

Alzheimer ist eine Zeitkrankheit

INTERVIEW



MICHAEL NEHLS

Der Molekulargenetiker Dr. med. Michael Nehls belegt in seinem neuen Buch „Die Alzheimer-Lüge“, dass die bedrohlich zunehmende Krankheit ursächlich mit unserem beschleunigten Lebensstil zusammenhängt – und vermeidbar ist.

Sie vertreten die Ansicht, dass unser emotionales Selbst sich aus Erinnerungen bildet. Verlieren wir mit sinkendem Erinnerungsvermögen unsere Persönlichkeit?

Ja, allerdings in unterschiedlichem Ausmaß, denn unsere Persönlichkeit wird durch verschiedene Erfahrungen geformt, und diese sind verschieden anfällig. Die stabilsten Erinnerungen, wenn man so will, sind diejenigen Erfahrungen, die uns zu Menschen machen. Sie sind in unserem Erbgut gespeichert und teilweise so alt wie die Evolution selbst. Diese gehen zuletzt verloren. Darüber hinaus speichern die Keimzellen, aus denen wir hervorgegangen sind, Erfahrungen aus dem Leben unserer Eltern und sogar unserer Großeltern. Was sie erlebten bzw. wie sie sich verhielten, beispielsweise, ob sie in einem Kriegsgebiet aufwuchsen oder unter Hungersnot litten, ob sie rauchten oder zu Alkoholsucht neigten. All das prägte unser Erbgut schon lange vor unserer Geburt. Diese als epigenetisch bezeichneten Prägungen sind jedoch nicht in Stein gemeißelt. Sie können durch die eigenen Lebenserfahrungen wieder verändert werden. Dennoch beeinflussen sie die Aktivität unserer Gene in ihrer Reaktion auf Umwelteinflüsse und damit letztendlich unser Verhalten; sie sind also persönlichkeitsformend. Um Prägungen zu ändern, sind stets Erfahrungen nötig, die für uns bedeutsam sind. Unser Organismus muss auf diese reagieren. Diese Reaktion ist nichts anderes als eine Emotion. Anders gesagt, was uns nicht berührt, verändert uns nicht.

Die empfindlichsten Strukturen, die unsere Persönlichkeit entscheidend mitbestimmen, finden sich bekanntermaßen in unserem Gehirn. Dort werden individuelle Erfahrungen in Synapsen kodiert und sind teils als bewusste Erinnerungen abrufbar oder beeinflussen unbewusst wie wir denken und handeln.

Aber wie Sie wissen, lernt unser Gehirn Fremdwörter oder ein neues Klavierstück nur durch häufiges Wiederholen. Wieso kann ich mich dennoch an einmalige Gespräche oder Erlebnisse erinnern, selbst wenn sie Tage her sind? Damit wir uns aktuelle Ereignisse sofort längerfristig merken können, besitzen wir eine spezielle Schaltzentrale. Wegen ihrer anatomischen Struktur, die einem Seepferdchen ähnelt, wird sie als Hippocampus bezeichnet. Die Erkenntnis, dass der Jäger oder Sammler den Weg zurück zum Lager der Sippe nur finden konnte, weil er sich, mit dieser Leistungsfähigkeit des Gehirns ausgestattet, einmalig Erlebtes (in diesem Fall einfach nur einen Weg) sofort merken konnte, wurde übrigens dieses Jahr mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Nur die Synapsen des Hippocampus haben die Fähigkeit, einmalig Erfahrungen sofort zu speichern. Der Hippocampus hat jedoch eine begrenzte Kapazität – etwa für einen Tag – und muss daher Erinnerungswürdiges jede Nacht bzw. wenn wir schlafen, auf einer Art Festplatte sichern. Dazu dient unsere Großhirnrinde. Dieser „Upload“ wiederholt sich im Schlaf mehrfach, so dass wir auch das einmalig Erlebte dann doch wiederholt erlernen, um es langfristig zu behalten. Dabei entscheidet der Hippocampus aufgrund der emotionalen Bedeutung des Erleb-

Alles, was uns emotional berührt, verändert und formt unsere Persönlichkeit, sowohl epigenetisch als auch synaptisch.

Die Leistungsfähigkeit unseres Hippocampus ist begrenzt und stammt noch aus bedächtigeren Zeiten, als die Höchstgeschwindigkeit unseres Erlebens auf die eigene Laufgeschwindigkeit begrenzt war.

ten, was in Erinnerung behalten wird und was wir wieder vergessen. So interessiert uns ein Text über die Prävention von Alzheimer deutlich mehr, wenn wir einen Angehörigen mit dieser Krankheit haben, und die Inhalte werden sehr viel wahrscheinlicher erinnert und unser Leben beeinflussen.

Um das Gesagte zusammenzufassen: Alles, was uns emotional berührt, verändert und formt unsere Persönlichkeit, sowohl epigenetisch als auch synaptisch. Da die Alzheimer-Erkrankung im Hippocampus beginnt, und zwar genau an den Synapsen, die unsere aktuellen Erfahrungen speichern, und nur über den Hippocampus frühere Erlebnisse wieder aufgerufen werden können, geht bei dieser speziellen Form der Demenz, die stets im Hippocampus beginnt, zunächst der synaptische Teil unseres Selbst verloren, sprich alle unsere persönlichen Erinnerungen. Neues kann nicht mehr abgelegt, altes nicht mehr abgerufen werden. Das führt dazu, dass bei Alzheimer-Patienten der epigenetisch geprägte – ich nenne ihn mal – „Grundcharakter“ immer weniger durch persönliche Erfahrungen beeinflusst wird. Diese Enthemmung kann für pflegende Angehörige sehr unangenehm werden, zumal die persönliche Beziehung zum Patienten, die durch gemeinsames Erleben entstanden ist, eine wichtige Grundlage verliert. Der persönliche Teil, der aus unseren Erinnerungen gespeist wird, geht unweigerlich verloren. Mit zunehmendem Verlust unserer individuellen Erinnerungen werden wir immer mehr zum epigenetischen Schatten unseres Selbst, am Ende bleibt nur noch menschliche Hülle.

Sie sind nicht nur Arzt sondern auch Molekulargenetiker. Wie entwickelt sich aus diesem naturwissenschaftlichen Kontext ein Bewusstsein zur Entschleunigung?

Um zu beantworten, was geschieht, wenn ich etwas in veränderter Geschwindigkeit tue, muss ich mir zunächst die Frage

stellen, was Zeit eigentlich ist. Sie wird gemeinhin mit dem Ticken einer Uhr dargestellt, was nichts anderes bedeutet, als dass sich etwas erkennbar verändert. Für unser Empfinden ist Zeit ebenso Veränderung, die sich in der Menge und Abfolge von Erinnerungen widerspiegelt. Das Gefühl für Zeit entsteht durch das Abrufen emotional bedeutsamer Erlebnisse, die als Gedächtnisinhalte abgelegt sind. Dabei wächst die gefühlte Lebenszeit mit der Fülle von Erinnerungen. Anders gesagt: Wer täglich dasselbe erlebt, dessen empfundene Lebenszeit, als Erinnerung wahrgenommen, verfliegt, weshalb gerade, wenn wir älter werden und immer mehr dazu neigen, eingefahrene Wege zu gehen, die Zeit immer schneller zu verrinnen scheint. Wo ist nur das letzte Jahr geblieben, wird man sich dann womöglich fragen. Denn was man zum zweiten, dritten oder zehnten Mal nahezu auf identische Weise erlebt, hat kaum zusätzlichen Erinnerungswert. Wir sollten uns also unsere Neugier bewahren und uns immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Zudem wird ein Gehirn, das wir fordern, ausreichend hormonelle Botenstoffe produzieren, die es wachsen und regenerieren lassen.

Beim Erleben geht es jedoch nicht darum, wie viele Fotos ich geschossen und auf meinem Computer gespeichert habe, sondern wie groß mein Schatz an denkwürdigen Erinnerungen wird. Ohne reflektiertes, emotionales Erleben, das der Achtsamkeit bedarf, wird unser Speicher auch nicht ausreichend gefüllt und potentielle Lebenszeit geht verloren. Das geschieht interessanterweise aber auch dann, wenn wir beispielsweise dem extremen Gegenteil verfallen, und ständig auf der Überholspur sind. Und das kann uns heutzutage leicht passieren

Wer schneller lebt, verliert ebenso Lebenszeit? Das klingt auf den ersten Blick paradox. Schließlich erlebt der Schnellere doch mehr. Wie passt das zusammen?

Bei dem Versuch, ständig sehr viel zu erleben, was heutzutage mittels Internet

virtuell und durch die hohen Reisegeschwindigkeiten auch real möglich ist, bleibt oft nicht genügend Zeit für emotional bedeutsames Erleben, ebenso wenig wie für das Verarbeiten des Erlebten. Beides ist für das spätere Erinnern erforderlich. Nur was wir reflektieren, kann uns verändern, gefühlt unsere Lebenszeit verlängern – und dabei den Hippocampus wachsen lassen. Sonst hat man auf der Überholspur des Lebens zwar vermeintlich viel erlebt, aber wenig an Erfahrung gewonnen. Die Leistungsfähigkeit unseres Hippocampus ist begrenzt und stammt noch aus bedächtigeren Zeiten, als die Höchstgeschwindigkeit unseres Erlebens auf die eigene Laufgeschwindigkeit begrenzt war.

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Deshalb ist auch der gefühlte Zeitmangel, der uns auf die Überholspur hetzt, so unnatürlich wie gefährlich. Ein solches Leben ist notwendigerweise sehr stressreich und Stresshormone sind nachweislich auf vielerlei Art toxisch für unseren emotionalen Erinnerungsspeicher. Nur weil sterbende Neurone keine Schmerzempfindung auslösen, irren wir meist, wenn wir glauben, damit zurecht zu kommen. So verliert der Hippocampus beim Erwachsenen durchschnittlich jährlich etwa ein Prozent an Nervenzellen, was einige Wissenschaftler interessanterweise für normal halten, in etwa so wie graue Haare. Tatsächlich ist es statistisch normal, aber deshalb noch lange nicht natürlich. Das ist ein aus der Statistik geborener Irrglaube. Dieser massive Zellverlust in unserer Erinnerungszentrale geschieht aus einer kulturbedingten Mangelsituation heraus, weil wir nicht mehr artgerecht leben. Das kostet uns wertvolle Lebenszeit, denn mit dem Schrumpfen des Hippocampus geht uns der Bezug zur eigenen Vergangenheit verloren.

Aber es kommt noch schlimmer: Infolgedessen wird ein kontinuierlich schrumpfender Hippocampus Jahr für Jahr einer ständig wachsenden Informationsflut ausgesetzt. Ab einer gewissen Überlastung wird ein kleines Protein, das eigentlich zum Synapsenschutz gebildet wird, notwendigerweise im Überschuss produziert.

Doch neigt es nun ab einer bestimmten Konzentration dazu miteinander zu verkleben und kehrt dadurch seine Funktion um. Aus dem Schutzfaktor wird so das eigentliche Alzheimer-Toxin, das nach dem Hippocampus das gesamte Gehirn zerstört. Diese vermeintliche Normalität des Schrumpfens endet auf diese Weise unweigerlich in einem Prozess, den wir Alzheimer nennen. Um das zu verhindern, müssen wir so oft es geht versuchen, angepasst an unsere körperliche Geschwindigkeit durchs Leben zu gehen. Wenn möglich, mit eigener Muskelkraft! Dann können wir durch Achtsamkeit

täglich Neues entdecken und mit jedem Ticken kann unsere Erinnerungsuhr an Erfahrung und Einsichten reicher werden. Der einzige, für jeden von uns gangbare Weg ist, das Leben mit Leben zu füllen und zugleich zu verlängern.

Der moderne Mensch ist recht fortschrittsgläubig. Sie hegen erhebliche Zweifel, dass es jemals ein Medikament gegen Alzheimer geben wird.

Warum?

Diese Fortschrittsgläubigkeit zu pflegen ist Teil der Propaganda, Alzheimer als unvermeidlich zu definieren, und im gleichen Atemzug irrwitzige Therapiemaßnahmen in Aussicht zu stellen, die nicht funktionieren können. Wir können lediglich den Blutdruck normalisieren, einer gestörten Blutzuckerregulation entgegenwirken, aber Alzheimer entsteht aus einer komplexen Mangelsituation, und dagegen wird es keine entscheidenden chemischen Gegenmittel geben. Das liegt an der Einzigartigkeit des Hippocampus und seiner Bedürfnisse.



Während der Hippocampus infolge einer Mangelsituation wie eine vernachlässigte Zimmerpflanze leidet, entwickeln sich zunächst Gedächtnisstörungen, und letztendlich Alzheimer.

Der Hippocampus ist, wie gesagt, für unser Erinnern und die daraus resultierende Gewinnung von Einsichten entscheidend. Er ist somit auch kulturformend und damit ein zentrales Organ für die Art und Weise, wie der Mensch sein Überleben bisher meisterte. Seine Fähigkeit, einmalige Erfahrungen sofort zu speichern und früher Erlebtes abzurufen,

ist für unser soziales Miteinander und planerisches Denken unabdingbar. Er besitzt Eigenschaften, die ihn gegenüber dem restlichen Gehirn einzigartig machen. Zu diesen zählen die Fähigkeiten, seine synaptischen Verbindungsstärken augenblicklich zu verändern, um Erinnerungen anzulegen, und ständig – bis ins höchste Lebensalter – neue Nervenzellen zu

bilden, damit unser Selbst durch Erfahrung reift. Um diese beiden einzigartigen Fähigkeiten aufrechtzuerhalten, stellt der Hippocampus Anforderungen an unsere Lebensweise. Wenn diese nicht erfüllt werden, kommt es wie bei einer Pflanze, der man die Nährstoffe und das Licht entzieht, nicht nur zum Einstellen des Wachstums, sondern zum Verfall.

Diese Mängel können nicht durch ein Medikament ausgeglichen werden, genauso wenig wie man mit einer Tablette den Durst löschen kann. Während der Hippocampus infolge einer Mangelsituation wie eine vernachlässigte Zimmerpflanze leidet, entwickeln sich zunächst Gedächtnisstörungen, häufig Depressionen (Antidepressiva wirken primär über eine Aktivierung der Nervenzellneubildung im Hippocampus, verhindert man diese, bleiben sie wirkungslos!) und letztendlich Alzheimer. Es gibt wie bei einer Pflanze vielerlei Mängel, die sie eingehen lassen, beim Hippocampus steht für mich an allererster Stelle der Zeitmangel, weil dieser auf vielfältige Weise sowohl direkt als auch indirekt den Hippocampus zerstört.

Ist Alzheimer also eine Zeit-Krankheit?

Ja. Wobei ich unter absolutem und relativem Zeitmangel unterscheiden würde. Ein absoluter Mangel an Zeit sorgt unweigerlich für Stress. Hatte der Urmensch keine Zeit, einem Angreifer auszuweichen, lag also ein akuter Zeitmangel vor, kam es zur Ausschüttung von Stresshormonen. Dazu gehört neben dem Adrenalin vor allem das Cortisol. Auch heute noch bereiten sie unseren Organismus in zeitlichen Notsituationen auf Kampf oder Flucht vor, also auf energieverzehrende Ereignisse – auch wenn diese sich beispielsweise nur in einem Stau auf der Autobahn ereignen, wenn man sich für den Weg zu einem wichtigen Meeting nicht genug Zeit einplant. Auch wenn wir in solchen Situation nur sitzen, stellt unser Organismus durch die Wirkung des freigesetzten Cortisols sämtliche Aktivitäten ein, die Energie kosten und nicht für das akute Überleben entscheidend sind, wie die Regeneration und die Neubildung von Zellen, auch



Unserem Jäger- und Sammler-Gehirn signalisiert der chronische Bewegungsmangel, dass kein großer Hippocampus nötig ist.

die neuer Nervenzellen im Hippocampus. Unter akutem Stress wird also das Wachstum des Hippocampus eingestellt. Unter ständigem Stress aus chronischem Zeitmangel, der bekanntlich in unserer modernen Welt immer mehr zum Thema wird (Staus kommen in vielen Lebenslagen vor), kommt es nicht nur zu einem permanenten Wachstumsstopp sondern sogar zum Schrumpfen des Hippocampus, denn chronisch erhöhtes Cortisol wirkt, wie schon erwähnt, neurotoxisch. Zudem stört Cortisol nachgewiesenermaßen unseren Nachtschlaf – und auch das hat vielerlei negative Konsequenzen, die das Alzheimer-Risiko massiv erhöhen.

Also ist die Zeit, die wir nächtlich mit Schlaf verbringen, bedeutsam für unsere geistige Fitness?

Das ist bewiesen. Im Schlaf findet der für unser langfristiges Erinnern und Verarbeiten wichtige Upload all unserer Erlebnisse vom Hippocampus auf unsere große Hirnrinde statt, die man in dem Zusammenhang als Festplatte bezeichnen könnte. Dabei formen sich nachweislich Einsichten besser als im Wachzustand, weshalb man bekanntlich über große Entscheidungen schlafen sollte. Man kann sagen, dass im Schlaf unser Selbst reift. Schlaf ist daher sehr

wichtig für die Entwicklung unserer Persönlichkeit. Zudem findet während des Schlafs eine Reinigung des Gehirns von dem genannten Synapsen-Schutzprotein statt, das während wir wach sind in den Synapsen des Hippocampus bei seiner einzigartigen Erlebnisspeicherung anfällt. Wenn dieser jedoch im Schlaf nicht genügend abgebaut wird, verklebt er, wie schon erwähnt, zum Alzheimer-Toxin, und triggert von dort ausgehend den Alzheimer-Prozess im gesamten restlichen Gehirn.

Hier erhöht nicht nur Stress und Cortisol aus absolutem Zeitmangel dieses körpereigene Alzheimer-Toxin, sondern auch ein relativer Zeitmangel. Damit meine ich, dass wir unsere freie Zeit nicht genügend in Aktivitäten investieren, die unsere natürlichen Bedürfnisse befriedigen, wie beispielsweise das Bedürfnis nach ausreichend Schlaf. Dazu kommt, dass viele Hormone, die unseren Hippocampus ein Leben lang wachsen lassen, erst im Schlaf wirken und wie ein Dünger dafür sorgen, dass unser wichtiges Pflänzchen, der Hippocampus, nicht eingeht. Ein Mangel an Schlaf vermindert also nicht nur unsere

geistige Fitness und verkürzt Lebenszeit, er erhöht auf Dauer erheblich das Alzheimer-Risiko.

Sie legen in Ihrem Buch dar, dass wir in weiten Teilen immer noch wie Jäger und Sammler gestrickt sind. Wie lässt sich das mit der allgemeinen Beschleunigung des Lebens in Einklang bringen?

Einige wichtige Hormone, die den Hippocampus und damit unser synaptisches Selbst wachsen lassen, setzt unser Körper dann frei, wenn er sich bewegt. Sich selbst bewegt, wohlgemerkt! Das evolutionsbiologische Konzept dahinter ist leicht zu verstehen. Nur wer sich in prähistorischen Zeiten bewegte, erlebte viel und benötigte dafür hippocampale Zellen, die sich das Erlebte daraufhin merkten. Auch heute noch wird durch körperliche Aktivität unserem Gehirn signalisiert, mittels Vermehrung der Nervenzellen im Hippocampus das Potential für neue Erinnerungen

Die Alzheimer-Erkrankung ist ein Notruf der Natur. Sie teilt uns mit, dass die Grenze der menschlichen Anpassungsfähigkeit längst überschritten wurde.



Alzheimer ist kein Schicksal.

Ist Alzheimer tatsächlich eine unvermeidliche Alterserscheinung, wie uns allenthalben erzählt wird? Nein, sagt der Mediziner und Molekulargenetiker Michael Nehls. Es handelt sich um eine Mangelkrankung – und die lässt sich nicht medikamentös therapieren, aber vermeiden! Anhand von neuesten Studien belegt er: Ursachen sind zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und fehlende menschliche Wärme – kurz: unser heutiger Lebensstil. Eine bahnbrechende Erkenntnis, die unser Leben nachhaltig beeinflussen wird. Die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, liegt heute bei über 50 Prozent, Tendenz steigend – eine schockierende Prognose! Seit Jahren wird uns weisgemacht, diese neue Volkskrankheit sei eine Begleiterscheinung der steigenden Lebenserwartung. Hinter dieser Irreführung verbergen sich jedoch milliarden schwere Interessen, allen voran die der Pharmaindustrie, sich zur einzig möglichen Retterin unseres angeblich unvermeidbar zugrunde gehenden Verstandes zu stilisieren.

Dr. med. Michael Nehls entlarvt dieses Lügengebäude und erklärt, wie Alzheimer wirklich entsteht: Er zeigt, dass nicht Medikamente, sondern nur gezielte Vorbeugung und gesunde Lebensführung vor dieser furchtbaren Zivilisationskrankheit schützen können. Mit zahlreichen konkreten Tipps und Ratschlägen. Fundiert, aufklärend und aufrüttelnd!

464 Seiten, 29 Schwarz-Weiß-Abbildungen, (TB) Deutsch Verlag 2014: Heyne, ISBN-13: 9783453200692, Euro 16,99

zu schaffen, das dann durch tatsächliches Erleben von Neuem genutzt und gefestigt werden kann.

Erleben wir nichts Neues, überleben diese neugeborenen Zellen jedoch nicht. Indem wir uns immer mehr technisieren, bewegen wir uns selbst immer weniger. Ich nenne das Stillstand durch Fortschritt. Wir erleben in unserer technologisch beschleunigten Welt vielleicht faktisch mehr, aber der dafür notwendige Speicherplatz wird infolge eines relativen Mangels an Zeit für körperliche und soziale Aktivität nicht erweitert, weil die dafür notwendigen Wachstumsimpulse an den Hippocampus ausbleiben. Im Gegenteil: Unserem Jäger- und Sammler-Gehirn signalisiert der chronische Bewegungsmangel, dass kein großer Hippocampus nötig ist. Die leider als normal zu erachtende und logische Folge ist, dass der Hippocampus schrumpft. Ein Mangel an Zeit für emotional bedeutsame Beziehungen trägt zu dieser Hormonmangelsituation ebenso bei wie eine mangelhafte Ernährung, sprich ein Mangel an wichtigen Nährstoffen fürs Gehirn. Stattdessen überfluten wir mit Fast-Food und anderen modernen Nahrungsmitteln unser sensibles Nervensystem mit Schadstoffen, die insbesondere den Hippocampus schädigen.

Dass gesunde Ernährung und Bewegung gut für uns Menschen sind, haben uns schon viele Ärzte ans Herz gelegt. Sie behaupten aber nun, dass unser „technophiles und marktkonformes Verhalten“ uns direkt in die Demenz führt?

Das Paradoxe dabei ist, obwohl wir immer effektiver werden, um das zu produzieren, was wir zum Leben brauchen, und deshalb viel mehr Zeit haben müssten, uns um unsere essentiellen Bedürfnisse zu kümmern, leben wir in der kulturell gewachsenen Überzeugung, dass es ein Genug nicht geben darf und ständiges Wachstum alternativlos ist. Das mag für den Markt und die technologische Entwicklung gelten, aber solange wir nicht zu posthumanen, im Cyberspace lebenden Geistwesen werden, für deren weitere Entwicklung und Beschleunigung dann irgendwann nur noch leistungsfähigere Chips vonnöten

sind, müssen wir unseren Körper und Geist wieder als eine Einheit begreifen und seine naturgegebenen Limitierungen respektieren. Die Alzheimer-Erkrankung ist ein Notruf der Natur. Sie teilt uns mit, dass die Grenze der menschlichen Anpassungsfähigkeit längst überschritten wurde.

Sie werfen der Pharmaindustrie reine Profitgier vor – und dass sie mit teilweise ethisch nicht vertretbaren Mitteln den Alzheimer-Markt vorbereitet. Sie gehen sogar soweit, die „Alzheimer-Lüge“ als Strategie für profitables Forschen zu beschreiben. Ist es wirklich so schlimm?

Die Pharmaindustrie macht, was Unternehmen machen, Geld verdienen. Daran ist nichts Verwerfliches. Forscher machen, was Forscher machen, neues Wissen entdecken, und das ist gut und wichtig. Leider ist der Auftrag der Forschung, selbst der universitären, jedoch heutzutage nicht nur, Wissen des Wissens wegen zu schaffen, sondern anwendungsbezogen zu forschen, sprich Patente oder sogar schon Wirkstoffe zu entwickeln, die man monetär verwerten kann. Auch hier gelten inzwischen marktwirtschaftliche Prinzipien. Bis auf wenige Ausnahmen ist die Alzheimer-Forschung auf Therapie getrimmt. Es gibt daher auch kaum noch ein neurowissenschaftliches Forschungsvorhaben, das nicht finanziert wird, wenn die verantwortlichen Wissenschaftler Hoffnung auf eine Lösung des Alzheimer-Problems in Aussicht stellen. Es fließen dafür Milliardenbeträge. Was ich anprangere, ist, dass sich eine derart therapiezentrierte Forschung perfiderweise aus der gebetsmühlenartigen Vorgabe der Beteiligten speist, dass Alzheimer ein unvermeidbares Schicksal darstelle, das nur durch zukünftige Therapien in den Griff zu bekommen sei. Und welcher Geldgeber kann sich da verweigern? Kurzum, man profitiert davon, Alzheimer als unvermeidbar zu deklarieren. Die Kehrseite dieser Aussage ist natürlich fatal, denn indem man fälschlicherweise behauptet, man kön-

ne durch eine Verhaltensänderung dieses vermeintliche Schicksal nicht beeinflussen, wird auch kaum jemand selbstverantwortlich etwas ändern. Und so wird sich diese Prophezeiung erfüllen, weil sie den falschen Propheten Recht gibt.

Aber es ist nicht so, dass alle Alzheimer-Forscher das Offensichtliche verneinen, im Gegenteil, es mehren sich die Stimmen, die mir beipflichten. Aber leider sind gerade diejenigen, die am meisten von der Fehlinformation profitieren, in den Medien am stärksten präsent. Für die Vertreter einer rein auf Therapiekonzepte fixierten Forschung ist eine durch Verhalten verursachte und damit einfach änderbare Erkrankung nicht von Nutzen. So erklären sie einfach das Lebensalter zum bedeutendsten Risiko-Faktor – und das war es dann. Alzheimer ist für einige dann nicht einmal mehr eine Krankheit, sondern ein unvermeidlicher Normalzustand des Alters, so wie eben graue Haare. Damit bleibt uns nur der Freitod, wie süffisant und als Scherz getarnt vorgeschlagen wurde, oder eben die Hoffnung auf die Heilsversprechen der Forschung, in die man kräftig zu investieren habe. Die Studien und Experimente, die hingegen reihenweise tatsächlich vermeidbare Ursachen bzw. Verhaltensweisen aufzeigen, werden entweder diskreditiert, ignoriert oder zum Anlass genommen, die Hoffnung auf ein Medikament zu schüren – was wieder Jahrzehnte in Anspruch nimmt und zum Scheitern verurteilt ist –, anstatt für dringend nötige Aufklärung zu sorgen, die sofort zu einem Umdenken und einer Änderung Hippocampus-schädlicher Verhaltensweisen führen könnte.

Diese Art der Forschung bringt uns nicht weiter, sie zementiert den Status quo. Solange der lautstarke Teil der Forscher die Alzheimer-Erkrankung weiterhin als unvermeidbar darstellt, machen sie sich selbst zum alleinigen Heilsbringer. Das ist nicht nur anmaßend sondern auch unheilvoll, denn da Alzheimer durch Mängel in der Befriedigung unserer natürlichen Bedürfnisse entsteht, muss die Hoffnung auf eine medikamentöse Rettung letztendlich unerfüllt bleiben. Aber so wird weiterhin das meiste Geld in Richtung Forschung gelenkt, anstatt in Aufklärung,

Kurzum, man profitiert davon, Alzheimer als unvermeidbar zu deklarieren.

und vor allem nicht in ein dringend nötiges Nachdenken darüber, in was für einer Welt wir zukünftig leben wollen.

Sie widersprechen somit der vorherrschenden Meinung, Demenz sei unausweichlich, wenn man ein hohes Alter erreicht. Wenn Sie Recht haben: Wäre dann nicht eines der aktuell größten Gesundheitsprobleme unserer Zivilisation lösbar?

Ich zeige zwar auf, wie es prinzipiell gelöst werden kann. Dies in die Praxis umzusetzen ist dadurch zwar nur ein kleiner Schritt für jeden Einzelnen, aber bleibt ein großer Schritt für unsere Gesellschaft. So kann jeder Leser sofort für sich entscheiden, ob er seine Lebensweise verändern will oder nicht. Aber um das Problem auf gesellschaftlicher Ebene zu lösen, muss man die Menschen nicht nur flächendeckend aufklären, sondern auch auf gesellschaftliche Veränderungen und selbstverantwortliches Handeln auf breiter Ebene hoffen. Dabei benötigt es vor allem den Willen zum Umdenken in allen Bereichen unsere Gesellschaft. Meine Zuversicht speist sich dabei aus dem Umstand, dass dieser sich notgedrungen irgendwann einstellen muss, weil ich zu der Überzeugung gelangt bin, dass die Lösung, die ich beschreibe, alternativlos ist. Vielleicht müssen noch einige Berühmtheiten an dieser Krankheit sterben, vermutlich noch einige Hundert weitere Medikamenten-Studien scheitern oder sogar die Sozialsysteme aufgrund der zunehmenden Alzheimer-Prävalenz kollabieren – laut Expertenmeinung spätestens 2050 –, aber irgendwann wird sich dann die Wahrheit notgedrungen durchsetzen, leider vermutlich eben erst auf Kosten vieler Menschen, die aufgrund von unverschuldetem Nichtwissen an Alzheimer erkranken werden. Wie sagte meine Frau heute Morgen so schön: „Irgendwann hat man auch begriffen, dass die Erde eine Kugel ist“. Aber dann dachte ich für einen Moment trotz aller Zuversicht dennoch, dass sich die Menschheit immer noch vielmehr so verhält, als wäre sie eine Scheibe mit unendlicher Ausdehnung.“

Alt werden mit den eigenen Erinnerungen. Das hört sich nach einem guten Leben an. Was macht Sie persönlich glücklich?

Zu sehen, wie sich unsere Kinder entwickeln, ihnen dabei zu helfen und dabei jeden Tag etwas Neues über mich selbst zu erfahren. Zeit ist Veränderung, und Kinder zu haben verlängert sie ungemein.