

GERALD HÜTHER
Raus aus der Demenz-Falle!



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

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. 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 Verlagsgruppe Random House 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, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22247-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



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 Rigitige, 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 Selbstheilungskräfte 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 erfassst 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-