

Eines Tages war es so weit: Die Symptome kamen schleichend, aber sie kamen. Mein Vater, der bis dahin mit seinen 80 Jahren noch körperlich fit war, täglich spazieren ging und Monate davor noch regelmäßig gejoggt hatte, zeigte unübersehbare geistige Defizite: Er verhielt sich zunehmend desorientiert, konnte sich nicht mehr erinnern, was er am selben Tag zum Frühstück gegessen hatte, und wiederholte endlos bestimmte Fragen, z. B.: »Wann kommt denn der Briefträger?«, auch wenn ihm die Antwort schon zehn Mal gegeben worden war.

Obwohl ich es nicht wahrhaben wollte: Mein Vater litt an Demenz, und zwar der häufigsten Form: Alzheimer. Der Schock saß tief bei mir, denn diese Krankheit ist anders als alle anderen Krankheiten: anders als ein Knochenbruch oder Knieschmerzen. Sie geht an die Essenz der Persönlichkeit, die sich im Laufe der Zeit in zerstörerischer Weise aufzulösen scheint. Für Angehörige gleicht die Krankheit einem Höllenschlund, der alles in die Tiefe reißt und Körper und Seele vernichtet. Doch ich war zuversichtlich, dass die moderne Medizin etwas auf Lager hat, was diesen Zustand zumindest verbessern oder lindern kann. Es folgten Besuche bei Ärzten, darunter Neurologen, alle mit dem gleichen niederschmetternden Ergebnis: »Tut mir leid, Ihr Vater hat Alzheimer, da kann man nichts machen.« Frustriert dachte ich: »Das kann doch nicht wahr sein: Wir leben im 21. Jahrhundert, können Menschen zu einer Raumstation im All hin- und zurückfliegen und Supercomputer bauen, aber wir können nichts gegen Demenz tun?«

Mein Vater siechte dahin. Das konnte und wollte ich nicht akzeptieren. In mir braute sich eine gefühlsmäßige Mischung aus Wut und Hilflosigkeit zusammen. Es musste doch etwas geben, das besser war als der lähmende Fatalismus der Ärzte, der im Ergebnis nur aus schwer erträglichem Nichtstun bestand. Die Ärzte empfahlen Medikamente, die nicht halfen, ohne weitere Behandlungsmöglichkeiten und strahlten zudem selbst nur schulterzuckende Hilflosigkeit und Pessi-

mismus aus. Dies soll kein Ärzte-Bashing sein, ganz im Gegenteil: Natürlich gibt es engagierte und wunderbare Ärzte. Helfen konnten sie meinem Vater allerdings nicht.

Ich musste akzeptieren, dass wir wohl auf uns allein gestellt waren. Ich wollte versuchen, das Problem selbst anzugehen oder etwas finden, das zumindest Linderung versprach oder wenigstens Grund zu etwas Optimismus verhielt. Damit begann eine intensive Suche nach Informationsquellen im Internet, in medizinischen Datenbanken und Archiven, nach Behandlern und Forschern und nach Ärzten, die eine wirksame Behandlung zumindest versuchten. Und nach und nach wurde ich fündig. In den folgenden zwei Jahren habe ich Hunderte Studien zu diesem Thema gelesen, mit Forschern gesprochen, Institute und Kongresse besucht und mit Ärzten diskutiert. Zudem hatte ich das Glück, Ärzte zu treffen, die meinen Optimismus und meine Überzeugung teilten, dass es nämlich sehr wohl bessere Behandlungsmöglichkeiten gibt. Einzelne Maßnahmen sind durchaus bekannt, werden aber in der Praxis als Gesamtsystem nicht angewandt. Sie bleiben daher Flickwerk, das in therapeutischen Misserfolgen endet. Dieses Buch soll zwei einfache Fragen beantworten:

1. Was kann ich selbst konkret tun, damit ich nicht dement werde?
2. Wie kann ich einem geliebten Menschen, sei es Vater oder Mutter, Bruder oder Schwester oder einem lieben Freund, helfen, diesem Schicksal zu entgehen oder zumindest einer Behandlung zuzuführen, die diesen Namen verdient?

Ein entscheidender Perspektivwechsel besteht darin, dass man nicht nur auf das Gehirn schaut. Demenz ist nicht in erster Linie eine Erkrankung des Gehirns, sondern eine Erkrankung des gesamten Körpers und seines Stoffwechsels. In mir reifte immer mehr die Überzeugung, dass es drei generelle und fundamentale Erkenntnisse gibt, die die große Mehrheit der behandelnden Ärzte bis heute leider nicht anerkennen will:

1. Wenn man ganzheitlich vorgeht, ist Demenz oft erfolgreich behandelbar.
2. Alzheimer oder Demenz können sich im günstigen Fall wieder verbessern!
3. Vermutlich kann Demenz sogar weitgehend durch Prävention verhindert werden.

Ich sage das nicht leichtfertig. Der in diesem Buch vorgestellte Systemansatz wurde inzwischen in der Praxis erfolgreich erprobt. Es gibt dazu eine gute Datenlage. Er kann auf die verschiedenen Demenzformen (Alzheimer, vaskuläre Demenz etc.) und sogar auf andere neurodegenerative Krankheiten wie Parkinson und Multiple Sklerose angewendet werden. Die Krankheit ist daher in vielen Fällen weder schicksalhaft noch unabwendbar. Diese Erkenntnisse können bei Patienten und ihren Angehörigen einen starken Motivationsschub auslösen. Sie sehen Licht am Ende des Tunnels. Ein Gefühl wie eine Befreiung von einer großen Last: Man kann bei diesem Krankheitsbild mit guten Gründen Hoffnung verbreiten.

Man kann handeln und behandeln und man kann vorbeugen. Man ist nicht dazu verdammt, einem fortschreitenden Siechtum passiv zuzusehen.

Schnell wurde mir klar, dass ich mein Wissen nicht für mich allein behalten wollte. Ich wollte all die Informationen, die ich über Jahre gesammelt hatte, und die Erfahrungen, die ich in meiner eigenen Praxis mit Patienten machen durfte, weitergeben. Ich wollte ein Buch schreiben, das ich selbst gern gehabt hätte, als ich in großer Not Unterstützung suchte, aber nicht fand. Mein Anliegen ist es, anderen Betroffenen ganz konkrete Hilfe anzubieten. Ein Buch für die Praxis, das zwar wissenschaftlich fundiert ist, aber vor allem praktikable Handlungsmöglichkeiten aufzeigt und damit begründeten Optimismus verbreitet. Das Ergebnis dieser Bemühungen halten Sie jetzt in Ihren Händen. Für Gesunde ist es eine Möglichkeit, sogar mit recht einfachen Mitteln

den Königsweg zu beschreiten: Prävention. Die beste Möglichkeit, Krankheiten zu verhindern, ist immer der Versuch, die Krankheit erst gar nicht ausbrechen zu lassen. Erkrankte und ihre Angehörigen lernen Möglichkeiten kennen, zu handeln und die Initiative zu ergreifen, um wieder Kraft und Zuversicht zu gewinnen.

Das Buch wird Sie Schritt für Schritt auf einen ganz praktischen Weg führen, Hirngesundheit und geistige Leistungsfähigkeit zu erlangen oder wiederherzustellen. Ein gesundes Gehirn ist nicht alles, aber ohne ein gesundes Gehirn ist alles nichts.



1. Das **Gehirn**
verstehen

Wer sich für medizinische Neuigkeiten interessiert, kann es seit Jahrzehnten lesen: »Alzheimer: Durchbruch erzielt«, »Neues Alzheimer-Medikament erfolgreich getestet«, »Maus-Modell zeigt: Demenz ist heilbar« usw. Diese mit lauten Fanfarentönen und großer Verheißung angekündigten Medikamente lassen dann leider aus unerfindlichen Gründen bis zum heutigen Tag auf sich warten. Jahre und Jahrzehnte gehen ins Land und ein wirksames Medikament will einfach nicht auftauchen. Warum ist das so?

Warum man die Nadel im Heuhaufen nicht findet

Werfen wir zunächst einen Blick auf die Funktionsweise unseres Gehirns: Unser Gehirn ist ein fantastisches Organ, das nicht nur ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen hat, sondern auch bis zu 10000 Synapsen (Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen) für jede einzelne dieser Nervenzellen. Ich versuche erst gar nicht, die vielen Nullen hier aufs Papier zu bringen, um die sich daraus ergebende Zahl auszudrücken. Es sind schwindelerregend viele Verbindungen. Diese ungeheuer kompakte und dichte Vernetzung ist einer der Gründe, aus denen unser Gehirn grandiose Leistungen vollbringen kann: Wir können aus Tausenden von ähnlichen Gesichtern unsere Liebsten erkennen und wissen sofort, ob sie traurig, gut gelaunt oder ärgerlich sind. Wir können komplizierte wissenschaftliche Theoriegebäude entwerfen und große Erfindungen machen, auch schwierige fremde Sprachen – z. B. Japanisch oder Chinesisch – lernen, ergreifende Musik komponieren, große Literatur und Kunstwerke von überwältigender Schönheit schaffen. Alles Dinge, an denen der größte Supercomputer bis heute kläglich scheitert. Und vor allem: Unser Gedächtnis ist auch bei all diesen Fähigkeiten praktisch unbegrenzt: Je mehr Sie wissen, desto schneller eignen Sie sich sogar neues Wissen an. Ein funktionierendes Gehirn ist daher ein wahres Wunderwerk.

Doch manchmal geht etwas schief: »Wo ist nur dieser verdammte Autoschlüssel?«, ruft da jemand. Oder »Wie war doch gleich der Name des Restaurants für heute Abend?« Das ist noch harmlos, völlig normal und das Gehirn vermutlich noch gesund. Ernster wird es, wenn ein

guter Freund oder gar Vater oder Mutter sich desorientiert zeigen, gewohnte Wege oder Orte nicht mehr alleine finden, gar nachts aufstehen und umherirren etc. Das Gedächtnis lässt dramatisch nach und es gibt unerklärliche Wortfindungsstörungen, auch für einfache Dinge des Alltags. Gleichzeitig werden Betroffene etwas »wunderlich« und seltsam lethargisch, ihr Blick wird oft starr. Was ist passiert?

Zunächst gehen bei nachlassender Gehirnfunktion die erwähnten Synapsen im Gehirn unter. Damit verschlechtert sich die Übertragung und Weiterleitung von Informationen zwischen den Nervenzellen. Spezielle Hirnstrukturen sind besonders betroffen, z.B. der Hippocampus, eine Struktur im Gehirn, die besonders mit dem Kurzzeitgedächtnis in Zusammenhang steht. Bei Demenzpatienten bilden sich im Laufe der Zeit außerdem Ablagerungen, die man »Plaques« nennt. Diese Ablagerungen heißen in der Medizinersprache »Beta-Amyloid« und »Tau-Fibrillen«. Das Amyloid kann man sich wie eine klebrige, zähe Masse, die Tau-Fibrillen wie ungeordnete Wollknäuel vorstellen, die nach und nach die wechselseitige Kommunikation der Hirnzellen stören, schließlich Zerfallsprozesse im Gehirn anstoßen und so im Laufe der Zeit die Gehirnzellen zerstören und dann alle Gehirnfunktionen immer stärker einschränken.

Nun könnte man meinen, dass findige Wissenschaftler das Problem lösen oder es zumindest deutlich verbessern: Ärzte, Neurologen, Genetiker, Biologen, Hirnforscher, darunter auch Nobelpreisträger. Alle arbeiten seit Jahrzehnten daran. Der praktische Erfolg ist allerdings mickrig bis kläglich. Es gibt bis zum heutigen Tag kein wirksames Medikament, das Demenz zumindest aufhalten und erst recht nicht umkehren und damit heilen könnte. Viel zu viele Menschen (in Deutschland ca. 300.000 pro Jahr) erkranken jedoch an Demenz, mit all den zum Teil tragischen Konsequenzen, die wir fast alle schon bei Verwandten oder im Freundes- und Bekanntenkreis gesehen haben. Warum kann man diese Erkrankung nicht heilen oder zumindest deutlich lindern, so wie z. B. Diabetes oder eine Herzerkrankung?

Es gibt einen grundsätzlichen Denkfehler in all diesen Bemühungen. Man versucht, ein einziges »Wundermittel« zu entdecken, das dieses

Problem in Form einer Pille oder einer Impfung löst. Man schaut nur auf das Gehirn und versucht, mit vielen Forschungsmilliarden die berühmte Nadel im Heuhaufen zu finden, in der Hoffnung, dass sich damit alle Probleme lösen lassen. Man hat z. B. Substanzen getestet, die die Ablagerungen im Gehirn erfolgreich entfernen. Davon hat man sogar über 200 gefunden. Damit können die Ablagerungen tatsächlich entfernt oder zumindest vermindert werden. Allerdings hat das leider nichts an den Demenzsymptomen geändert. Das ist enttäuschend und war ein schwerer Rückschlag in der Alzheimerforschung. Letztlich stellte sich heraus, dass die Amyloid-Bildung ein völlig normaler physiologischer Prozess ist, der auch bei Gesunden und damit bei uns allen stattfindet. In kleinen Mengen ist Amyloid unschädlich, es hat sogar eine gewisse Schutzfunktion. Schädlich ist aber eine pathologische Stoffwechsellage, die das Amyloid in zu großen Mengen produziert, umbaut und giftig und zerstörerisch macht. Entfernt man es medikamentös, wird die normale, physiologische Funktion mit entfernt. Von dieser weiß man, dass sie gegen Schadstoffe, Gifte und Viren (z. B. Herpesviren) gebraucht wird, die sich im Hirn einnisten. Außerdem schützt das Amyloid bis zu einem gewissen Grad gegen einen Mangel an Nähr- und Vitalstoffen im Gehirn.

Alle Bemühungen um eine »Alzheimer-Pille« sind daher bis heute fehlgeschlagen. Vermutlich gibt es die berühmte Nadel im Heuhaufen, die »Wunderpille«, die alle Probleme lösen soll, gar nicht.

Dort wo man sucht, gibt es nichts zu finden. Man mag sich an den treffenden Spruch von Mark Twain erinnern: »Als sie das Ziel aus den Augen verloren hatten, verdoppelten sie ihre Anstrengungen.«

Das Ganze ist ein fehlgeleitetes Denken, das sehnsuchtsvoll auf nur eine oder höchstens zwei Ursachen hofft, obwohl es in Wirklichkeit ein komplexes Bündel von Ursachen gibt. Es braucht daher einen ganz anderen Ansatz. Die Grundüberlegung lautet:

Demenz ist eine Systemerkrankung, mit vielen krankheitsauslösenden Faktoren.

Das ist die schlechte Nachricht. Die gute kommt aber gleich hinterher: Die wichtigsten dieser Einflussfaktoren sind beeinflussbar! Nur nicht so, wie sich das die Pharmaindustrie wünscht. Ihr Blick ist zu eng, nur auf das Gehirn fixiert. Wir müssen unseren Blick vielmehr erweitern, auf viele Einflussfaktoren und Facetten schauen und diese Krankheit dann von verschiedenen Seiten behandeln. Der eingeschränkte Blick – nur auf das Gehirn – führt uns in die Irre. Ziel ist es, wieder ein physiologisches Gleichgewicht im Körper und damit auch im Gehirn herzustellen.

*Die Behandlung einer einzigen Ursache – so schön
einfach und verführerisch das wäre –
wird niemals zum Erfolg führen.*

Diese Ideen gefallen der Pharmaindustrie nicht. Sie ist darauf eingestellt, ganz wenige, gut beschreibbare Ursachen für eine Krankheit zu finden und diese gezielt durch Medikamente zu beeinflussen. Diese Medikamente müssen außerdem patentierbar sein, damit sich ordentlich Geld verdienen lässt. Wirksame natürliche Substanzen – zum Teil seit Jahrhunderten bekannt – werden nicht untersucht, da sie eben nicht patentierbar sind. Das ist nicht der Fehler einzelner Forscher, die zum Teil großartige Arbeit leisten, sondern liegt am System der Arzneimittellindustrie, die ihre Forschungsgelder schnell wieder hereinbringen will. Wie also geht es besser? Wohin muss die Reise gehen?

Da dieser neue Ansatz von einem komplexen Ursachenbündel ausgeht, muss auch die Behandlung anders sein. Die meisten Ideen und Vorschläge in diesem Buch stammen nicht von mir, sondern sind schon von Anderen entdeckt und ausprobiert worden. Ich habe sie nur anders aufbereitet und zusammengestellt, nach empirischen Beweisen für ihre Wirksamkeit gesucht, um sie vor allem für die Praxis

nutzbar zu machen. Mein Mentor, Dale Bredezen, Professor der Neurologie und führender Alzheimerforscher aus den USA, hat in eindrucksvollen Studien mit inzwischen mehr als 3000 behandelten Demenz-Patienten gezeigt, dass ein solcher Ansatz funktioniert und erstaunliche Erfolge zeigen kann. Und das überwiegend mit gezielt eingesetzten Substanzen der Natur, mit Änderungen des Lebensstils, mit Stressverminderung und Entgiftung und besonders gesunden Nahrungsmitteln. Er spricht davon, dass wir »36 Löcher im Dach« reparieren müssen, wenn wir Erfolg haben wollen. Also 36 verschiedene Defizite oder Entgleisungen des Stoffwechsels beheben. Nicht nur ein oder zwei. Inzwischen sind sogar noch ein paar weitere dazugekommen. Alle sollten wir uns ansehen. Jeden Stein umdrehen. Das Programm, so wie ich es hier vorstelle, ist nicht schwierig durchzuführen. Jeder kann es mit etwas Unterstützung durch den Arzt oder den spezialisierten Heilpraktiker seines Vertrauens umsetzen. Trotzdem gibt es bei diesem Krankheitsbild natürlich keine Garantien. Auch nicht für den hier vorgestellten Ansatz. Aber dies ist ein weitgehend neuer, verheißungsvoller Weg, der Patienten und Angehörigen in vielen Fällen begründete Hoffnung machen kann. Gesunden kann er dazu verhelfen, durch Prävention auf Jahrzehnte und im hohen Alter ein leistungsfähiges und gesundes Gehirn zu behalten.

Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir als Erstes verstehen, was die Grundlagen eines gesunden Gehirns sind. Deswegen fangen wir am besten bei den kleinsten Bausteinen unseres Körpers an: den Zellen. Dort finden sich wichtige Bestandteile, die alle zusammenarbeiten müssen, damit das Gehirn gesund bleibt. Eine herausragende Rolle spielen dabei die Mitochondrien.

Mitochondrien

Mitochondrien sind die kleinen Wundermaschinen, die »Kraftwerke« in Ihren Zellen, die Tag und Nacht unermüdlich ihre kolossale Arbeit verrichten und von deren Zustand und gutem Funktionieren Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden abhängt. Ohne gesunde Mitochondrien gibt es kein Leben, keine Gesundheit, keine Freude, vor