

Dr. med. Marianne Koch

Unser erstaunliches Immun- system

Wie es uns
schützt, wie es
uns heilt – und
wie wir es jeden
Tag stärken
können



dtv

Bei Mäusen funktionierte das hervorragend: Man übertrug den Kot von schlanken Tieren in den Darm von fett gezüchteten Mäusen – und siehe da: Sie nahmen ab, ohne dass sich an ihrem Fressverhalten etwas geändert hätte.

Bei Menschen weiß man, dass gewisse chronische Darmkrankheiten durch die Transplantation von – gereinigten – Fäkalien Gesunder geheilt werden können. Ob aber ein Mikrobiom-Transfer zum Abnehmen taugt, ist noch nicht bewiesen ...

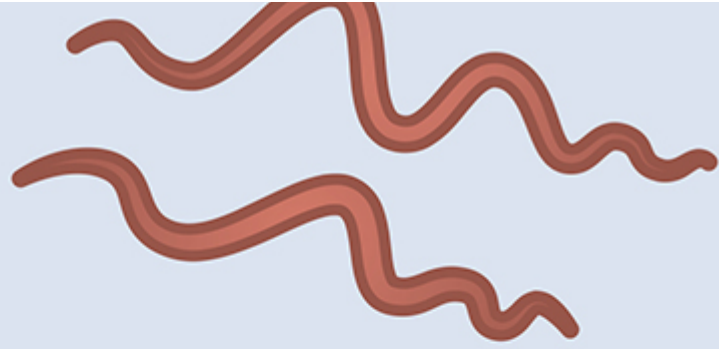
Der Beginn der Immunabwehr

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, hat es während der Geburt bereits Teile des Mikrobioms der Mutter übernommen. Damit rüsten sich sein Immunsystem und seine Darmflora bereits zu diesem Zeitpunkt gegen Krankheitserreger im eigenen Darm. Im Lauf der ersten Wochen und Monate profitiert ein Kind auch noch von Antikörpern, die es von der Mutter mitbekommen hat, und von seinem ersten – dem »angeborenen« – Immunsystem. Dann aber muss es für sich selbst sorgen, das heißt, sein kleiner Körper muss lernen, mit den Feinden von außen umzugehen. Ganz wichtig sind dabei die Impfungen, die es erhält (mehr dazu in Kapitel 6), wichtig ist aber auch die Umgebung, in der es aufwächst. So gilt als bewiesen, dass Kinder, die in einem extrem sauberen, hygienischen Umfeld leben, von ängstlichen Eltern von allem Schmutz ferngehalten werden und womöglich nie in einem Hort oder in einer Kita mit anderen Kindern – und deren Bakterien – zusammenkamen, später größere Probleme mit ihrem Immunsystem haben, als solche, die sich schon von Anfang an mit allen möglichen Keimen auseinandersetzen mussten. Die behüteten Kleinen hatten später zum Beispiel mehr Allergien, mehr Nahrungsunverträglichkeiten. Besonders günstig für ein starkes Immunsystem scheint dagegen eine Kindheit auf dem Bauernhof zu sein, wo es von allen möglichen Bakterien und Viren nur so wimmelt.



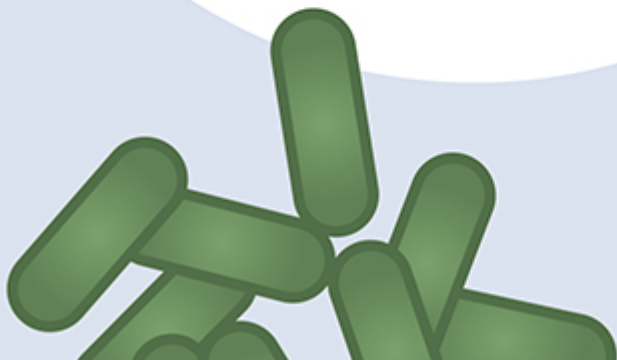
Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, entwickeln meist ein besonders starkes Immunsystem.

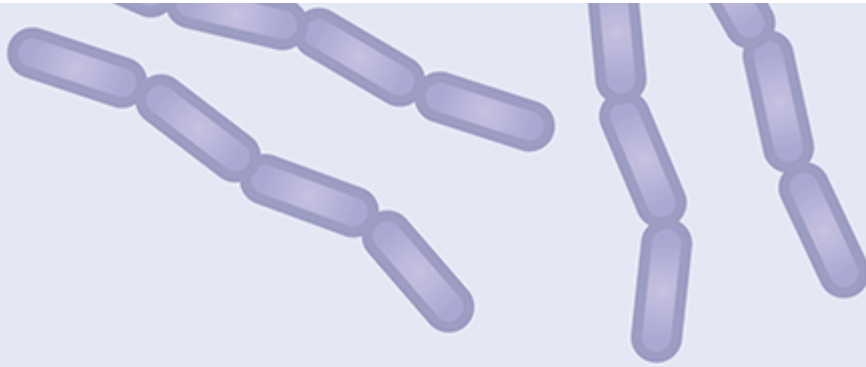
Gut, man kann nicht alle Kinder auf Bauernhöfen groß werden lassen. Wichtig ist eben, dass Sie als Eltern oder Großeltern nicht überängstlich reagieren, wenn der oder die Kleine mal ein bisschen Dreck abbekommt. Und der Kinderarzt sollte nicht bei jeder Erkältung gleich zu Antibiotika greifen (bei ernsthaften bakteriellen Infektionen natürlich schon).



Kapitel 3

Krankheitserreger im Anflug – so funktioniert das System





Großalarm im Abwehrsystem

Die Feinde werden identifiziert

Die große Schlacht

So schützen Sie sich vor Ansteckung

Versteckte Viren: Gürtelrose

Die Katastrophe der HIV-Infektion

