

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, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22247-6

www.goldmann-verlag.de

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