

Benno Werner

# Gesunde Krankheiten

Die Strategien des  
Körpers zum Schutz  
der Gesundheit

HERBIG

# Inhalt

|                  |   |
|------------------|---|
| Einleitung ..... | 7 |
|------------------|---|

## Grundlagen

---

### Gesundheit und Krankheit

|   |    |
|---|----|
| Verwechslung nicht ausgeschlossen ..... | 12 |
|---|----|

### Demut und Bescheidenheit

|  |    |
|--|----|
| Die unglaubliche Vielfalt des Lebens ..... | 17 |
|--|----|

### Placeboeffekt und Spontanheilung

|  |    |
|--|----|
| Der Körper kann sich selbst heilen ..... | 22 |
|--|----|

### Kausal und final

|  |    |
|--|----|
| Krankheiten im Dienst der Gesundheit ..... | 32 |
|--|----|

### Hilfe und Selbsthilfe

|   |    |
|---|----|
| Anregungen zum richtigen Umgang<br>mit gesunden Krankheiten ..... | 53 |
|---|----|

## Gesunde Krankheiten

---

### Allergie

Entgiftung für den Körper ..... 76

### Erhöhter Cholesterinspiegel

Notfallprogramm bei Dauerstress ..... 99

### Zu niedrige Eisenwerte im Blut

Nahrungsentzug für Viren und Bakterien ..... 121

### Entzündung

Die stärkste Waffe der Gesundheit ..... 141

### Fieber

Das Feuer der Heilung ..... 160

### Husten

Reinigung für die Atemwege ..... 176

### Kinderkrankheiten

Meilensteine der persönlichen Entwicklung ..... 188

### Magensäureüberproduktion

Natürliche Entsäuerung für den Körper ..... 210

### Schnupfen

Heilsame Barriere gegen Viren und Bakterien ..... 229

### Schwangerschaftserbrechen

Lebenswichtiger Schutz für den Embryo ..... 242

## Gesundheit und Krankheit

### Verwechslung nicht ausgeschlossen

**G**esundheit und Krankheit sind Begriffe, über die wir uns normalerweise keine tiefer gehenden Gedanken machen. Wenn es uns gut geht, glauben wir gesund zu sein, und wenn wir uns schlecht fühlen, gehen wir davon aus, dass wir krank sind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgt dieser allgemeinen Einschätzung. Sie definiert die Gesundheit als »Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens«. In Anlehnung an diese Definition gilt die Krankheit als Zustand, bei dem das Wohlbefinden gestört ist und der Patient sich krank fühlt.

Auf den ersten Blick erscheint diese Definition durchaus sinnvoll. Bei näherer Betrachtung stellt sich allerdings heraus, dass sie nicht der Wahrheit entspricht. Ja, es zeigt sich sogar, dass sie gefährlich ist und dass sie der Ausgangspunkt vieler Fehlbehandlungen und die Ursache zahlreicher Krankheiten ist. Eine Störung des Wohlbefindens kann nämlich durchaus darauf hindeuten, dass der Körper äußerst vital und gesund ist. Umgekehrt kann ein ständiges Gefühl des Wohlbefindens mit einer schweren Krankheit einhergehen.

Denken wir nur einmal an all die Menschen, die jahrelang vermeintlich gesund gewesen sind und plötzlich von ihrem Hausarzt die Diagnose *Krebs* gestellt bekommen. Jahrelang hatten sie keinen Husten und keinen Schnupfen, jahrelang war ihr Wohlbefinden nicht getrübt und dennoch wuchs in ihrem Inneren eine schwere Krankheit heran. Niemand wird bezwei-

feldn, dass diese Menschen schon lange vor der Diagnose schwer krank waren – und dennoch fühlten sie sich kerngesund.

Auf der anderen Seite sind auch Krankheiten nicht immer das, was sie zu sein scheinen. Ein Beispiel hierfür ist die Infektion des Darms mit harmlosen Würmern wie z.B. dem Schweinebandwurm. Bis in das 20. Jahrhundert hinein war sie eine alltägliche Erscheinung, an die man sich gewöhnt hatte und der man im Rahmen der Medizin kaum Beachtung schenkte. Dies änderte sich jedoch, als die Hygiene immer weiter ins Bewusstsein drang und immer mehr Hygienevorschriften zur Vermeidung von Krankheiten erlassen wurden. Im Zuge dieser Entwicklung wurde jede Wurminfektion zu einer Krankheit erklärt und fortan mit allen Mitteln bekämpft. Mithilfe der modernen Medikamente gelang es schließlich innerhalb weniger Jahrzehnte, die Würmer im Darm nahezu auszurotten und die vermeintliche Gesundheit des Darms wiederherzustellen.

Dieser Sieg über die Würmer wurde als Erfolg der modernen Medizin gefeiert. Heute scheint es, dass dieser Sieg der Anfang einer katastrophalen Entwicklung war. Je weiter nämlich die Würmer zurückgedrängt wurden, desto stärker breiteten sich neue Krankheiten aus, die man bis dahin kaum kannte. Eine von ihnen ist die Entzündung der Darmschleimhaut, eine andere die Allergie.

Die Zusammenhänge sind noch nicht gänzlich erforscht. Wissenschaftler vermuten allerdings, dass sich im Lauf der Evolution zwischen den Würmern und dem menschlichen Immunsystem ein Gleichgewicht entwickelt hat, mit dem beiden Lebewesen gedient war. Als die Würmer aus dem Darm verschwanden, kippte dieses Gleichgewicht und plötzlich fehlte den Abwehrkräften, die sich bisher gegen die Würmer gerichtet hatten, die Angriffsfläche. In Ermangelung eines Gegners richteten sie sich dann gegen körpereigene Strukturen, was

die Entstehung von Autoimmunerkrankungen einleitete. In diese Gruppe gehören neben Colitis ulcerosa, Morbus Crohn und anderen Entzündungen der Darmschleimhaut auch Rheuma, Multiple Sklerose, Sklerodermie, Myasthenia gravis und zahlreiche andere Krankheiten.

Auf der Grundlage der Darmentzündung entwickelte sich noch ein anderes Krankheitsbild, das heute weitverbreitet ist – die Allergie. Durch die Entzündung verliert die Darmschleimhaut ihre Barrierefunktion, die Poren weiten sich und werden durchlässiger. Zahlreiche schädliche Substanzen können dann nicht mehr zurückgehalten werden und gelangen vermehrt ins Blut. In der Folge wird der Körper immer stärker belastet. Schließlich kommt der Tag, an dem der berühmte Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt und die Allergie ihren Anfang nimmt.

Mehr als 600 000 Menschen sind heute in Deutschland von Colitis ulcerosa bzw. Morbus Crohn betroffen, wesentlich mehr noch von einer anderen, meist latenten Form der Entzündung der Darmschleimhaut, und mehr als 20 Millionen leiden an einer Allergie – Tendenz steigend.

Interessanterweise versucht man nun, die Entwicklung rückgängig zu machen. Man hat nämlich erkannt, dass Wurminfektionen das aufgebrachte Immunsystem beruhigen und die Entzündung der Darmschleimhaut zum Abklingen bringen. Seit Neuestem werden Patienten mit einem Wurmcocktail behandelt. Im Abstand von zwei Wochen trinken sie eine Flüssigkeit, die bis zu 2500 Eier des Schweinebandwurms – auch Peitschenwurm genannt – enthält. Die Eier platzen im Darm auf und setzen die Würmer frei. Wenn alles nach Plan läuft, sterben die Würmer nach etwa zehn Tagen ab, sodass es zu keiner wirklichen Ansiedelung kommt. Aus diesem Grund muss der Wurmcocktail mit den Eiern nach etwa 14 Tagen erneut eingenommen werden.

Auch die Entstehung von Magenkrebs wird heute im Zusammenhang mit einer Wurminfektion gesehen. Lange Zeit glaubte man, dass Magengeschwüre ein rein psychosomatisches Phänomen seien und auf der Grundlage von Stress und anderen psychologischen Faktoren entstünden. Erst in den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts stellte man fest, dass in vielen Fällen auch ein Bakterium – *Helicobacter pylori* – an der Entstehung von Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüren beteiligt ist und dass die Wahrscheinlichkeit, an Magenkrebs zu erkranken, dadurch erhöht wird.

Im Rahmen von Tierversuchen wurden Mäuse mit *Helicobacter felis* infiziert, einer *Helicobacter*-Art, die man häufig bei Katzen findet. Die Mäuse, die gleichzeitig auch mit Würmern (*Heligmosomoides polygyrus*) infiziert wurden, kamen mit den Bakterien wesentlich besser zurecht als ihre Artgenossen. Sie produzierten wesentlich mehr Immunzellen und hatten als Folge davon deutlich weniger Krankheitssymptome.

Bei uns Menschen scheint es ähnlich zu sein. Zum Beispiel sind Afrikaner im selben Maße mit *Helicobacter pylori* infiziert wie Lateinamerikaner. Sie erkranken aber viel seltener an Magenkrebs. Manche Forscher vermuten, dass dies mit den Wurminfektionen zusammenhängt, die in Afrika wesentlich weiter verbreitet sind als in Lateinamerika.

Was bis vor wenigen Jahren noch als Krankheit angesehen wurde, erscheint plötzlich in einem ganz neuen Licht. Demnach wäre die Infektion mit harmlosen Würmern wie z. B. dem Peitschenwurm keine Teufelei, die sich die Natur ausgedacht hat, um uns zu ärgern, sondern eine weitere Strategie, mit der die Gesundheit und das Wohlbefinden, zumindest langfristig betrachtet, positiv beeinflusst werden. Zugegeben, es gibt Schöneres, als sich 2500 Eier vorzustellen, die im eigenen Darm aufplatzen und eine Armada von Würmern freisetzen, die anschließend den ganzen Darm bevölkern. Aber

die Krankheiten, die sich als Alternative anbieten, sind auch nicht gerade das, was man sich wünscht.

Gesundheit und Krankheit sind ein wirklich kniffliges Thema. Häufig sind sie nicht so leicht zu unterscheiden, wie dies die Definition der WHO vermuten lässt. Viele Abläufe in unserem Körper, die uns krank erscheinen, die uns Schmerzen bereiten und unser Wohlbefinden beeinträchtigen, helfen uns, unsere Gesundheit zu erhalten. Und viele Therapien, die diese Symptome kurieren oder lindern und das Wohlbefinden des Patienten spontan verbessern, provozieren langfristig gesehen Krankheiten.

Wir wollen den Dingen auf den Grund gehen und dabei ganz vorne anfangen – bei der Natur.