

# Vaccinaties

KAN HET OOK ANDERS?

Tineke Schaper

Tineke Schaper

# Vaccinaties

Kan het ook anders?

Tweede druk



# Inhoud

Alles mag je worden – Erik Menkveld 7

Voorwoord 9

Inleiding 13

1. Gezondheid, hoe zit dat nu? 17

2. De oorzaak van ziekte 21

3. Immuunsysteem en immuniteit 25

4. Wat is ziekte? 31

5. Waarom vaccineren we? 35

6. Tegen welke ziektes vaccineren we en hoe gevaarlijk zijn ze? 43

7. Vaccineren, effectiviteit en bijwerkingen 69

8. Vaccineren, kan het ook anders? 87

9. Waarom zijn we zo bang voor ziekte? 93

10. Koorts 103

11. Mag een instelling voor kinderopvang niet-  
gevaccineerde kinderen weigeren? 109

12. Ervaringen van ouders 113

Nawoord 119

Literatuurlijst en aanbevolen websites 121

Noten 125

# 1. Gezondheid, hoe zit dat nu?

Wat heeft een mens nodig om gezond te blijven? Het zijn eenvoudige dingen:

- schoon drinkwater
- gezonde voeding
- schone lucht
- rust – ritme – regelmaat
- beweging
- infecties en koorts
- bescherming – omhulling – warmte
- liefde

Dat ziet er op het eerste gezicht eenvoudig uit, maar we weten allemaal hoe moeilijk het soms is om aan deze voorwaarden te voldoen.

De officiële definitie van gezondheid volgens de World Health Organization (WHO) is: 'Gezondheid is een toestand van *volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn* en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.' Dit klinkt ingewikkeld, want wat is *volledig* welzijn en hoe valt dat te bepalen? Volledig is wel erg veelomvattend en breed. Het zou betekenen dat een groot deel van de wereldbevolking niet gezond is. Veel mensen zijn immers chronisch ziek of kunnen, bijvoorbeeld in de Derde Wereld, nauwelijks in hun levensonderhoud voorzien. Voor veel mensen in de wereld is het onmogelijk om deze gedefinieerde toestand van gezondheid te bereiken.

Ga voor jezelf maar eens na wanneer je je gezond voelt en wanneer niet. Is je kind gezond als het driemaal per jaar verkouden is, of als het tien keer per jaar verkouden is? En wat als het helemaal nooit verkouden is? Is het misschien gezond om af en toe ziek te zijn of willen we leven in een wereld waarin geen ziekte voorkomt? Ben je gezond als je achttien uur per dag hard werkt en de zes overige uren gebruikt om bij te komen, opdat je dan weer achttien uur hard kunt werken? Voor sommige mensen kan dat heel gezond en zelfs noodzakelijk zijn om een ideaal te bereiken.

Gezondheid is zeker niet alleen maar de afwezigheid van symptomen. Gezondheid is het in staat zijn om met datgene wat op je af komt om te gaan: invloeden van buitenaf, ziekte, stress, moeilijkheden, problemen, twijfel, verkoudheid, koorts, kinderziekten.

Gezondheid is rechtop blijven staan in moeilijke situaties en onzekerheid, een oplossing vinden, in staat zijn je eigen herstelvermogen te activeren.

Gezondheid zie ik in een kind dat een paar dagen hartverscheurend verdrietig is omdat zijn konijn is gestorven, zich weer herstelt en af en toe een bloem legt op de plek waar hij begraven ligt.

Gezondheid zie ik in een mens die rouwt om verlies en dit verlies langzamerhand een plek weet te geven.

Gezondheid is verkouden worden, hoesten, een paar dagen in bed en warm blijven, zweten en dan weer 'de oude' zijn.

Gezondheid is ook goed ziek kunnen zijn van een kinderziekte en weer 'beter' worden met een sterkere weerstand.

Gezondheid is een paar dagen koorts, om wat voor reden dan ook, hier aandacht aan besteden en weer beter worden met een van afvalstoffen gereinigd lichaam. Koorts dient als opruim- en herstelmechanisme.

Gezondheid is weerstand bieden, weerstand opbouwen door te leren omgaan met de wereld om je heen.

Gezondheid is leren door te oefenen.

Weerstand opbouwen maakt dat je afweer sterk wordt, dat je immuniteit opbouwt tegen datgene wat niet bij je hoort: indringers als virussen en bacteriën. Je afweer zorgt er ook voor dat als je een doorn in je vinger krijgt deze er weer uitgewerkt wordt. Die doorn hoort namelijk niet in je organisme thuis.

Gezondheid wordt in hoge mate individueel ervaren. De ene mens voelt zich gezond als hij een rustig leven leidt, geordend, gestructureerd. Voor de andere mens is beweging, afwisseling en dynamiek nodig.

Het ene kind gedijt bij buitenspelen en ravotten, heeft het nooit koud, het andere kind leest liever of bouwt prachtige bouwwerken van lego op zijn kamer en is graag lekker warm aangekleed.

Het ene kind is vaak verkouden in de winter en er is niets met hem aan de hand in de zomer, bij het andere kind is het juist andersom.

Het ene kind kwakkelst voortdurend met zijn gezondheid, eczeem, oorontsteking, benauwdheid, het andere heeft een keer per jaar flinke koorts en verder niets. Ieder mens bouwt op zijn eigen manier zijn weerstand, zijn afweer, zijn immuniteit op en zoekt daarin zijn eigen unieke handvaten en gereedschap.

Samenvattend is gezondheid kennelijk individueel. Het reageren op de buitenwereld doet iedereen op zijn eigen specifieke manier, zowel in symptomen als in gedrag.

Is het dan wijs dat ieder kind, ongeacht zijn constitutie en aanleg, op dezelfde standaardtijd dezelfde vaccins krijgt toegediend? Is 'one size fits all' de juiste handelwijze als het om vaccineren gaat, of zouden we meer moeten kijken naar de individualiteit van een kind?



## 2. De oorzaak van ziekte

Over de oorzaak van ziekte is door de eeuwen heen veel geschreven en nagedacht. In de geschiedenis hebben grote epidemieën de mensheid geteisterd. Wat was de oorzaak van die enorme epidemieën? Er zijn kortweg twee mogelijkheden: de eerste is dat de ziekte veroorzaakt werd door ziekmakende bacteriën, de tweede dat de ziekte het gevolg was van een slecht functionerend immuunsysteem. Deze twee factoren hebben met elkaar te maken. Slechte hygiënische omstandigheden hebben altijd een grote invloed gehad. Een goede hygiëne is bevorderlijk voor het voorkomen van ziekten, een slechte hygiëne werkt ziekte in de hand.

Een infectieziekte is een ziekte die wordt overgebracht door mens of dier. Zij wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van micro-organismen zoals bacteriën, virussen, schimmels of parasieten. Je kunt een infectieziekte oplopen onder andere door contact met besmette personen, via voedsel, ontlasting, vervuild water, het inademen van besmette lucht of insecten. We zouden het dus ook anders kunnen formuleren: in een niet-hygiënische omgeving staat de mens meer bloot aan schadelijke invloeden van buitenaf en moet een immuunsysteem zich daartegen weren. Als door bijvoorbeeld ondervoeding en slechte levensomstandigheden het immuunsysteem verzwakt is, wordt de mens ontvankelijker voor ziekte. Een sterk immuunsysteem beschermt tegen ziekte. Iemand heeft dan een goede weerstand. Een voorbeeld is de builenpest in de middeleeuwen. De oorzaak daarvan lag bij de

geïnficeerde rattenvlo. Door een beet van die vlo raakten mensen en dieren geïnficeerd door de pestbacterie. Het gebrek aan hygiëne speelde hierbij een grote (mede-) veroorzakende rol. Dat verklaart ook waarom sommige 'schone' steden van pestepidemieën vrij bleven. Bij gebrek aan hygiëne raakten mensen sneller besmet met de pest. Denk bijvoorbeeld aan vervuild drinkwater, open riolen. Niet iedereen werd echter ziek. Niet ieder mens kreeg de pest of stierf eraan. Er moet kennelijk dus ook een ontvankelijkheid bestaan voor de ziekte, een sterk of zwak immuunsysteem dat de bacterie tegenhoudt of binnenlaat. De levensomstandigheden van mensen spelen een rol in het wel of niet besmet raken en het al dan niet ziek worden. Nog in het begin van de vorige eeuw waren de hygiënische omstandigheden in ons deel van de wereld aanmerkelijk slechter dan nu. Velen stierven aan ondervoeding, vervuild drinkwater en de gevolgen van besmetting via open riolen.

Tegenwoordig hoor ik vaak dat 'iets heerst', een griep, een verkoudheid, diarree. Veel kinderen in een klas, in de buurt hebben dat dan. Maar niet alle kinderen. Hoe kan dat? Hoe kan het dat in de winter niet alle mensen in Nederland griep hebben omdat 'het heerst'? Hoe komt het dat het griepvirus, de verkoudheid, de diarree, de waterpokken niet iedereen treft? Hoe komt het dat vroeger niet alle kinderen de mazelen of de bof kregen? Zijn bacteriën en virussen dan zo selectief dat ze wel bij de ene mens binnendringen en de eerste afweer kunnen passeren en niet bij de andere?

In de 19e eeuw waren er twee mensen die daarover nadenkten, Louis Pasteur (1822-1895) en Antoine Bechamp (1816-1908). Beiden waren chemicus en bioloog.

Ze hadden een verschillende mening over de oorzaak van ziekte. Er is veel over hun opvattingen geschreven, in het kort komen ze hierop neer:

Pasteur zei dat veel ziekte veroorzaakt werd door heel kleine levende wezentjes, micro-organismen, en dat we er alles aan moesten doen om die micro-organismen te bestrijden. Anders gezegd, *het is de microbe die ons ziek maakt.*

Bechamps zei dat de bacteriën alleen maar binnen konden komen in een organisme dat een slechte afweerkracht en vitaliteit had; we moesten er dus voor zorgen dat de weerstand zo sterk werd dat de indringers niet binnen konden komen. Anders gezegd, *het is de zieke, verzwakte omgeving die ons ziek maakt.*

De twee mannen waren grote rivalen van elkaar. Uiteindelijk erkende de gevestigde wetenschap de verklaring van Louis Pasteur en zijn we sinds die tijd bezig om middelen te ontwikkelen die micro-organismen moeten vernietigen. Het is ook de heersende cultuur in de reguliere geneeskunde geworden: vind voor iedere ziekmakende bacterie een geneesmiddel of vaccin uit en uiteindelijk blijven we ons leven lang 'gezond'. Opmerkelijk detail is dat Louis Pasteur op zijn sterfbed zei dat hij zich vergist had en dat de omgeving toch van meer invloed was dan de microbe. Toen was de heersende mening echter al gevestigd.

De laatste jaren komt de gedachte van Bechamps weer meer naar voren, vooral bij de zogenaamde complementaire geneeskunde zoals natuurgeneeskunde en homeopathie. Deze beide aanvullende geneeskundige richtingen pleiten voor een versterking van het immuunsysteem als beste bescherming tegen ziekte.