

Vorwort

Als ich im Herbst 2020 mein erstes Buch „Von Mund zu Gesund. Wie ein gesunder Mund vor Krankheiten schützt“ beendet hatte, wusste ich, dass es noch so viel mehr zu entdecken und zu erzählen gibt.

Die Folge war, dass ich weiterschrieb. Es war mitten in der Corona-Pandemie und die Angst vor etwas ganz, ganz Kleinem, für unsere Augen Unsichtbarem, lähmte uns alle. Doch diese kleinen Wesen waren schon immer in und um uns herum, das erzählte ich den Menschen, die in meine Praxis kamen, ja schon seit über dreißig Jahren.

Und so machte ich mich auf die Reise in die Welt der Mikroben. Als ich am Ende dieser Reise angekommen war, war mein Entdeckungsdrang immer noch nicht gestillt. Das nächste Buch ergab sich aus dem zweiten: ich wollte den Menschen nun auch erklären, wie wir trotz all der vielen Mikroben in und um uns herum als Menschheit und als Einzelne überlebt hatten. So machte ich mich nun auf die Reise, um unser genial funktionierendes Immunsystem zu erkunden.

Naja, inzwischen ist wohl schon klar, wie ich auf die Idee gekommen bin, das nächste Buch zu schreiben. Darin geht es um unsere Gene und die Information, die in unserer DNA und RNA verborgen liegt, und wie wir diese Tag für Tag verwenden. Die drei Bücher sind hier zu einem verschmolzen. Und sie gehören auch zusammen: in jedem von uns ist ein ganzes Universum von menschlichen und Mikrobenzellen verborgen, die miteinander kommunizieren und genial zusammenwirken. Und langsam wird mir auch klar, dass diese Reise grenzenlos ist.

Ich reise für mein Leben gern. Ich finde es immer wieder beeindruckend, wie uns die beim Reisen gemachten Erfahrungen auch ein Stück weit näher zu uns selbst bringen. Lassen Sie sich nun, liebe Leserin und lieber Leser, mit auf diese Reise nehmen!

Mit uns reisen viele wissensdurstige Menschen, von deren Neugier wir uns anstecken lassen wollen. Sie und so viele andere haben unser Verständnis davon, was in und um uns herum geschieht, immer wieder verändert und tun es heute noch, Tag für Tag. Keiner von uns weiß, wo und wie die Reise enden wird, wenn wir den ersten Schritt getan haben. Auf jeden Fall wird es Veränderung geben. Wir werden uns und die Welt um uns herum mit anderen Augen sehen. Los geht's!

