



## “...das bildest Du Dir doch ein!”

### Oder: Wie man mit destruktiven Zweiflern umgeht

Neulich saß ich abends mit Freunden zusammen und habe zum Thema "Einschlafen bei Kindern" erwähnt, dass mein Baby deutlich schneller ein- und dann viel ruhiger weiterschläft, wenn das WLAN aus ist. Und schon waren wir mitten in der schönsten Diskussion über Einbildung und Wahrheit beim Thema Elektrosmog.

Auch wenn ich vermeide, mich allzu sehr auf Diskussionen zum Thema einzulassen, bin ich doch immer wieder überrascht, mit welcher wütenden Emotionalität harmlose Randbemerkungen als Einbildung in Frage gestellt werden. Und auch wenn ich es nicht will - es ärgert mich.

Wie es einem oft geht, war ich in der Situation nicht schlagfertig genug und habe erst am nächsten Tag für mich Antworten auf seine aggressive Infragestellung meiner Erfahrungen mit meinem Baby finden können.

### Solange etwas nicht eindeutig geklärt ist, gilt für mich das Prinzip Vorsorge.

Das Killerargument schlechthin ist ja "das ist doch wissenschaftlich gar nicht erwiesen", meistens noch gepaart mit "sag doch mal, auf welche Studie du dich berufst". Und die habe ich natürlich ad hoc nach Feierabend nicht parat. Aber eigentlich ist dieser Weg ja die völlig falsche Herangehensweise. Müsste nicht vielmehr bewiesen sein, dass eine Technologie / ein Baustoff / ein Lebensmittel unschädlich ist, bevor wir dieses vorbehaltlos in unser Leben integrieren? Und solange es keine eindeutige wissenschaftliche Untersuchung zur Unschädlichkeit gibt lieber Vorsicht walten lassen? Dies gilt doch vor allem dann, wenn es eine widersprüchliche Studienlage gibt!

Wie definiere ich überhaupt Unschädlichkeit? Für mich unschädlich, für Babys und Kleinkinder, für Alte und Kranke? Oder doch über Grenzwerte?

### Grenzwerte sind keine Vorsorgewerte.

Schauen wir uns einmal die Definition von Grenzwerten an:

*Grenzwerte sind dazu da, das Gesundheitsrisiko der Allgemeinbevölkerung im Sinn einer wirtschaftlichen Verträglichkeit in angemessenen Grenzen zu halten, wobei ein statistisch ermittelter Verlust an Lebenstagen oder -jahren für die Bevölkerung in Kauf genommen werden muss.*

Das muss man sich erst mal auf der Zunge zergehen lassen! Grenzwerte stellen eine Abwägung von wirtschaftlichen Interessen (einiger Weniger) gegenüber gesundheitlichen Interessen (Vieler) dar. Deren Einhaltung bedeutet also nicht, dass es für den Einzelnen keine mess- oder fühlbare Beeinträchtigung gibt. Wenn ich jetzt aber dieser Einzelne bin, ist es dann nicht besser für mich, ich reduziere meine persönliche Belastung soweit wie möglich – auch unterhalb des Grenzwertes?



Erst ein Vorsorgewert gibt Sicherheit, dass wirklich keine Beeinträchtigung erfolgen wird. Von Vorsorgewerte ist aber nur sehr selten die Rede! Ein Grenzwert heißt nicht Null-Risiko.

## Institutionen und Siegel sind kein Garant für Sicherheit.

Wenn Produktgütesiegel vergeben werden oder Institutionen (z.B. WHO, Europarat, Bundesregierung, Ärztevereinigungen) Technologien als unschädlich klassifizieren, lohnt es sich, das zu hinterfragen. Wer steht dahinter? Wer könnte wirtschaftliche Interessen haben? Vertraue ich dieser Institution meine Gesundheit an?

## Mein Fazit

Für meinen persönlichen Alltagsgebrauch habe ich ein Schema erarbeitet, nachdem ich vorgehe.

- 🍃 Wenn ich mir unsicher bin, versuche ich mir im Rahmen meiner Möglichkeiten ein Bild zu machen.
- 🍃 Vertraue ich einer Institution oder einem Siegel, kann ich dabei durchaus auf deren Vorarbeit zurückgreifen.
- 🍃 Habe ich keine Zeit, mich mit einem Thema zu beschäftigen, entscheide ich mich im Zweifel für meine Gesundheitsvorsorge und verhalte mich defensiv.
- 🍃 Nur wenn ich ein Thema wirklich verstehe, bin ich in der Lage mich mit gutem Gefühl dafür zu entscheiden, es in mein Leben zu integrieren.
- 🍃 Bin ich mir unsicher, nehme ich lieber Abstand.

Vielleicht hilft es ja auch Dir, bei deinem Weg zu bleiben wenn er von außen aggressiv hinterfragt wird.

Für meinen Teil hoffe ich jedenfalls, mich zukünftig nicht mehr in solch blöde Diskussionen hinein ziehen zu lassen!