



Leseprobe

Professor Dr. Gerald Hüther
Raus aus der Demenz-Falle!

Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren

Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren

GOLDMANN

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 21. Oktober 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der Spiegel-Bestseller erstmals im Taschenbuch.

Wir werden immer älter – und immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Ein Grund zur Sorge, wenn nicht endlich ein Umdenken in Forschung und Gesellschaft stattfindet. Gerald Hüther macht deutlich, wie wir in diese fatale Sackgasse geraten konnten. Seine These: Demenz wird nicht durch altersbedingte Abbauprozesse und Ablagerungen im Gehirn verursacht, sondern durch die Unterdrückung der normalerweise bis ins hohe Alter vorhandenen Regenerations- und Kompensationsfähigkeit des Gehirns. Dieses neuroplastische Potenzial verlieren wir in einer Welt, in der uns die Freude am eigenen Entdecken und am gemeinsamen Gestalten beim Älterwerden zunehmend abhandenkommt.

Hüthers ermutigende Botschaft: Dieser Falle können wir entgehen, indem wir das Kohärenzgefühl für das eigene Leben, den eigenen Lebensentwurf stärken.



Autor

Professor Dr. Gerald Hüther

Gerald Hüther zählt zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. Er ist Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung. Praktisch befasst er sich im Rahmen verschiedener Initiativen und Projekte mit der Schaffung günstigerer Voraussetzungen für die Entfaltung der in uns Menschen angelegten Möglichkeiten. Er schreibt Sachbücher, hält Vorträge, organisiert Kongresse,

Buch

Der Mensch wird immer älter. Doch Demenz ist kein unausweichliches Schicksal. Gerald Hüther hat einen bahnbrechenden Erklärungsansatz für die Entstehung von Demenzen entwickelt: Entscheidend sind nicht altersbedingte degenerative Veränderungen, sondern der Verlust des neuroplastischen Potenzials. Und diese Fähigkeit zur Selbstheilung kann bis ins hohe Alter aufrechterhalten werden, sofern wir die notwendigen Bedingungen dafür schaffen. Ein kluges und Mut machendes Werk, das die Kraft hat, nicht nur unsere Sicht auf demenzielle Erkrankungen, sondern auch unsere Lebenseinstellung grundlegend zu verändern.

Autor

Gerald Hüther zählt zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. Er ist Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung. Praktisch befasst er sich im Rahmen verschiedener Initiativen und Projekte mit der Schaffung günstigerer Voraussetzungen für die Entfaltung der in uns Menschen angelegten Möglichkeiten. Er schreibt Sachbücher, hält Vorträge, organisiert Kongresse, arbeitet als Berater für Politiker und Unternehmer und ist häufiger Gesprächsgast in Rundfunk und Fernsehen. Er versteht sich als „Brückenbauer“ zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlicher bzw. individueller Lebenspraxis.

Gerald Hüther

RAUS AUS DER DEMENZ FALLE!

Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte
des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren

GOLDMANN

INHALT

Eine ermutigende Perspektive: Paradigmenwechsel in der Medizin	9
Die lange Kette aufeinander aufbauender Demenzvorstellungen: Auch Theorien können alt und dement werden	21
Wenn die Kette von Erklärungskonzepten plötzlich reißt: Die Gefahren des Erfolgs und die Chancen der Ratlosigkeit	29
Auch Expertenköpfe sind rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann: Neue Erkenntnisse verlangen neue Erklärungen	33
Es bleibt alles graue Theorie, was sich nicht in der Praxis bewährt: Neue Erklärungen ändern die Sicht auf die eigene Lebensgestaltung	43

Es ändert sich nichts, wenn wir so weiter zusammenleben wie bisher: Wir wollen das	
Richtige, aber es gelingt uns nicht richtig	53
Wir wollen alle ohne Angst leben	56
Wir wollen alle glücklich sein	67
Wir wollen alle verbunden bleiben und uns frei entwickeln	70
Niemand will dement werden	78

Sie können heute noch damit beginnen, die
Selbsteilungskräfte Ihres Gehirns zu stärken:
Es ist nie zu spät, wenigstens etwas gesünder

zu leben als bisher	89
Wer seinen Körper vernachlässigt, vernachlässigt auch sein Gehirn.....	91
Wer sich selbst nicht mag, neigt dazu, sich und andere zu verletzen	95
Wer sich nicht mit anderen verbunden fühlt, bleibt auch mit seinen Problemen allein	97
Wer seine Lust am Lernen verloren hat, hat auch keine Lust mehr auf das Leben	100
Wer sich nicht bewusst macht, wer er sein will, kann sich nur verlieren	104
Wer sich nicht entscheidet, wofür er leben will, kann sich nur verirren	108
Ein aufklärender Blick zurück:	
Das Kohärenzgefühl stärken	111

Anhang	119
Anmerkungen	119
Weiterführende Literatur	126
Hinweis	128
Register	131

Eine ermutigende Perspektive:

PARADIGMENWECHSEL IN DER MEDIZIN

Wann genau es so weit sein wird, lässt sich jetzt noch nicht vorhersagen. Vielleicht dauert es noch ein oder zwei Jahrzehnte. Aber dass es so kommen wird, ist gegenwärtig bereits absehbar. Wer dann als Suchbegriff »Paradigmenwechsel in der Medizin« in sein Notebook – oder wie immer diese digitalen Geräte dann heißen mögen – eingibt, wird dort einen bemerkenswerten Eintrag finden.

»Ein zu Beginn des 21. Jahrhunderts in Gang gekommener Prozess des Umdenkens, der in kurzer Zeit alle Bereiche der Heilkunde erfasst hat und zu einer grundsätzlichen Neuorientierung nicht nur von medizinischer Forschung und Theoriebildung, sondern vor allem auch der therapeutischen Praxis führte. Bis zur Jahrtausendwende war noch die historisch gewachsene Vorstellung verbreitet, Erkrankungen seien die Folge der Einwirkung schädlicher äußerer

Einflüsse oder im Körper entstandener, angeborener oder im Verlauf des Lebens eingetretener Fehlfunktionen und Störungen. Aus diesem Grund wurde damals mit großem Aufwand versucht, die als objektive Ursachen von Erkrankungen betrachteten Einwirkungen und krankmachenden Veränderungen möglichst früh zu erkennen und sie durch entsprechende Eingriffe abzustellen. Diese aus dem Funktionsmechanismus von Maschinen abgeleitete Betrachtungsweise wurde abgelöst durch die Erkenntnis, dass jeder Organismus grundsätzlich in der Lage ist, von außen stammende oder in seiner inneren Organisation entstandene Störungen durch die Mobilisierung eigener Abwehrkräfte zu unterbinden, zu kompensieren oder auszugleichen. Was bis dahin als eine durch geeignete Verfahren zu bekämpfende Erkrankung betrachtet worden war, erwies sich nun als Folge einer Überlastung oder einer unzureichenden Wirksamkeit der Fähigkeit des Organismus zur Selbstheilung. Aus dieser Erkenntnis erwuchs nicht nur ein neues Verständnis über das Zusammenspiel von krankmachenden und gesundmachenden Prozessen. Es begann sich auch die Erkenntnis durchzusetzen, dass niemand einen Patienten heilen, sondern nur mit größtmöglicher Kompetenz dafür sorgen kann, die Fähigkeit des betreffenden Patienten beziehungsweise seines Organismus zur Selbstheilung wirksam zu stärken.

Diese neue Erkenntnis bedeutete das Ende der Reparaturmedizin. Angedeutet hatte sich der Paradigmenwechsel

schon länger. Die ihm zugrunde liegende neue Betrachtungsweise war sogar bereits von Anfang an in der Heilkunde angelegt. Sie wurde auch schon in der Vergangenheit von einzelnen Vertretern immer wieder aufgegriffen und weiterentwickelt. Aber durchsetzen konnte sich dieser Ansatz nicht. Dazu war die ausschließlich auf die Bekämpfung von Krankheiten und die Reparatur gestörter Funktionen oder den Austausch defekter Körperteile orientierte Medizin über lange Zeit viel zu erfolgreich. Kaum jemand hatte es deshalb zu Beginn des 21. Jahrhunderts für möglich gehalten, dass sich ein so tiefgreifender Paradigmenwechsel in der Heilkunde innerhalb eines so kurzen Zeitraumes ereignen könne.»

Das Umdenken fällt uns Menschen nicht leicht. Allein das Nachdenken über irgendeine Entwicklung, die wir beobachten, bereitet uns Mühe. Das hat einen sehr einfachen Grund: Schon im Ruhezustand, also wenn wir überhaupt nichts tun und an nichts denken, verbraucht unser Gehirn etwa zwanzig Prozent der vom Körper bereitgestellten Energiereserven. Sobald wir uns erheben und zu denken anfangen, steigt dieser Energieverbrauch rapide an. Da die innere Organisation und die Arbeitsweise des Gehirns darauf ausgerichtet ist, die dort ablaufenden Prozesse und Beziehungen so zu ordnen, dass möglichst wenig Energie verbraucht wird, ist das Nachdenken oder gar das Umdenken, bildlich

gesprochen, nicht das, was unser Gehirn am liebsten macht. Deshalb halten wir uns lieber an das Bewährte und versuchen das beizubehalten, was bisher gut geklappt hat und im Gehirn so gut gebahnt worden ist, dass es nun fast automatisch abläuft. Und je erfolgreicher wir bisher mit einer bestimmten Vorstellung oder Handlungsstrategie vorangekommen sind, desto schwerer fällt uns das Umdenken. Damit wir dazu bereit sind und uns darauf einlassen, muss schon etwas sehr Gravierendes passieren. Es muss etwas geschehen, das diese bewährten alten Denkmuster völlig infrage stellt. Wir müssen ein Problem haben, das sich mit diesem Denkansatz überhaupt nicht lösen lässt. Oder noch einfacher: Wir müssen uns mit unseren bisherigen Vorstellungen und Strategien in eine Falle hineinmanövriert haben, aus der wir so nicht wieder herauskommen.

Aus diesem Grund lautet jetzt die spannende Frage: Was war Anfang des 21. Jahrhunderts so Einschneidendes geschehen? Was war damals der entscheidende kräftige Strahl oder der ausschlaggebende Tropfen, der den Wassereimer der bis dahin von der überwiegenden Zahl von Medizinern geteilten Überzeugungen zum Überlaufen und sogar zum Umkippen brachte? Um eine politische Entscheidung wird es sich dabei nicht gehandelt haben. Es war sicher auch kein Beschluss oder eine Erklärung einer Ärzteversammlung. Es muss-

te wohl etwas gewesen sein, das nicht nur einige wenige Mediziner zum Nachdenken zwang, sondern sehr viele. Möglicherweise also ein Befund, der etwas zutage gefördert hatte, das bis dahin niemand für möglich hielt. Und der ein völlig neues Licht auf eine Erkrankung warf, an der sehr viele Menschen litten und für die es mit den bisher verfolgten Strategien nicht gelungen war, eine wirksame Behandlung zu finden. Krebserkrankungen beispielsweise. Aber auf diesem Gebiet war Anfang des Jahrhunderts nichts Einschneidendes passiert. Wenn also Krebs ausfiel, bliebe nur noch die andere große Plage der Menschheit im 21. Jahrhundert übrig: Demenz. Demenzerkrankungen erfüllen alle Voraussetzungen unserer Überlegungen. Sie breiteten sich damals immer weiter aus und stellten die Gesundheitssysteme vor enorme Herausforderungen. Seit Jahrzehnten war auf diesem Gebiet erfolglos geforscht und nach geeigneten Behandlungsmethoden gesucht worden.

Versuchen wir es einmal, und geben wir in unsere Suchmaschine »Demenz« ein. Das Ergebnis: 5,3 Millionen Treffer. So kommen wir nicht weiter. Also spezifischer: »Demenz, bahnbrechende Studien«. Ziemlich weit oben taucht nun »Nonnenstudie« auf, eine etwas seltsame, salopp wirkende Bezeichnung. Doch dazu gibt es dann noch mehr zu finden. Und beim Lesen wird klar, dass das Ergebnis dieser offenbar recht sorgfältig durchgeführten und nicht so leicht angreif-

baren Untersuchung an Nonnen damals jedes Medizinerhirn in Wallung gebracht haben muss. Denn laut dieser Nonnenstudie gibt es offenbar Personen, deren Gehirn genauso degeneriert und mit Ablagerungen übersät ist wie das von Patienten mit einer schweren Alzheimer-Demenz, bei denen aber – und jetzt halten Sie sich bitte fest – bis ins hohe Alter, bis zu ihrem Tod kein Gedächtnisverlust oder andere Symptome einer Demenz aufgetreten sind.¹

Das ist nun in der Tat ein Befund, der so ziemlich alles auf den Kopf stellt, was Mediziner und Demenzforscher im vergangenen Jahrhundert geglaubt und zur Grundlage ihrer Suche nach einer wirksamen Behandlung gemacht hatten. Wenn es nicht die objektiv sichtbaren und messbaren Degenerationen und Ablagerungen im Gehirn sind, die eine dementielle Erkrankung mit all ihren Symptomen verursachen, was ist es dann?

Fast zwei Jahrzehnte sind nun schon seit der Veröffentlichung dieser Nonnenstudie vergangen. Das Ungeheuerliche ihrer Ergebnisse beginnt erst jetzt allmählich in das Bewusstsein all jener zu gelangen, die sich mit der Erforschung und Behandlung dementieller Erkrankungen befassen. Aber jeder Paradigmenwechsel – nicht nur in der Medizin, sondern auch in allen anderen Wissenschaftsdisziplinen – beginnt mit einer Beobachtung, die mit den bis dahin für zutreffend erachteten Vorstellungen unvereinbar ist.

