

# Neue Bausteine gegen die Demenz

Seit 100 Jahren glauben wir, dass Abbau und Verschleiß im Gehirn zwangsläufig in die Demenz führen. Ein Irrglaube, sagt der Hirnforscher Gerald Hüther. Wie wir Selbstheilungskräfte aktivieren können und was unser Zusammenleben damit zu tun hat, erklärt der Neurobiologe im Gespräch mit Susanne Iden.

**Iden: Prof. Hüther, wer alt wird – und wir werden jetzt fast alle alt –, kann mit einiger Wahrscheinlichkeit damit rechnen, dass sein Gehirn massiv abbaut und er dement wird. Richtig?**

Hüther: Falsch. Er kann damit rechnen, dass sein Gehirn Verbindungen und Vernetzungen verliert, dass es von Ablagerungen übersät ist, dass Gefäße verstopfen. Das heißt aber nicht, dass er deswegen eine Demenz entwickeln muss.

**Trotzdem sprechen Sie in Ihrem neuesten Buch von der Demenzfalle, in der wir Ihrer Meinung nach kollektiv sitzen.**

Nicht trotzdem, sondern deswegen. Weil wir in altem Denken festgefahren sind – ohne es zu merken. Unsere Vorstellungen davon, wie Demenz entsteht, stammen aus der Mitte des vorigen Jahrhunderts: Wenn Abbauprozesse im Gehirn hinreichend fortgeschritten sind, dann macht sich das in entsprechenden Funktionsausfällen bemerkbar – bis zum „Alterschwachsinn“. Und weil tatsächlich immer mehr Menschen immer älter werden, gibt es eben auch unausweichlich immer mehr Demenzfälle. Da haben wir eine schöne, schlüssige Theorie. Seit Alois Alzheimer 1906 erste Fälle beschrieben hat, gehen wir alle davon aus, dass man Demenz bekommt, weil im Gehirn etwas wegschrumpelt.

**Und Sie glauben das nicht?**

Nein. Wir werden nicht dement, weil unser Gehirn abbaut. Sondern weil unsere Art und Weise zu leben so viele Menschen daran hindert, die Selbstheilungskräfte ihres Gehirns zu aktivieren. Das können wir ändern.

**Das Hirn selbst soll die Demenz in Schach halten?**

Aus der jüngsten Forschung wissen wir: Das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter umbaufähig. Es kann sogar noch neue Nervenzellen bilden, und natürlich können Nervenzellen auch neue Fortsätze auswachsen und Verbindungen herstellen. Ähnlich wie nach schweren Schädigungen des Gehirns infolge von Schlaganfällen. All das war im letzten Jahrhundert nicht bekannt. Mit dem neuen Wissen muss man aber darüber nachdenken, ob auch die zugrundeliegende Vorstellung über die Ursachen demenzieller Erkrankungen revidiert oder angepasst werden muss. Das gilt auch für die Behandlung und Prävention.

**Was genau denken Sie jetzt neu?**

Ich habe eigentlich nur zweierlei Beobachtungen miteinander neu verknüpft: die berühmte Nonnenstudie des amerikanischen Epidemiologen David Snowdon und die eben genannten neurobiologischen Forschungsergebnisse. Snowdon hat von 1986 bis 2001 678 Nonnen eines katholischen Ordens zwischen 75 und 106 Jahren begleitet und regelmäßig mit den anerkannten Tests zur Messung von Demenz überprüft. Es gab nur verschwindend wenige Fälle. Das allein sagt noch nicht viel. Aber: Nachdem die Nonnen verstorben waren, hat er Autopsien von ihren Hirnen gemacht und dabei gesehen, dass ein Drittel ein stark abgebautes Hirn hatte. Genau so viele wie bei der Durchschnittsbevölkerung – aber trotzdem war kaum eine Nonne dement geworden. Die Erklärung bietet sich erst jetzt mit dem neuen Wissen der Neurobiologie zur Umbaufähigkeit des Gehirns: Der Abbau war da, aber den Hirnen der Nonnen ist es gelungen, ihn durch neuroplastische Kompensation auszugleichen, also neue Verbindungen herzustellen.

**Warum gelingt das den Hirnen der Nonnen – und Millionen anderen nicht?**

Die Antwort ist: Dazu muss es einem richtig gut gehen. Man muss das Gefühl haben, dass man in einer Welt lebt, in der man sich wohlfühlt. In der man versteht, was da passiert. Wo man merkt, das kannst du mitgestalten, nicht nur partizipieren. Und dass dieses Leben bis ins hohe Alter bedeutsam und sinnvoll ist. Damit hätten wir die drei sogenannten salutogenetischen Grundregeln: Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit, Sinnhaftigkeit. Das sind die drei Faktoren, die es im Leben braucht, damit ein Mensch möglichst lange gesund bleibt oder wenn er krank ist, möglichst schnell wieder gesund wird und im Hirn sein neuroplastisches Potenzial entfalten kann. All das erlebten die Nonnen in ihrer Gemeinschaft und ihrer intellektuell herausfordernden Arbeit als College-Lehrerinnen – die übrigens die meisten von ihnen bis ins hohe Alter ausüben konnten. Das Hirn stößt normalerweise diese regenerativen Prozesse von ganz allein an – bis zu dem Augenblick, wo es daran gehindert wird, weil die Grundvoraussetzungen für die Gesunderhaltung verletzt werden. Und bei den meisten Menschen sind sie verletzt.

**Dann ist derjenige, der nicht so gebildet ist, dass er verstehen kann, der nicht so gesund ist, dass er gestalten kann, und so allein ist, dass er keinen Sinn sieht, vom Leben doppelt gestraft und hat den Zerstörungen in seinem Hirn nichts entgegenzusetzen?**

Auf den ersten Blick glaubt man das, aber in Wirklichkeit sitzen wir doch alle im selben Boot. Wir leben in einer Welt, in der man eigentlich nichts mehr versteht. Das erleben wir ja schon, wenn wir nur abends die Nachrichten anschauen. Die Worte versteht man wohl, aber ich verstehe auch als Professor nicht, was da in Syrien passiert. Ich weiß, dass ich eigentlich etwas tun müsste, aber es geht nicht, und es würde nichts ändern. Und schließlich: Wo haben Menschen heute noch das Gefühl, dass das Leben, das sie führen, Sinn verleiht oder in einen größeren Kontext sinnhaft eingebettet ist? So, wie wir jetzt leben, müssen wir uns nicht wundern, dass diese Selbstheilungskräfte und damit das regenerative Potenzial in unseren Gehirnen immer mehr versiegen.

**Und nun raten Sie uns, wie die Nonnen zu leben, damit wir erfüllt und glücklich gegen Alzheimer und Co. gewappnet sind?**

Ich rate Ihnen gar nichts.

**Nun, der Untertitel Ihres Buches lautet „Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren“. Das klingt doch sehr nach Ratgeber.**

Schauen Sie, dasteht „wie ES gelingen kann“, nicht „wie es IHNEN gelingen kann“. Mir geht es darum zu zeigen, wie eine Gesellschaft von Menschen ihr Zusammenleben so gestalten kann, dass möglichst viele Menschen dieser Gesellschaft die in ihnen angelegten Talente und Potenziale entfalten können und damit geschützt werden vor Demenz. Es geht nicht darum, dass wir Einzelnen sagen, sie hätten etwas falsch gemacht, sondern wie wir miteinander leben müssten, damit es für uns alle gut wäre.

**Dann sehen Sie die Demenz nicht so sehr als individuelles Schicksal, sondern als eine soziale Krankheit?**

Genauso ist es. Demenz ist keine individuelle Erkrankung – man kriegt sie, weil man in einer Welt lebt, die nicht so ist, wie sie sein sollte. Und das gilt nicht nur für die Demenz, sondern ebenso für die Freude am Lernen und am gemeinsamen Gestalten. Überall treffen wir auf andere Menschen, die ihre Interessen auf unsere Kosten verfolgen.

**Und was ist mit den Menschen, die das Alzheimer-Gen APOE-4 in sich tragen?**

Das ist ein Gen, das für die Entstehung von späten Demenzen verantwortlich sein soll. Man findet es bei etwa 15 Prozent der Bevölkerung. Deren Erkrankungsrisiko erhöht sich um 20 Prozent. Das ist kein sehr starker Einfluss. Noch weniger überzeugend ist die Wirkung anderer sogenannter Risiko Gene wie SORL1, PICALM, CLU oder CR1. Viel interessanter ist die beobachtete Verringerung des Erkrankungsrisikos für Demenz durch Bewegung, gesunde Ernährung, Tanzen, Singen oder Musizieren und vor allem durch ein erfüllendes Zusammenleben mit anderen.

**Die rasante Zunahme von Demenz ist in der Kriegsgeneration, auch der der Kriegskinder, diagnostiziert worden. Gibt es da einen Zusammenhang?**

Tatsächlich hat die Generation, die bis jetzt den großen Teil der Demenzfälle ausmacht, den Zweiten Weltkrieg erlebt, als Soldat, Schwester, als Kind in brennenden Städten. Wenn wir uns das noch mal unter dem Stichwort Nonnenstudie ansehen, erkennen wir: Die meisten konnten damals und oft sogar bis heute gar nicht wirklich verstehen, was da abläuft, sie konnten kaum etwas gestalten und etwas Sinnhaftes haben sie in dem ganzen Irrsinn gewiss nicht finden können. Viele dieser Generation werden sehr alt, weil sie ja medizinisch gut versorgt werden, aber das führt nicht dazu, dass sie sich auch als angenommen und bedeutsam erleben und sich auf den nächsten Tag freuen. Das haben wir dieser Generation nicht ermöglicht.

**Inwiefern?**

Die Art und Weise, wie wir seit etwa 50 Jahren mit unseren Alten oder mit dem Älterwerden umgehen, ist würdelos. Da bekommt man mit 40 mitgeteilt, dass man nun zum alten Eisen gehöre, und Mitarbeiter, die gern noch weiter tätig gewesen wären, werden in den Fünfzigern in die Rente geschickt. Da müssen wir uns nicht wundern, wenn am Ende sehr viele Menschen in eine Situation kommen, in der sie fühlen, dass sie nutzlos, ungewollt sind. Da ist Schluss mit Regeneration und Selbstheilung im Gehirn.

**Kann ich selbst gar nichts tun, um diese Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren?**

Im Grunde wissen wir es alle, es fällt uns nur unendlich schwer, uns daran zu halten: sich die Freude am eigenen Entdecken und Lernen nicht durch andere verderben lassen, begeisterungsfähig bleiben, weniger essen und besser essen, sich bewe-

gen, sich nicht an dem orientieren, was andere für wichtig halten – das ist alles gut für uns. Das Wichtigste aber scheint mir: Ich darf mich nicht davon abbringen lassen, meinem eigenen Leben einen Sinn verleihen zu wollen und ein Leben zu führen, das dieser Sinnggebung entspricht. Und ich kann meine Beziehungen zu anderen Menschen würdevoll gestalten und mich mit ihnen gemeinsam auf den Weg machen. So, dass ich über mich hinauswachse, statt diese anderen zu benutzen, um mich selbst zu stärken. Für all das braucht man keine Medikamente, all das geht auch im Alter noch sehr gut.

### **Was ist, wenn ich der „Benutzte“ bin?**

Man kann unter den Verhältnissen noch so sehr leiden, oder in meiner Sprache: noch so sehr zum Objekt anderer und ihrer Interessen gemacht worden sein – jeder Mensch kann in jeder Situation immer noch ausprobieren, ob es noch Spielraum gibt. Wer fast nichts mehr kann, kann zumindest den anderen noch anlächeln. Das ist eine Geste, eine Aktivität, mit der ich etwas in meinem Gegenüber auslösen kann, wenn ich Glück habe. Wer nicht viel Geld hat, kann noch immer mit seiner Familie einen Ausflug in den Wald machen und vielleicht auch andere Familien mitnehmen. Wir könnten schon, wenn wir wollten. Wir müssten uns nur aufeinander zubewegen. Das ist eine zentrale Botschaft des Buches: Wir haben eine Art des Umgangs miteinander entwickelt und erlernen das auch in jeder nachwachsenden Generation wieder neu, mit der wir uns gegenseitig eher verletzen, als dass wir uns helfen, in unsere eigene Kraft und unsere eigene Gestaltungsfähigkeit zu finden.

### **An manchen Stellen klingt Ihr Buch so, als hielten Sie das kapitalistische Gesellschaftssystem mit seinem Leistungsdruck, seinem Wettbewerbsdruck, seiner Hetze für den eigentlichen Verursacher der Demenzepidemie.**

Ich bin kein Revolutionär. Aber es dürfte uns ja allen klar sein, dass wir im 21. Jahrhundert nicht mehr so weitermachen können wie bisher. Als Biologe gehe ich allerdings auch davon aus, dass alles, was lebendig ist, sich auch selbst so organisiert, das es lebendig bleiben kann. Dazu gehört die Fähigkeit, etwas zu reparieren, und natürlich repariert sich auch ein gesellschaftliches Gebilde selbst. Wenn eine Gesellschaft über längere Zeit ein und dasselbe Ziel verfolgt, zum Beispiel Wohlstand und wirtschaftliche Überlegenheit, dann beobachtet man: Je näher man diesem Ziel kommt, desto mehr verblasst dessen Bedeutsamkeit für das eigene Lebensglück. Wir erleben jetzt eine jüngere Generation, der das Tätigwerden, das Mitgestalten und die Wahrung ihrer eigenen Würde wichtiger sind. Wir erleben auch schon eine Generation, die anders alt wird. Diese Generation arbeitet im Ehrenamt, hat viel vor für die Rente, die Radwege und Wanderwege sind rammelvoll mit Leuten über 60. Das alles wird zwangsläufig dazu führen, dass wir ältere Menschen haben, die gesünder werden. Und da gibt es ein sehr interessantes Phänomen: Als Tendenz lässt sich in statistischen Querschnitterhebungen schon erkennen, dass die Häufigkeit von Demenzen zu sinken beginnt.

### **Das klingt hoffnungsvoll für künftige Alte. Aber was ist mit denen, die bereits dement sind?**

Auch da gibt es eine interessante Entwicklung. Um Geld zu sparen und Patienten effektiver begleiten zu können, haben die Träger großer Pflegeeinrichtungen ihre Prozesse bisher organisiert wie einen Fabrikbetrieb. Da wird den Patienten alles dargereicht, alles abgenommen – mit dem Ergebnis, dass sie immer unselbstständiger, immer behinderter werden. Damit wachsen auch die Pflegekosten. Das hat manche Leiter solcher Häuser auf die großartige Idee gebracht, statt neue große Kästen zu bauen, Immobilien in der Innenstadt zu erwerben und dort Wohn- oder Hausgemeinschaften für ältere Herrschaften zu eröffnen. Dort ist es offenbar sogar möglich, dass ein Drittel Demente dabei sind. Die werden von der Gemeinschaft einfach mitgenommen. Die schälen dann eben Möhren fürs Essen und gehen nicht einkaufen. Die alten Menschen aktivieren sich gegenseitig so, dass sie wieder Dinge tun, die sie schon jahrelang nicht mehr gemacht haben. Manche müssen in der Pflegestufe zurückgestuft werden, weil sie wieder so viel können. Pflegekosten und Medikamentenverbrauch gehen zurück, Patienten müssen nicht fixiert werden. Ich finde das eine sehr menschliche Lösung, und ich nehme an, dass sie in den nächsten Jahren um sich greift.

### **Die Demenzfalle ist also doch noch nicht ganz zugeschnappt?**

Da kriegen wir wieder die Kurve: Was in den Wohngemeinschaften passiert, ist verstehbarer als in einem Heim, es ist gestaltbarer, jeder findet Anerkennung für seinen Beitrag, auch wenn es anstrengend ist, aber damit wird das Leben wieder sinnhaft. Diese älteren Menschen empfinden wieder Freude in der Gemeinschaft. Weil wir soziale Wesen sind, auch wenn uns eine Zeit lang eingeredet worden ist, dass jeder seine eigenen Ziele verfolgen und auf Kosten anderer durchsetzen muss. Diese Art von Gemeinschaft müssen wir für alle Lebensphasen wieder schaffen. So, wie wir jetzt leben, müssen wir uns nicht wundern, dass das regenerative Potenzial in unseren Gehirnen immer mehr versiegt.