

GERALD HÜTHER  
Raus aus der Demenz-Falle!



GOLDMANN

## *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

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Lektorat: Christine Stecher

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

unter Verwendung der Gestaltung von ki 36 Editorial Design,

Sabine Skrobek, München

Umschlagmotiv: fominox/istockphoto

JG · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22247-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# INHALT

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

Es ändert sich nichts, wenn wir so weiter zusammenleben wie bisher: <b>Wir wollen das</b>	
<b>Richtige, aber es gelingt uns nicht richtig</b> .....	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:

<b>Es ist nie zu spät, wenigstens etwas gesünder zu leben als bisher</b> .....	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

<b>Anhang</b> .....	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*