klassischen Dinge, die wir alle schon oft gehört haben: an eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, genug Schlaf, nicht zu viel Stress und eine gute Hygiene. Sie alle sollen unser Immunsystem aber nicht einfach nur stärken, sondern vor allem ausgeglichen halten. Jeder Faktor trägt seinen Teil dazu bei. Während des Tiefschlafs beispielsweise beseitigt das Gehirn 90 Prozent der Abfallstoffe und das Immunsystem bildet besonders viele neue Immunzellen. Beim Sport pumpt das Herz Immunzellen in höherem Tempo durch das Gewebe – das kann helfen, Erreger schneller zu entdecken. Aber übertreiben wir es mit dem Auspowern, klauen wir dem Immunsystem Energie und es wird schwächer.

Sie empfehlen in «Organisch», vier Sekunden einzuatmen und sechs auszuatmen. Ich habe das vor diesem Interview versucht, ohne Erfolg. Das Einatmen dauert bei mir länger als das Ausatmen.

Wenn ich länger ausatme, verlängert sich die Phase, während der das Herz ein bisschen ruhiger pumpen kann. Das wirkt sich positiv aufs Nervensystem und das Gehirn aus, wir senken so den Stresshormonspiegel. Man bekommt weniger stressassoziierte Krankheiten. Das kann man üben. Deswegen lernen es auch Spezialeinheiten der Polizei, damit sie in Stresssituationen den Stresspegel senken können und klarere Entscheidungen treffen.

Das müsste man auch in der Schule lernen!

Das wäre sinnvoll. Ich finde es frustrierend, wie in der Schule einige Ergebnisse der Wissenschaft so ignoriert werden. Wir wissen, dass Teenager später zur Schule gehen sollten oder dass viele mit genug Bewegung besser lernen. Oder beim Lüften: Da zeigen mehrere europaweite Studien, dass in über 60 Prozent der Klassenzimmer die CO₂-Werte zu hoch sind. Die Lernenden können sich dadurch schlechter konzentrieren.

Das Schreiben des Buches fiel Ihnen nicht immer leicht. Als Sie nicht weiterkamen, legten Sie

sich schlafen. Während des Schlafes hat sich dann alles sortiert. Daraus kann man den Tipp ableiten: Wenn nichts mehr geht, legen Sie sich schlafen!

Genau. Ich habe drei Wochen immer wieder drüber geschlafen, was ich über den Schlaf schreiben könnte. Eines Morgens wachte ich auf und sah auf einmal alles klar: Der Schlaf ist ein Machtwechsel.

Was meinen Sie mit dem Machtwechsel?

Wir haben einerseits jüngere, sogenannte bewusstere Teile des Gehirns und andererseits ältere Bereiche, die eher das Körperliche regeln. Bei gutem Schlaf müssen die bewussten Teile die Verantwortung abgeben an die älteren Gehirnteile. Diese Machtübergabe muss erleichtert werden, damit die bewussten Gehirnbereiche loslassen und sagen können: «Sorry, aber nachts bin ich nicht zuständig.» Jene Teile, die übernehmen, brauchen entsprechende Signale. Deshalb gibt es Tipps für guten Schlaf: nicht zu spät essen, auf Kaffee verzichten.

Sonneneinstrahlung gilt als schädlich. Bei Ihnen lesen wir, dass die Menschen länger leben, wenn sie regelmässig an die Sonne gehen. Ist das kein Widerspruch?

Zum Glück liest man das nicht nur bei mir, sondern es gibt grosse Studien, die von einem Nord-Süd-Gefälle sprechen: Je weiter nördlich und je weniger Lichtexposition, umso öfter treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsarten oder Autoimmunität auf. Dem stehen die Menschen gegenüber, die es mit der Sonnenexposition übertreiben und zusätzlich noch Öl auf die Haut klatschen.

Kann Vitamin D die Sonne ersetzen?

Es kann nicht schaden, auf die Vitamin-D-Werte zu gucken, auch bei Kindern und Menschen mit dunklerer Haut, weil dieses Vitamin wichtig für die Entwicklung ist. Aber: Vitamin D ist nicht das Allheilmittel, als das es oft beschrieben wird. Sonnenlicht löst darüber hinaus etwa die Ausschüttung von gefässentspannenden Substanzen aus – zum Beispiel Stickstoffmonoxid, das gut gegen erhöhten Blutdruck wirkt.

Sie schreiben auch, ein wechselnder Umgang mit Sonne sei einer der Hauptrisikofaktoren für die Hautgesundheit. Warum?

Der Körper ist ein sich langsam anpassendes Wesen. Bis alles optimal eingestellt ist, braucht es seine Zeit. Wenn ich die Zellen, die für den Sonnenschutz sorgen, nie fordere und auf einmal müssen sie mehrere Stunden die krassesten Sonnenstrahlen aushalten, dann entstehen mehr Schäden – weil die Zellen die Abfangsubstanzen noch nicht in der richtigen Menge bereitgestellt haben. Sie waren ja nicht darauf vorbereitet. So etwas gilt auch als Hauptrisikofaktor für den schwarzen Hautkrebs.

«Ich finde es frustrierend, wie in der Schule Ergebnisse der Wissenschaft ignoriert werden.»

Wo schlagen Sie selber über die Stränge?

Also ich esse immer wieder auch Ungesundes, einen Burger oder Süssigkeiten, aber es bewegt sich noch in einem gesunden Rahmen.

Ihre Chancen, 100 zu werden, stehen gut.

Meine Oma starb mit 99.

Das sind schöne Aussichten, oder nicht?

Ja, ich hoffe, dass ich meine Enkel noch lange erleben kann, falls ich denn irgendwann welche haben sollte.

Wir haben darüber gesprochen, dass es hilfreich ist, mehr über seinen Körper zu wissen. Was können die Ärztinnen und Ärzte dazu beitragen?

Die Realität ist, dass wir oft nicht genug Zeit dafür haben, ausführlich zu erklären oder optimal auf alle Menschen einzugehen. Ein extra Beruf, der den Körper besser erklärt, könnte helfen. Vielleicht liesse sich das als medizinische Wissensvermittlung bezeichnen. Mit meinem Buch versuche ich dazu beizutragen, aber ich musste mir dafür freinehmen. Während der Arbeit als Ärztin wäre es nicht möglich gewesen.

Ist es nicht erstaunlich, wie wenig die Medizin immer noch über den menschlichen Körper weiss?

Ja, es zeigt, wie komplex unser Körper ist. Dass trotz dieser Komplexität alles bestens funktioniert, finde ich beruhigend. Dass wir über uns staunen, bewahrt uns aber auch ein Stück Menschlichkeit und eine gewisse Weichheit, die im Krankenhausalltag manchmal zu verschwinden droht.

Treffen wir uns in elf Jahren nochmals?

Ja, sehr gerne.

Über welches Organ unterhalten wir uns dann?

Ich weiss es nicht. Die Bücher kommen immer zu mir. Ich kann nichts dafür.

Giulia Enders, wir danken Ihnen für das Gespräch. ■

ANDREAS W. SCHMID

REDAKTOR



Führt seit dem Interview regelmässig Selbstgespräche mit seinem Körper.