

Dr. Heather Moday

Die Immuntyp- Formel

Ihre individuelle Strategie
für ein Immunsystem in Balance
und dauerhafte Resilienz

Aus dem Englischen übersetzt
von Rotraud Oechsler



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe: *The Immunity Breakthrough*
ISBN der Originalausgabe: 978-0-316-26217-0
Copyright © 2021 Heather Moday

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Verlag und Übersetzerin haben sich um eine geschlechtergerechte Sprache bemüht. Die englische Sprache kennt keine weiblichen und männlichen Formen von Substantiven, für die deutsche Übersetzung mussten daher Anpassungen vorgenommen werden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet abrufbar über: <http://dnb.d-nb.de>

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2022
Übersetzung: Rotraud Oechsler
Lektorat: Nadine Britsch
Illustrationen: Marlene Large
Layout: Richard Kiefer
Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-253-0

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Geheimnisvolles Immunsystem –
Das größte Bollwerk unseres Körpers | 11

Teil I

Das Zeitalter des immunologischen Ungleichgewichts

Kapitel 1

Das Immunsystem in der Krise – Von der
Infektionskrankheit zur chronischen Erkrankung | 23

Kapitel 2

Die Grundlagen des Immunsystems – Die körpereigene
Abwehr richtig verstehen | 44

Kapitel 3

Chronische Entzündungen – Das Herzstück des
immunologischen Ungleichgewichts | 63

Kapitel 4

Die vier Immuntypen – Der Fragebogen | 81

tE II I I

Der immunologische Wiederaufbau

Kapitel 5

Schlafen beruhigt den Körper und stärkt das Immunsystem | 107

Kapitel 6

Positiver und negativer Stress – Optimierung ist gefragt | 123

Kapitel 7

Ihr darmassoziiertes lymphatisches Gewebe – Das Herzstück Ihres Immunsystems | 140

Kapitel 8

Toxine – Die schlimmsten Störenfriede unseres immunologischen Gleichgewichts | 158

Kapitel 9

Ernährung – So versorgen Sie Ihr Immunsystem richtig | 177

Kapitel 10

So bringen Sie Ihren individuellen Immuntypus ins Gleichgewicht | 209

Kapitel 11

Auf einen Blick: Der immunologische Wiederaufbau | 232

Schlusswort

Das Geheimnis eines lebenslangen immunologischen
Gleichgewichts | 251

Danksagungen | 255

Ressourcen | 258

L iteraturverzeichnis | 262

Stichwortverzeichnis | 284

Über die a utorin | 288

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Einleitung

Geheimnisvolles Immunsystem – Das größte Bollwerk unseres Körpers

Das Jahr 2020 wird für uns aus verschiedenen Gründen unvergessen bleiben. Für mich als Immunologin und Expertin auf dem Gebiet der integrativen und funktionellen Medizin wird 2020 immer das Jahr sein, in dem das Immunsystem plötzlich in aller Munde war. Fachbegriffe wie „Zytokine“, „Antigene“ und „Herdenimmunität“ wurden Teil des allgemeinen Sprachgebrauchs bei den nun an der frischen Luft und mit gebührendem Abstand stattfindenden Zusammenkünften.

Bevor COVID-19 zuschlug, verschwendeten die meisten Menschen vermutlich keinen Gedanken an ihr Immunsystem, vielleicht mit Ausnahme von der Feststellung, dass es bei der Überwindung eines grippalen Infekts half und man dann etwas schneller wieder einsatzfähig war. Doch auf einmal betrachteten wir es als Lebensretter – als Mechanismus in unserem Körper, der über Leben oder Tod entscheidet. Und tragischerweise war und ist für viele Menschen während der COVID-19-Pandemie die Widerstandsfähigkeit ihres Immunsystems in dieser Hinsicht *der* entscheidende Faktor.

Ich wünsche niemandem, das Jahr 2020 erneut durchleben zu müssen, doch ich werde das Gefühl nicht los, dass es zumindest einen positiven Effekt hatte – nämlich der Rolle, die das Immunsystem in unserem Leben spielt, endlich Respekt und Aufmerksamkeit zu zollen. Es ist schließlich das größte Bollwerk unseres Körpers. Es hält Sie und mich jeden Tag am Leben, das steht außer Frage. Doch leider wird unser Immunsystem schon viel zu lange als selbstverständlich betrachtet, es wird ignoriert und man könnte fast schon sagen „verschmäht“.

Denken Sie einmal darüber nach: Jahr für Jahr lassen wir alle möglichen Untersuchungen machen. Wir gehen zur Darmspiegelung und Mammografie, um Krebs auszuschließen, wir überprüfen Cholesterin und Blutdruck, um festzustellen, wie es um unsere Herz-Kreislauf-Gesundheit bestellt ist, manche Menschen lassen sich sogar auf Nährstoffmängel testen und ihr Blut auf Leber- und Nierenprobleme untersuchen. Doch niemand geht zum Arzt, um sein Immunsystem überprüfen zu lassen. Allein die Frage danach würde wahrscheinlich einen irritierten Blick und Kopfzerbrechen in der Arztpraxis hervorrufen.

Warum ist das so? Das Immunsystem ist doch ganz eindeutig wichtig – warum machen wir uns über seine generelle Gesundheit und seine „Wartung“ keine Gedanken?

Das Problem besteht zum Teil darin, dass das Immunsystem des Menschen für viele medizinische Kreise ein Rätsel darstellt, das Spezialisten und Forschern vorbehalten ist. Und wenn ich ganz ehrlich bin, verstehe ich auch, warum das so ist. Es ist ein unglaublich komplexes System aus zahllosen Zellen, Rezeptoren und chemischen Botenstoffen, deren Bezeichnungen einschüchternd klingen und die sich aus verwirrenden Zahlen, Buchstaben und Symbolen zusammensetzen.

Und davon ganz abgesehen – das Immunsystem ist im Medizinstudium gar kein großes Thema. Ich musste nur einen einzigen Kurs zu Immunologie in meinem zweiten Studienjahr belegen und habe mir genügend Fakten eingepägt, um die Prüfungen zu bestehen. Hätte ich mich später nicht dazu entschlossen, Immunologin zu werden, wäre das meiste

Wissen dazu schon längst in die Untiefen meines Gehirns verbannt und dort zusammen mit den Entwicklungsphasen des fötalen Herzens und den komplexen Reaktionen in der organischen Chemie, die ich auswendig lernte (und dann unverzüglich wieder vergaß), verstaubt.

Eine weitere Hürde für das Verständnis unseres Immunsystems ist die schiere Menge neuer Forschungen in den letzten Jahrzehnten. Das Gebiet der Immunologie entwickelt sich mit rasender Geschwindigkeit und das, was wir verstehen, ändert sich ständig, praktisch fast täglich. Für eine relativ junge Wissenschaft – deren Ursprünge auf die Entdeckungen des russischen Wissenschaftlers Élie Metchnikoff im Jahr 1883 zurückgehen – ist allein das Ausmaß an neuen Informationen, mit denen man Schritt halten muss, für die meisten Ärzte entmutigend.

Diese Wahrheit zeigte sich in der Art und Weise, wie wir uns als Gesellschaft – oder eher als Planet – hektisch darum bemühten, SARS-CoV-2 zu verstehen und unser Immunsystem dagegen zu wappnen. Wir alle machten uns Gedanken darüber, was zu tun sei, um uns vor einer Infektion mit dem Virus zu schützen. Wir trugen Masken, kauften massenhaft Desinfektionsmittel für die Hände und hielten uns mehr als ein Jahr von anderen Menschen fern – bis hin zum Lockdown, dem Schließen von Geschäften, Restaurants, Schulen und Freizeiteinrichtungen, der Stornierung von Reisen und der Arbeit im Homeoffice. Wir recherchierten im Internet, ob uns bestimmte Nahrungsergänzungen und zweifelhafte Heilverfahren schützen könnten und „klebten“ an den Nachrichten über das weltweite Rennen um einen Impfstoff. Wir hörten von Vorerkrankungen, die als Risikofaktoren für schwere Verläufe galten, und machten uns Sorgen darüber, ob wir wohl zu den Vulnerablen, also den Gefährdeten gehörten. Wir wollten unser Immunsystem „ankurbeln“, doch dann sagte man uns, dass die meisten Menschen, die an COVID-19 starben, an einem *überaktiven* Immunsystem, einem sogenannten Zytokinsturm, gelitten hatten. Das ist mehr als verwirrend. So viele Fragen und so wenige Antworten. Das reichte aus, um uns Angst einzujagen, uns überfordert zu fühlen, als wäre unsere Welt für den Umgang mit einer für das bloße

Auge nicht sichtbaren Mikrobe, die sich wie ein Flächenbrand ausbreitete, völlig unzureichend gerüstet.

Tatsächlich erfordert die Unterstützung des Immunsystems zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Art und Weise ein wenig Geschick. Das gilt besonders dann, wenn es sich um eine neue Bedrohung wie SARS-CoV-2 handelt. Schließlich gibt es für das komplizierte und rätselhafte Immunsystem keine zuverlässige Screening-Untersuchung, keinen Routine-Check-up wie für Herz oder Leber. Wie Sie in diesem Buch feststellen werden, ist das Immunsystem in jedem Winkel unseres Körpers „zu Hause“. Es ist ein bewegliches Ziel, und es gibt keine wirklichen Grenzen oder speziellen Organe, wo es sich lokalisieren lässt. Man kann keine Röntgenaufnahme und keine Biopsie machen oder mit einer einzelnen Untersuchung feststellen, wie stark oder schwach es ist.

Und auch wenn wir in der Lage waren, wirksame Impfstoffe gegen COVID-19 in Rekordzeit zu entwickeln – das Immunsystem wird lebenslang mit immer wieder verschiedenen Herausforderungen konfrontiert, zum Beispiel mit anderen neu auftretenden Viren! Damit endet die Bedrohung unseres Immunsystems aber nicht, nicht einmal ansatzweise. Denn obwohl wir es im Allgemeinen mit dem Kampf gegen Bakterien und Viren in Zusammenhang bringen, leistet es weitaus mehr. Sein „Verhalten“ – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne – beeinflusst oder verursacht fast jede dem Menschen bekannte Krankheit. Das Immunsystem ist an mikrobiell bedingten Krankheiten wie einer Erkältung oder Grippe maßgeblich beteiligt, das ist richtig, aber es spielt auch eine immens wichtige Rolle bei einer Erkrankung des Herzens oder der Lunge, bei Diabetes, Alzheimer und Krebs, den führenden Todesursachen weltweit.

Kein anderes System im Körper ist so ausgeklügelt und erstreckt sich so weitreichend. Im Grunde genommen ist die Widerstandsfähigkeit unseres Immunsystems das ehrgeizigste Ziel, eine Art heiliger Gral, für höchste Lebensqualität. Am Ende des Tages bestimmt seine Gesundheit darüber, ob wir erkranken und daran sterben oder ob wir uns einer robusten Langlebigkeit erfreuen.

Zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn als Allergologin und Immunologin versuchte ich pflichtgemäß, das Immunsystem zu bändigen, denn dafür wurde ich ausgebildet. Täglich behandelte ich Ekzeme, Nesselsucht, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und gelegentlich eine kompliziertere Immunstörung oder Abwehrschwäche. Es waren Standardbehandlungen – ich verordnete Allergiespritzen, Cortisonbehandlungen, Cremes, Medikamente gegen Allergien, Asthmasprays und Antibiotika. Meistens halfen diese Maßnahmen eine Weile. Doch Patienten, die die Praxis mit einem Haufen Rezepte verlassen hatten, kamen fast immer nach drei bis vier Monaten wieder. Im Laufe der Jahre stellte ich fest, dass es bei meinen Patienten zu neuen Diagnosen kam, dass sie kränker wurden und letzten Endes zu viele Medikamente einnahmen – nicht wenige davon waren ihnen gegen die Nebenwirkungen der anderen Medikamente verschrieben worden. Viele beklagten sich über das Auftreten neuer Nahrungsmittelallergien als Erwachsene, über Autoimmunerkrankungen, Reizdarmprobleme, Hautausschläge, chronische Nebenhöhlenentzündungen und Gelenkschmerzen. Gastroenterologen, Rheumatologen und Dermatologen, die allesamt mit ihrem Latein am Ende waren und nicht wussten, was sie noch machen sollten, überwiesen Patienten an mich. (Allergologen bekommen oft die komplizierteren Fälle zu sehen, wenn Standardbehandlungen nicht mehr zum Erfolg führen.) Das Problem war nur, dass ich trotz jahrelanger klassischer Ausbildung in innerer Medizin, Allergologie und Immunologie selbst vor einem Rätsel stand. Aber ich hatte den Verdacht, dass diese neuen gesundheitlichen Probleme irgendwie zusammenhingen.

Also fing ich an, Fragen zu stellen. Ich erkundigte mich bei meinen Patientinnen und Patienten über ihre Ernährung, ihren Stresspegel, ihren Tagesablauf, ihre Gefühlswelt, ihre Gewohnheiten und ihre Schlafqualität. Viele von ihnen litten unter Schlafstörungen oder arbeiteten im Schichtdienst. Manche ernährten sich von nährstoffarmen Fertiggerichten und hatten im Vorfeld mehrfach Antibiotika und andere verschreibungspflichtige Medikamente eingenommen. Andere litten beispielsweise unter

depressiven Verstimmungen und waren gestresst, fühlten sich in ihrer Beziehung gefangen oder ihre Arbeit füllte sie nicht aus.

Zu diesem Zeitpunkt war ich keine Expertin in „integrativer Immunologie“, die nach meiner Definition eine Kombination ist aus knallharter immunologischer Laborwissenschaft und Kenntnis der Faktoren, welche die Gesundheit beeinflussen, unter anderem Ernährung, Stress, das Verhältnis zwischen Körper und Geist, milieubedingte Faktoren und Spiritualität. Ich konnte ganz klar erkennen, dass das Immunsystem der Betroffenen unter deren Lebensart und Verhaltensweisen litt. Und sie waren auch schon auf die lange Liste von Standardkrankheiten „gebucht“, etwa Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Diabetes, die, wie ich wusste, mit einer erheblichen Beteiligung des Immunsystems einhergehen. Ich hatte keine Ahnung, was ich dagegen tun sollte, außer immer mehr Rezepte auszustellen. Ich brauchte also einen besseren Maßnahmenkatalog.

Die nächsten Jahre verbrachte ich damit, mein eigenes Instrumentarium zu entwickeln. Ich beschloss, eine Fortbildung in integrativer Medizin zu absolvieren, um mein Behandlungsspektrum um Pflanzenheilkunde und Ernährungsmedizin zu erweitern und mehr über die Verbindung von Körper und Geist zu erfahren. Ich nahm an Veranstaltungen über funktionelle Medizin teil, wo ich lernte, mich nicht nur auf die bloße Benennung von Krankheiten zu konzentrieren und Symptome mit Medikamenten zu kaschieren, sondern darauf, mithilfe gründlicher Untersuchungen und deren Auswertung nach den der Krankheit zugrundeliegenden Ursachen zu suchen, um die Patienten anschließend durch Veränderungen in ihrer Lebensweise zu begleiten und sie bei der Selbstheilung zu unterstützen. Ich verbrachte zahlreiche Wochenenden und Urlaube auf diesen Tagungen überall in den USA, vertiefte mich in die neuesten Erkenntnisse, was genau darüber entscheidet, ob wir letzten Endes krank werden oder gesund bleiben, und ich erhielt schließlich mein Zertifikat in funktioneller Medizin. Letztendlich wurde mir klar, dass ich das, was ich gelernt hatte, an meinem aktuellen Arbeitsplatz nicht integrieren konnte, also wechselte ich die Seiten, kündigte und

machte mich mit dem Moday Center, einer Praxis für funktionelle Medizin, in Philadelphia selbständig.

Seitdem habe ich viele Patientinnen und Patienten behandelt und konnte sie von ihren gesundheitlichen Problemen befreien, einschließlich den Symptomen von Autoimmunerkrankungen, Allergien, Infektionen und chronischen Krankheiten. Dank bewährter Methoden, mit denen ich bereits Erfahrung hatte, konnte ich ihnen helfen, ihre Medikamente abzusetzen und so dafür sorgen, dass es ihnen allein durch Veränderungen von Lebensstilfaktoren, Ernährung, Darmflora, Nachtruhe und Stresslevel besser ging. Ich konnte die Betroffenen unterstützen, um Vorerkrankungen rückgängig zu machen und ihre Widerstandskraft gegen Viren während der Pandemie zu erhöhen. Heute verfüge ich über eine Art Baukastensystem, das ich zum Wohl meiner Patientinnen und Patienten nutzen kann.

Dieses Buch repräsentiert dieses System, das ich so zusammengefasst habe, damit Sie das Wesentliche jederzeit und überall nutzen können. Auf den folgenden Seiten bekommen Sie einen großen Teil meines im Laufe der Jahre erworbenen Wissens in einer Form geboten, die Ihnen hoffentlich weiterhilft. Hier finden Sie all das, was Sie *wirklich* wissen müssen über Ihr Immunsystem sowie die Methoden, die Sie dabei unterstützen, gesünder zu werden und sich besser zu fühlen. Denn darum geht es doch letzten Endes – nicht wahr?

Im Laufe der letzten Jahre habe ich unzählige Ratschläge von Gesundheitsfachleuten zur Stärkung der Immungesundheit auf Kongressen, in den sozialen Medien und auf medizinischen Webseiten gelesen – und festgestellt, dass sie sich immer wiederholten. Da ich mich seit so vielen Jahren schon mit dem Immunsystem befasse, kann ich inzwischen voller Gewissheit sagen, dass dies nicht die richtige Herangehensweise ist. Ihr Immunsystem verhält sich nicht linear, unzählige Faktoren können zu Krankheiten führen; es ist nicht so, dass man das Immunsystem einfach nur „ankurbeln“ muss. Sie können von chronischen Entzündungen, Autoimmunerkrankungen und sogar Allergien betroffen sein, weil Ihr

Immunsystem bereits „übereifrig“ ist – ein „Anschieben“ wäre dann ganz bestimmt nicht von Vorteil.

Wie macht man es also richtig? Durch meine Arbeit mit Hunderten von Patienten habe ich gelernt, dass ein biochemisches Ungleichgewicht auf der zellulären Ebene dafür verantwortlich ist, in welcher Weise das Immunsystem aus den Fugen gerät und welche Symptome wir entwickeln. Während der Jahre, in denen ich auf der Suche nach einer Lösung war, stellte ich bei meinen Patientinnen und Patienten mehrere Muster fest – und diese wurden zu den Blaupausen für das, was ich als die vier Immuntypen bezeichne: schwelend, fehlgeleitet, überaktiv, geschwächt. Um Ihr aus dem Gleichgewicht geratenes Immunsystem wieder ins Lot zu bringen, müssen Sie Ihren spezifischen Immuntypus kennen, um sich mit gezielten Veränderungen der sogenannten Lebensstilfaktoren und entsprechenden Behandlungen wieder auf den richtigen Weg bringen.

Daher dreht sich ein Großteil dieses Buches um diese vier Immuntypen. Wir beginnen mit der „modernen“ Krise, in der sich das Immunsystem heute befindet, und mit einer Einführung in einige der zugrundeliegenden Mechanismen, die für die Immungesundheit von fundamentaler Bedeutung sind. Dann gehen wir nochmal zurück zur „Schule“ und lernen ein paar grundlegende Dinge über Immunologie. Wenn Sie Ihren Immuntypus verstehen wollen, müssen Sie auch seine Sprache sprechen. Keine Sorge! Es macht Spaß und Sie können sogar Ihre Freunde damit beeindrucken. Sobald wir die Grundlagen hinter uns gebracht haben, geht es nur noch um die vier Immuntypen. Ich habe einen Fragebogen entworfen, mit dem Sie Ihren spezifischen Immuntypus oder Ihre Immuntypen (es können auch zwei oder mehr sein!) identifizieren können, und ich stelle Ihnen echte Fallbeispiele vor, die erklären, was bei den einzelnen Typen im Körper vor sich geht. Ich erläutere, welche Faktoren, etwa Schlaf, Stress, Darmgesundheit, Toxinbelastung und die Ernährung, Einfluss auf die Gesundheit Ihres Immunsystems nehmen und wie sie zu Ungleichgewichten führen. Mit diesen Informationen und dem Wissen, zu welcher Kategorie Sie gehören, können Sie Ihren immunologischen Wiederaufbauplan gestalten, der nicht nur zu Ihrem

Immuntypus, sondern auch zu Ihrem Alltag und Ihren Vorlieben passt. Zu diesem Plan kommen wir, sobald wir das „Schulzimmer“ hinter uns gelassen haben, unsere Ärmel hochkrempeln, aktiv werden und damit beginnen, die Harmonie des Immunsystems wiederherzustellen.

Wenn Sie sich nach dem Wiederaufbauplan richten, klingen unerwünschte Entzündungen ab und die Bestrebungen Ihres Immunsystems richten sich nicht mehr gegen Ihre eigenen Zellen und harmlose Allergene, sondern gegen echte Bedrohungen. Sie bauen Ihre Immunkraft gegen neue Viren und Bakterien auf und werden auch Krebszellen hochwirksam bekämpfen. Ziel dieses Buches ist es, dass Sie sich wieder wohlfühlen und Ihrem Körper vertrauen. Ist Ihr Immunsystem im Gleichgewicht, geht es Ihnen gut! Sie werden seltener krank, und wenn doch, dann werden Sie schneller wieder gesund. Sie leiden nicht mehr unter lästigen Allergien und Autoimmunproblemen. Diabetes, Fettleibigkeit, Herzkrankheiten oder schwelende Entzündungen gehören der Vergangenheit an. Ihr Immunsystem ist widerstandsfähig und infolgedessen sind Sie das auch.

Ob Sie also chronische Krankheiten abwehren, Symptome einer Autoimmunerkrankung besser in den Griff bekommen, sich von lästigen saisonalen Allergien, ständigen Erkältungen oder Nebenhöhlenentzündungen befreien wollen – dieses Buch stellt Ihnen Ihr eigenes Instrumentarium zur Verfügung, damit Sie genau das tun können.

Immer wieder durfte ich Zeugin der wunderbaren Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers sein. Und ich weiß, dass auch Sie das erleben können. Ihr Immunsystem möchte Sie schützen, doch das kann es nur mit Ihrer Unterstützung.

Was halten Sie davon? Sind sie bereit, Experte für Ihr Immunsystem zu werden? Blättern Sie um und legen Sie los.

Teil I

**Das Zeitalter
des immunologischen
Ungleichgewichts**

Kapitel 1

Das Immunsystem in der Krise

Den Sommerurlaub des Jahres 1906 genossen ein Bankier und seine Familie in exklusiver Abgeschlossenheit am Strand von Oyster Bay auf Long Island im Bundesstaat New York mit Schwimmen, Sonnenbaden und Picknicks. Mitten in den Sommerferien kam es jedoch zum Ausbruch einer schrecklichen Krankheit. Fieber und Durchfälle machten die idyllische Erholungspause zunichte, und sechs der elf Bewohner des Hauses erkrankten an einer infektiösen Gastroenteritis, einer Magen-Darm-Entzündung. Als Verursacher wurde später das Bakterium *Salmonella Typhi*, der für Typhus verantwortliche Erreger gefunden.

Obwohl meist nur Stadtbewohner davon betroffen waren, die mit verseuchtem Wasser und einer mangelhaften Abwasserentsorgung leben mussten, kam es im Laufe der nächsten Jahre auch in vergleichsweise wohlhabenden Haushalten zu Ausbrüchen von Typhus. Nach ausgiebigen Untersuchungen wurden die Erkrankungen zu einer Einzelperson zurückverfolgt – einer Mietköchin namens Mary Mallon, die wenig schmeichelhaft als „Typhus-Mary“ bezeichnet wurde.¹ Es stellte sich heraus, dass sie asymptomatische Trägerin dieser mitunter tödlich verlaufenden Krankheit war und diese Jahr für Jahr „erfolgreich“ von Haus zu Haus unter ihren nichtsahnenden Kunden verbreitete.

Zu dieser Zeit war Amerika noch meilenweit entfernt von Antibiotika, Impfstoffen, Kanalisationssystemen oder Wasseraufbereitung für die

Trinkwasserversorgung, hygienischem Umgang mit Nahrungsmitteln und geordneter Abwasserentsorgung. Und diese Zeit liegt noch gar nicht so lange zurück! Zum Ende des 19. Jahrhunderts und zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren die häufigsten Todesursachen Infektionskrankheiten wie Lungenentzündung und Grippe (Influenza), Tuberkulose und infektiöse Gastroenteritis. De facto lag im Jahr 1900 die durchschnittliche Lebenserwartung in den Vereinigten Staaten lediglich bei 47 Jahren.² Lassen Sie das erst einmal sacken. Und vor nur etwas mehr als 100 Jahren gab es keine sicheren oder zuverlässigen Impfstoffe, Penicillin war von Alexander Fleming noch nicht entdeckt worden und die Menschheit hatte kein fundiertes Wissen darüber, wie diese Infektionen überhaupt übertragen wurden. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts waren die Chirurgen noch nicht einmal dazu übergegangen, sich vor Operationen die Hände zu waschen, und das Tragen von Masken und Handschuhen während medizinischer Eingriffe war zur damaligen Jahrhundertwende nicht selbstverständlich.

Infolgedessen endeten viele Infektionen tödlich, die wir heute mit Impfstoffen verhindern oder einfach mit Antibiotika behandeln, insbesondere bei Kindern. Heutzutage halten wir all die erstaunlichen medizinischen Fortschritte, die uns zur Verfügung stehen, für selbstverständlich, doch in früheren Zeiten war ein starkes Immunsystem der einzige Schutz im Kampf gegen eine potenziell tödliche Infektion.

Von der Infektionskrankheit zur chronischen Erkrankung

In den letzten einhundert Jahren kam es zu einer 180-Grad-Wende. Können Sie den Namen eines Freundes nennen oder von Familienmitgliedern, die an einem Magenkeim, an Syphilis oder Tuberkulose gestorben sind? Das soll nicht heißen, dass Infektionskrankheiten der Vergangenheit angehören – weit gefehlt, wie wir durch die AIDS-Epidemie der 1980er-Jahre wissen und an der aktuellen COVID-19-Pandemie sehen sowie am Vormarsch der antibiotikaresistenten „Superkeime“ –, doch die moderne Gesellschaft, unsere Nahrungsmittelindustrie, die Medizintechnik und

das menschliche Verhalten haben für eine Veränderung der Gründe gesorgt, warum wir erkranken und wie wir sterben. Mit Ausnahme des Schreckgespenstes zukünftiger neuartiger Viren ist die Bedrohung durch eine Infektionskrankheit eben nicht mehr das, was sie einmal war.

Das ist zum großen Teil dank der Impfstoffe so. Noch 1960 gab es keine landesweite Impfinitiative, und Kinder wurden lediglich fünf Mal geimpft – gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Polio und Pocken. Seither explodiert die Impfstoffentwicklung geradezu, in den USA werden allen Kindern beispielsweise routinemäßig 16 Impfstoffe verabreicht, die sich auf 54 Injektionen über 18 Jahre verteilen. Wie auch immer Sie zu Impfungen stehen – diese Innovationen haben die Kindersterblichkeit durch Infektionskrankheiten ganz sicher drastisch gesenkt und das ist definitiv ein Grund zum Feiern. Inzwischen scheint es jedoch so, als seien wir mit einer ganz anderen Krise konfrontiert – einem steilen Anstieg chronischer Erkrankungen. Wir leben zwar länger als früher, doch wir sind auch chronisch kränker, als wir es jemals waren. Tatsache ist, dass sich unser Immunsystem in einer Krise befindet.

Und so sieht die Realität aus: Bei US-amerikanischen Kindern übersteigt die Anzahl der Diagnosen von Asthma, Nahrungsmittelallergien, Diabetes, Bluthochdruck, Autismus und ADHS alles, was wir je zuvor gesehen haben. (Auch in anderen Industrieländern nehmen diese Krankheiten bei Kindern zu; Anm. d. Übers.) In den USA und weltweit führen Herzkrankheiten, Lungenerkrankungen, Diabetes, Alzheimer und Krebs die Liste der Todesursachen an.

Die Statistiken sind eindeutig. Die gegenwärtige Situation sieht wie folgt aus:

- 48 Prozent der US-Bevölkerung sind von Herzkrankheiten betroffen, einschließlich der Erkrankung der Herzkranzgefäße, einer Stauungsinsuffizienz des Herzens, Schlaganfällen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, im Volksmund auch „Schaufensterkrankheit“ genannt. Sie sind die Haupttodesursachen weltweit.³