

**Bert Ehgartner**

## **Die Hygienefalle**

Leseprobe

[Die Hygienefalle](#)

von [Bert Ehgartner](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
1. Die Welt vor uns .....	14
1.1. Planet der Mikroben .....	14
1.2. Viren: Motor der Evolution .....	17
1.3. Unser gemeinsames Metagenom .....	22
2. Der Verlust der alten Freunde .....	26
2.1. Eine Krankheit der Intelligenten und Sensiblen.....	26
2.2. Massenphänomen Allergien .....	28
2.3. Die Erfindung der Allergie .....	30
2.4. Die Hygiene-Hypothese .....	33
2.5. Eine grüne Idee .....	36
2.6. Das Geheimnis der Amischen .....	42
2.7. Lebendige Milch .....	44
2.8. Die rätselhaften Würmer .....	50
3. Der Geist der Seuchenzeiten .....	58
3.1. Wollt ihr Heuschnupfen oder Cholera? .....	58
3.2. Europa der Slums .....	59
3.3. Die Mikrobenjäger .....	61
3.4. Ganzheitsmediziner contra Aktionisten .....	63
3.5. Der letzte Ausbruch der Cholera .....	67

3.6. Medizin ohne Heilmittel.....	72
3.7. Der Semmelweis-Reflex .....	76
3.8. Die wahren Zauberkugeln .....	78
 4. Großangriff auf das Mikrobiom.....	 82
4.1. Antibiotika für alle .....	82
4.2. Das rätselhafte Magenbakterium .....	88
4.3. Darm unter Beschuss .....	92
4.4. Das Resistenz-Mantra .....	96
4.5. »Alle Krankheiten beginnen im Darm«.....	99
4.6. Der Antibiotika-Test.....	106
4.7. Mästen mit Antibiotika .....	109
4.8. Natürliche Geburt mit Startvorteil .....	115
4.9. Das Ende der Guten Hoffnung.....	121
 5. Die Entmündigung unseres Schutzengels.....	 124
5.1. Unser zweites Ich .....	124
5.2. Im Trainingscamp .....	130
5.3. Schummeln in der Thymus-Schule.....	133
5.4. Welt ohne Krankheiten? .....	135
5.5. Der Stellvertretereffekt .....	137
5.6. Die Autismus-Epidemie .....	142

5-7- Kontroverse um die Masern-Mumps-Röteln-Impfung .....	148
5.8. Das CDC-Komplott.....	153
5.9. Das unkontrollierte System .....	165
5.10.Autoimmunität: Der Drache erwacht .....	169
5.11.Belastungstest für Frühchen .....	175
 6. Auf dem Weg in die Medizin-Diktatur.....	181
6.1. Weltordnung der Konzerne .....	181
6.2. Das Böse lauert überall .....	184
6.3. Jagd auf Krebszellen .....	190
6.4. Das Dilemma der Früherkennung .....	194
6.5. Die Überschätzung der Gene.....	199
6.6. Vampir der Sozialsysteme.....	201
6.7. Krank durch Placebos?.....	213
6.8. Impfwang im »Land der Freiheit« .....	222
6.9. Kontroverse um Pflichtimpfungen in Europa .....	225
 Gedanken für den Weg.....	235
 Quellen .....	242

## Vorwort

Auf die Idee zu diesem Buch kam ich im Frühling 2014 während eines Gesprächs, das ich mit Erika von Mutius führte, der deutschen Allergieforscherin und Mitbegründerin der sogenannten Hygiene-Hypothese. Wir sprachen über die Entdeckung des menschlichen Mikrobioms, jener unglaublich vielfältigen Gemeinschaft an Mikroben, die auf und in uns gedeiht und mit uns lebt.

Jeder Mensch ist ein riesiger Zoo und beherbergt eine Artenvielfalt, die an jene der Regenwälder des Amazonas erinnert. Wir wissen heute, dass wir in unserem eigenen Körper in der Minderzahl sind — und zwar gewaltig. Auf jede einzelne Zelle unseres Körpers kommen zehn Zellen von Mitbewohnern. Auf jedes einzelne Gen unseres Erbgutes kommen hundertfünfzig nicht menschliche Gene. Und sie alle spielen mit im Konzert unseres Lebens.

Wir setzen gerade die ersten Schritte in diesen neuen Kosmos, machen die ersten Entdeckungen und staunen, wie bedeutsam der Einfluss der Mikroben auf alles ist, was uns als Menschen ausmacht.

Im Laufe der Evolution haben sich unzählige Symbiosen zum gegenseitigen Vorteil entwickelt: Manche der Bakterien erzeugen lebenswichtige Vitamine, andere schließen die Nahrung auf und machen Spurenelemente verfügbar. Sie mischen kräftig mit bei der Steuerung unseres Essverhaltens und beeinflussen sogar unsere Laune, indem sie im Darm Glückshormone erzeugen. Wenn es unseren Bakterien gut geht, geht es auch uns gut.

Die Gemeinschaft dieser Mikroben steht zudem in enger Verbindung mit unserem Schutzengel, dem Immunsystem, mit dem es sich im Verlauf der Evolution des Lebens parallel entwickelt hat. Die beiden kennen sich aus Urzeiten, als es noch keine Menschen, ja noch nicht einmal Säugetiere gab. Und beide zusammen, das Immunsystem und das Mikrobiom, beeinflussen unser Gehirn, unser Nervensystem — also das, was unser Ich und unsere Persönlichkeit ausmacht.

Auf diesen drei Säulen — Nervensystem, Immunsystem und Mikrobiom — beruht die Stabilität unserer Gesundheit. Sie sind alte

Freunde und kommunizieren unentwegt — während wir essen, arbeiten oder lieben. Speziell wenn wir lieben: Vom ersten Kuss, den Verliebte einander schenken, tauschen sie auch ihre Mikroben aus, passt sich ihr Immunsystem aneinander an, tauchen sie ein in den Geruch ihrer Körper, der auch wieder von Bakterien erzeugt wird — Mikroben schaffen Beziehungen.

»Bisher«, sagte Erika von Mutius in unserem Gespräch, »haben wir in der Medizin immer nach Risikofaktoren gesucht. Doch durch die Mikrobiomforschung sehen wir jetzt, dass es bei Gesundheit nicht um Risikovermeidung, sondern viel mehr um Gleichgewichte und Symbiosen geht.«

In diesem locker ausgesprochenen Gedanken, das wurde mir in dem Moment schlagartig klar, liegt ein Potenzial, das die Medizin und unser Verständnis von Gesundheit von Grund auf verändern kann. Sollte es möglich sein, dass wir lernen, unseren Selbstheilungskräften zu vertrauen, statt zu intervenieren? Dass wir unser Mikrobiom hegen und pflegen, statt es wahllos umzupflügen und zurechtzustutzen? Dass wir banale Infekte zulassen, ohne das Immunsystem mit allen möglichen Interventionen in seiner Arbeit zu behindern? Dass wir Symbiosen hüten und auf Gleichgewichte achten.

Sollte diese revolutionäre Umkehr möglich sein, so wäre das wie ein Tauwetter nach einer langen Phase des Krieges. Während des letzten Jahrhunderts haben wir vor allem gekämpft: gegen Infekte, gegen Krankheiten, gegen »feindliche Bakterien und Viren«.

Doch wohin hat uns dieser Kampf geführt? Viele Menschen müssen das gerade leidvoll erfahren:

In den USA sind in der Generation der unter 18-Jährigen die gesunden Kinder und Jugendlichen bereits in der Minderzahl. Und die Welle chronischer Krankheiten schwappt immer mehr auch nach Europa über. Alle zehn Jahre verdoppelt sich die Anzahl der Kinder, die an Diabetes leiden. Asthma ist bereits zur Volkskrankheit geworden. Jede dritte Familie hat mindestens ein Mitglied mit Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die Kurven bei

Multipler Sklerose, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Autismus — alles Störungen, die noch vor wenigen Jahrzehnten exotisch waren — zeigen steil nach oben. Und immer deutlicher zeigt sich, dass es nicht die Überalterung der Bevölkerung ist, welche die Budgets der Sozialstaaten an den Rand des Kollapses bringt, sondern die Last der chronischen, unheilbaren Krankheiten. Trotz aller Hygiene, trotz aller Arztbesuche, Früherkennungs- und Vorsorgeprogramme.

Die Prinzipien der Hygiene umzusetzen war eine der segensreichsten Leistungen unserer Zivilisation. Die Zeit der Seuchen war damit vorüber. Doch offenbar haben wir die Sache gewaltig übertrieben. Wir haben eine an sich hervorragende Idee derart auf die Spitze getrieben, dass sich der einstige positive Effekt in sein Gegenteil verkehrt hat.

Moderne Hygienebestimmungen gefährden die Gesundheit, statt sie zu bewahren. Dank immer schärferer bürokratischer Vorschriften ist Hygiene heute in vielen Bereichen zu Sterilität pervertiert. Obst und Gemüse wird in Folien gepresst, Trinkwasser chloriert, Rohmilch gilt als gemeingefährlich, kein Stückchen Erde klebt an Radieschen oder den strahlend orangen Karotten im Supermarkt. Überall blitzt es vor Sauberkeit — man könnte vom Boden essen.

Stück für Stück hat sich bei uns ein Lebensstil durchgesetzt, der die biologischen Bedürfnisse unseres Körpers missachtet und der menschlichen Natur zuwiderläuft. Wir versuchen die Mikroben, die uns umgeben, zu beseitigen und auszurotten. Dabei übersehen wir, dass wir selbst aus Mikroben bestehen.

Das gilt auch für viele Interventionen der »modernen Medizin«. Statt Abläufe im Körper zu unterstützen, stören sie Symbiosen und gefährden das Gleichgewicht unserer drei Gesundheitssäulen.

Das beginnt bei der Geburt, die schon bei jeder dritten Schwangeren per Kaiserschnitt erfolgt - statt mit den guten Bakterien der Mutter werden diese Babys zuerst mit Keimen besiedelt, die sie wahllos im Kreißsaal auflesen.

### **Kleinkinder mit Diabetes**

All diese Forschungsfragen betreffen drängende Probleme unserer Zeit: etwa die enorme Zunahme bei Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ 1, bei dem das Immunsystem die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse zerstört. Die Diabetes-i-Häufigkeit verdoppelt sich in Industrieländern alle 20 Jahre. Die am stärksten betroffene Altersgruppe sind Kleinkinder unter fünf Jahren. Ihr Alltag ist fortan mit Mathematik ausgefüllt: Sie müssen sich ständig stechen, Blutzucker messen, Nudeln oder Saucen abwägen, Speisen in Brot-einheiten umrechnen und daraus den Insulinbedarf berechnen.

Für ihre Eltern gibt es keine Nacht mehr, in der sie durchschlafen können. Sie müssen spätnachts aufstehen, Blutzucker messen, um Überzucker zu vermeiden - oder den noch schlimmeren Unterzucker. Erwischen Diabeteskranke irrtümlich zu viel Insulin, droht der »Hypo«, ein dramatischer Zuckerabfall, der zu Bewusstlosigkeit und Koma, dem sogenannten »hypoglykämischen Schock«, führen kann. Zahlreiche Studien zeigen, dass »Hypos« das Risiko einer Demenz im späteren Leben dramatisch ansteigen lassen, weil das Gehirn hoch sensibel auf Phasen der Unterzuckerung reagiert.

Ursache von Typ-1-Diabetes ist ein entfesselter Immunsystem, das auf den eigenen Körper losgeht. Doch warum dreht das Immunsystem durch? Kann es sein, dass ihm die hilfreichen Bakterien abhanden gekommen sind? Dass zu wenige regulierende T-Zellen gebildet werden oder dass sonst eine Beziehung gekappt wurde, die wir noch gar nicht kennen? Die Mikroben haben zusammen rund 20 Millionen Gene, mit denen sie in den Organismus eingreifen. Hier ist noch viel Arbeit zu leisten, um auch nur die wichtigsten Zusammenhänge zu verstehen.

Anlass für den Selbstversuch von Jeff Leach war die Krankheit seiner Tochter, die seit ihrem dritten Lebensjahr an dieser auto-aggressiven Form von Diabetes leidet. Leach ist Anthropologe mit Studienabschluss an der London School of Hygiene. Durch die Krankheit seiner Tochter hat sich seine Einstellung zum Beruf verändert, und er machte die faszinierende Mikrowelt in uns zu seinem Forschungsschwerpunkt. »Irgendetwas mit unserem



westlichen Lebensstil ist völlig aus dem Ruder gelaufen: mit unserer Medizin, unserer Nahrung, unseren Immunfunktionen«, sagte Leach bei einem unserer Skype-Gespräche, die er von der Savanne aus über Satellit mit mir führte. »Mit meiner Arbeit hier - indem ich wie ein Steinzeitmensch lebe — hoffe ich ein paar Antworten zu finden, die ich mit nach Hause nehmen kann.« Nach Hause zu seiner Tochter, die mittlerweile in Kanada studiert. »Ich habe viel darüber nachgedacht, was wir bei ihr falsch gemacht haben. Sie war als Baby oft krank, bekam ständig Antibiotika. Ich frage mich mit dem Wissen, das ich heute habe, was wir damals wohl mit ihrem Mikrobiom angestellt haben.«

### **Verbindung zwischen Bauch und Hirn**

Zunehmend rückt die MGB-Achse ins Zentrum der wissenschaftlichen Forschung. MGB steht für »microbiota, gut, brain« also die Verbindung vom Mikrobiom zum Darm, dem größten und wichtigsten Organ des Immunsystems, hin zum Nervensystem und dem Gehirn. Die Mikroben regulieren die Darmfunktion und die Gesundheit. Die Beweislage wird immer massiver, dass sie das Immun- und das Nervensystem ebenso beeinflussen — und dass sich der Informationsfluss in jede Richtung bewegt. Dies passiert, ohne dass es uns auffällt, wenn wir bei guter Gesundheit sind. Was aber passiert bei den zahlreichen Erkrankungen, bei denen — zumindest zeitweilig - entzündliche Prozesse im Gehirn auftreten können? Viel spricht dafür, dass auch hier die MGB-Achse eine entscheidende Rolle spielt.

In verschiedenen Ländern werden mittlerweile Krankheiten untersucht, die auf den ersten Blick nicht verwandt scheinen, hier aber möglicherweise ihre gemeinsame Wurzel haben. Dazu zählen unter anderem Autismus, ADHS, Multiple Sklerose und diverse psychische Störungen.<sup>54</sup>

Ein Zusammenhang zwischen Darm und Gehirn erscheint auf den ersten Blick absurd. Doch sogar umgangssprachlich wird von »Entscheidungen aus dem Bauch heraus« oder vom »Bauchgefühl« gesprochen. Außer im Gehirn und im Rückenmark gibt es nirgendwo

im Organismus eine derartige Anhäufung von Nervenzellen. Das »Bauchhirn« umfasst rund 500 Millionen davon und entspricht damit etwa dem gesammelten Grips eines Hundes. Evolutionär ist das Bauchhirn wesentlich älter als das Gehirn, diesem aber neurochemisch, also von seinen Zelltypen, Wirkstoffen und Rezeptoren her, sehr ähnlich. Der Darm bedient sich des Gehirns im Kopf und kommuniziert mit ihm. Diese Kommunikation verläuft in beide Richtungen: Darmbakterien haben Einiges mitzureden.

Etwa bei der Produktion des Neurotransmitters Serotonin, das eine große Rolle bei verschiedenen kognitiven Prozessen wie dem Lernen spielt, aber auch für gute Stimmung oder einen ruhigen Schlaf zuständig ist. 80 Prozent der Serotoninproduktion im Körper erfolgt im Darm unter Aufsicht und Mithilfe von Bakterien. Nebenher erzeugen die Mikroben auch noch unterschiedliche andere Chemikalien, die für die Funktionen des Nervensystems notwendig sind, wie wasserunlösliche Lipide in Molekülgröße, sogenannte Ganglioside. Sie werden für die äußere Membran von Nervenzellen gebraucht.

Gut vorstellbar, dass Antibiotika in dieses sensible Gefüge eingreifen könnten, etwa indem sie die Produktion von Serotonin oder Gangliosiden behindern. »Bei Erwachsenen hat das vielleicht keine großen Folgen«, so Martin Blaser, »aber bei einem Baby, dessen Gehirn sich gerade massiv entwickelt, wäre das durchaus vorstellbar. Zumal viele Studien zeigen, dass autistische Kinder oft abnorme Serotoninwerte haben.«

### **Rheuma-krankte Kinder**

Eine andere Autoimmunkrankheit, die stark im Zunehmen begriffen ist, ist juveniles Rheuma, das bereits im Kindes- oder Jugendalter ausbricht. Hier werden Infektionen als Auslöser diskutiert. Sie sollen zur Bildung von Antikörpern führen, die in der Folge versehentlich auch körpereigenes Gewebe als »fremd« markieren und damit Autoimmunreaktionen des Immunsystems provozieren. Eine aktuelle Arbeit der Universität von Pennsylvania in Philadelphia bringt nun einen anderen möglichen Auslöser ins Spiel: Kinder,

**Bert Ehgartner**

## **Die Hygienefalle**

Schluss mit dem Krieg gegen Viren und Bakterien

252 Seiten, kart.  
erscheint 2015

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)