

Peter J. Whitehouse  
Daniel George

# Mythos Alzheimer

Was Sie schon immer über  
Alzheimer wissen wollten,  
Ihnen aber nicht gesagt wurde

Aus dem Amerikanischen von Dr. Gabriele Kreutzner

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von Christian Müller-Hergl  
und Dr. med. Christoph Gerhard

Verlag Hans Huber

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort der deutschsprachigen Herausgeber .....	11
Vorbemerkung der Autoren .....	15
Danksagung .....	19
Vorwort .....	23
<b>Teil I Die Geschichte einer Krankheit .....</b>	<b>31</b>
<b>Einführung – Die Enttarnung des Alzheimer-Mythos .....</b>	<b>33</b>
Der Alzheimer-Mythos .....	34
– Grundpfeiler 1: Die Alzheimer-Demenz ist eine singuläre Krankheit ...	34
– Grundpfeiler 2: Wenn man alt wird, «bekommt man» Alzheimer .....	34
– Grundpfeiler 3: Die Alzheimerkrankheit kann geheilt werden, wenn wir nur weiter unsere öffentlichen und privaten Gelder investieren .....	35
Meine Geschichte .....	35
Die Geschichte von Frank und Fran .....	37
Was wir von Frank und Fran lernen können .....	42
Die Rolle der Wissenschaft in der neuen Geschichte der Gehirnalterung .....	44
– Die neue Geschichte der Gehirnalterung schreiben .....	46
– These: Alzheimer ist eine Erkrankung des Gehirns – Antithese: die Gehirnalterung ist variabel .....	47
– These: die Alzheimer-Demenz verwüstet das Gehirn – Antithese: die Gehirnalterung verursacht alters-assoziierte kognitive Probleme ....	48
– These: die Alzheimerkrankheit führt zu einem Verlust des Selbst – Antithese: die Gehirnalterung führt zu einer Veränderung des Selbst ...	48
– These: einen Krieg gegen die Alzheimer-Demenz führen – Antithese: unsere Endlichkeit akzeptieren und uns an sie gewöhnen .....	49
– These: Mein Vater hat Alzheimer – Antithese: Mein Vater hat das, was die Leute früher «Alzheimerkrankheit» genannt haben .....	49
– These: Alzheimer ist ein langsamer Tod – Antithese: alternde Menschen können nach wie vor lebendige Beiträge in unserer Gesellschaft leisten ..	50

<b>1 Das Tor zu einer neuen Sichtweise des Alterns</b> .....	53
– Alzheimer und die Medien .....	55
– Vom Osten lernen .....	58
– Die Macht der Wahl .....	61
– Meine demokratische Herangehensweise an das Altern .....	62
– Geschichte – das Werkzeug für eine Veränderung .....	63
– Die Geschichte wird verändert .....	64
– Warum wir jetzt handeln müssen .....	66
– Wird sich diese Sichtweise der Gehirnalterung wirklich durchsetzen können? .....	67
– Oprahs Weisheit: ein Blick zurück und ein Weg nach vorn .....	70
– Die Grenzen der Wissenschaft akzeptieren .....	71
– Die Macht von Geschichten: Ein narrativer Ansatz zur Beendigung von Alzheimer .....	73
 <b>2 Grundkurs Alzheimer-Demenz:</b>	
<b>Die Bezähmung ihrer wissenschaftlichen Geschichte</b> .....	79
– Grundkurs Alzheimer .....	81
– Das Gedächtnis: Eine Einführung .....	81
– Auswahl .....	82
– Neuronen .....	83
– Speicherung .....	84
– Die Gliederung des Gedächtnisses .....	87
– Die Hauptströmung des Mythos der Alzheimerkrankheit .....	89
– Plaques und Fibrillenbündel .....	90
– Probleme mit der Hypothese einer Amyloidkaskade .....	98
– Die Geschichte der TAUisten .....	99
– Die Wahrheit über Plaques und Fibrillenbündel .....	100
– Über Plaques und Fibrillenbündel hinaus .....	100
– Die Antioxidations-Hypothese .....	102
– Die Inflammations- oder Entzündungshypothese .....	103
– Die Hypothese vom exzitatorischen Zelltod .....	104
– Die Hypothese einer infektiösen Erkrankung .....	104
– Die vaskuläre Hypothese .....	105
– Die Hypothese einer Alzheimer-Diabetes .....	106
– Die Alzheimer-Diagnose: Ein klinisches Dilemma .....	106
– Eine Krankheit des Ausschlusses .....	108
 <b>3 Das beunruhigende Erbe des Dr. Alois Alzheimer und der Auguste D.</b> .....	111
– Porträt eines jungen Arztes .....	112
– Begegnung mit Auguste D. .....	113
– Die Verfolgung des Falles .....	114

– Emil Kraepelin: Ein wichtiger Meister der Erschaffung des Alzheimer-Mythos .....	116
– «Über einen eigenartigen, schweren Erkrankungsprozess ...» .....	117
– Die Geburt des Etiketts .....	118
– Die Anfeuerung des Konkurrenzkampfes mit dem Labor von Professor Arnold Pick .....	119
– Die Schule Freuds: Duell der Diagnosen .....	120
– Alois Alzheimer: Leben und Tod nach der Alzheimerkrankheit .....	122
<b>4 Die Geburt des Alzheimer-Imperiums .....</b>	<b>125</b>
– <i>Technischer Fortschritt und das Wiederaufleben</i> der Alzheimerkrankheit .....	126
– Der Aufstieg einer Epidemie .....	127
– Alzheimer wird zu einer nationalen Einrichtung .....	128
– Alzheimer geht nach Washington .....	131
– Berühmte Namen für die Sache .....	132
– Weitere Nachforschungen zu den herrschenden Metaphern der Alzheimerkrankheit .....	134
– Wer profitiert von dieser aggressiven Medikalisierung der Gehirnalterung? .....	136
– Die Grenzen unserer Investitionen .....	138
– Der «Krieg um das Personsein» .....	139
– Mit der Weisheit eines T. S. Eliot vorwärts gehen .....	140
<b>Teil II Wissenschaft und Behandlung .....</b>	<b>145</b>
<b>5 Warten Auf Godot: Behandlungsmethoden gestern und heute ....</b>	<b>147</b>
– Cholinesterase-Hemmer: Wie gut sind sie wirklich? .....	150
– Lektüre zu heute verfügbaren Medikamenten .....	151
– Neues auf dem Rezeptblock .....	155
– Welche Aussichten bestehen für künftige cholinerge Medikamente? ....	156
– Tabletten – Ja oder Nein? .....	160
– Lebensqualität und wie die pharmazeutische Industrie helfen kann ....	160
– «Durchbrüche» bewerten .....	162
– Schalten Sie Ihren Kopf ein, wenn Sie die Schlagzeile lesen .....	163
– Bringen Sie den Hintergrund derjenigen in Erfahrung, die einen «Durchbruch» reklamieren .....	164
– Von Mäusen und Menschen: Schätzen Sie Tiermodelle richtig ein .....	164
– Lassen Sie sich nicht von einfachen Lösungen verführen .....	165
– Achten Sie auf den so genannten Goldstandard der randomisierten, kontrollierten Untersuchung .....	165
– Lassen Sie aus Hoffnung keine Phantastereien werden .....	166
– Komplementäre und alternative Behandlungen in Erwägung ziehen ....	166

– Die Integration der KAM in die medizinische Behandlung des Westens	167
– Homöopathie	169
– Chiropraktik	171
– Yoga und Meditation	171
– Akupunktur	172
– Kräuter und Naturheilkunde	173
– Eine Intervention, die Sie nicht zu schlucken brauchen: Freiwilliges Engagement in der Intergenerationenschule	177
<b>6 Schöne Neue Welt der Genetik und molekularen Medizin?</b>	<b>183</b>
– Grundkurs Genetik	185
– Die Genetik der Alzheimer-Demenz	185
– ApoE-Tests	187
– Meine Erfahrung mit genetischer Beratung	188
– Die Depersonalisierung der persönlichen Medizin	189
– Weitere Lehren aus den Geschichten meiner Patienten	193
– Genetische Behandlungen für die Alzheimer-Demenz: Was bringt die Zukunft?	193
– Stammzellen auf den Grund gehen	194
– Nervenwachstumsfaktor (NGF) Fibroblasten	197
– Die andere große Hoffnung: Amyloid-Impfungen	198
– Alzhemed: das Prinzip der Amyloid-Bindung	200
– Xaliproden	202
– Flurizan	202
– Die pharmazeutische Industrie	202
– Der Bedarf nach einer tief empfundenen Bioethik	205
– Die Macht von Geschichten	205
<b>Teil III Mit Gehirnalterung leben: ein neues Modell</b>	<b>209</b>
<b>7 Identifizieren, wer ein Rezept gegen Gedächtniseinbußen braucht</b>	<b>211</b>
– Wie Sie Gedächtnisprobleme in Ihrer Familie einschätzen	212
– Schwierigkeiten dabei, vertraute Aufgaben auszuführen	214
– Sprachprobleme	214
– Desorientierung in Bezug auf Zeit und Ort	215
– Schlechtes oder vermindertes Urteilsvermögen	217
– Probleme mit dem abstrakten Denken	218
– Dinge verlegen	218
– Veränderungen von Gemütszustand und Verhalten	219
– Persönlichkeitsveränderungen	220
– Verlust an Entschlusskraft	221
– Wenn Sie Warnzeichen erkennen	222
– Die Differentialdiagnose der Gehirnalterung berücksichtigen	222

– Was Sie tun sollten, wenn jemand, den Sie lieben, sich weigert, ärztliche Hilfe aufgrund von Gedächtniseinbußen einzuholen .....	224
– Sich beim Thema Gehirn auskennen .....	224
– Ein Grund, in Bezug auf das Altern optimistisch zu sein .....	226
<b>8 Vorbereitung auf einen Besuch beim Arzt .....</b>	<b>229</b>
– Das richtige Gesundheitsteam finden .....	230
– Ihr Termin beim Arzt .....	232
– Erzählung in der Sprechstunde .....	233
– Die eigene Stimme in die Sprechstunde einbringen .....	234
– Das Verhältnis zwischen Arzt und Patient im 21. Jahrhundert .....	236
– Worauf Sie sich bei Ihrem ersten Termin einstellen können .....	237
– Bei Ankunft in der Praxis oder Klinik .....	237
– Das Zusammentreffen mit dem Arzt oder der Ärztin .....	238
– Überprüfung der Körpersysteme .....	238
– Die körperliche Untersuchung .....	239
– Die Untersuchung der geistigen Verfassung .....	240
– Neurologische Zusatzdiagnostik .....	241
– Ihr zweiter Termin beim Arzt .....	244
– Teilnahme an einer Forschungsstudie .....	245
– Vom zweiten Termin an .....	246
– Sich dem Worst Case-Szenario stellen .....	247
– Kann das Gesundheitssystem mit Zwischentönen umgehen? .....	248
– Eine Geschichte aus meiner Praxis .....	249
– Bedeutsame Veränderungen bewältigen .....	249
– Dein Freund, das Web: Wie Sie einschätzen, was Ihr Arzt Ihnen über die Nutzung des Internet sagt .....	251
<b>9 Ein Leben lang erfolgreich – Ein Rezept .....</b>	<b>255</b>
– Die Ökologie des Menschen: Ein neuer Präventionsansatz .....	257
– «Deine Nahrung sei deine Medizin»: Kann eine bessere Ernährung unsere Vitalität erhalten? .....	259
– Weniger rotes Fleisch essen und gesättigte Fette reduzieren .....	260
– Wie ein Jäger und Sammler denken .....	260
– Fisch und seine schlechte Seite .....	265
– Lehren aus den Mittelmeerländern .....	266
– Hat Mutter in Sachen Obst und Gemüse Recht gehabt? .....	267
– Ein bisschen Würze für das Gehirn gefällig? .....	268
– Kalorieneinschränkung: Weniger kann mehr sein .....	268
– Mehr als nur sich selbst im Auge haben: Geben Sie auf diejenigen Acht, die Sie lieben .....	269
– Kognitive Entwicklung und Stillen .....	270
– Wettlauf für die Prävention: Die Vorteile sportlicher Betätigung .....	271
– Benutzen Sie den Kopf, um Ihr Gehirn zu erhalten .....	273

– Was Sie tun sollten, wenn jemand, den Sie lieben, sich weigert, ärztliche Hilfe aufgrund von Gedächtniseinbußen einzuholen .....	224
– Sich beim Thema Gehirn auskennen .....	224
– Ein Grund, in Bezug auf das Altern optimistisch zu sein .....	226
<b>8 Vorbereitung auf einen Besuch beim Arzt .....</b>	<b>229</b>
– Das richtige Gesundheitsteam finden .....	230
– Ihr Termin beim Arzt .....	232
– Erzählung in der Sprechstunde .....	233
– Die eigene Stimme in die Sprechstunde einbringen .....	234
– Das Verhältnis zwischen Arzt und Patient im 21. Jahrhundert .....	236
– Worauf Sie sich bei Ihrem ersten Termin einstellen können .....	237
– Bei Ankunft in der Praxis oder Klinik .....	237
– Das Zusammentreffen mit dem Arzt oder der Ärztin .....	238
– Überprüfung der Körpersysteme .....	238
– Die körperliche Untersuchung .....	239
– Die Untersuchung der geistigen Verfassung .....	240
– Neurologische Zusatzdiagnostik .....	241
– Ihr zweiter Termin beim Arzt .....	244
– Teilnahme an einer Forschungsstudie .....	245
– Vom zweiten Termin an .....	246
– Sich dem Worst Case-Szenario stellen .....	247
– Kann das Gesundheitssystem mit Zwischentönen umgehen? .....	248
– Eine Geschichte aus meiner Praxis .....	249
– Bedeutsame Veränderungen bewältigen .....	249
– Dein Freund, das Web: Wie Sie einschätzen, was Ihr Arzt Ihnen über die Nutzung des Internet sagt .....	251
<b>9 Ein Leben lang erfolgreich – Ein Rezept .....</b>	<b>255</b>
– Die Ökologie des Menschen: Ein neuer Präventionsansatz .....	257
– «Deine Nahrung sei deine Medizin»: Kann eine bessere Ernährung unsere Vitalität erhalten? .....	259
– Weniger rotes Fleisch essen und gesättigte Fette reduzieren .....	260
– Wie ein Jäger und Sammler denken .....	260
– Fisch und seine schlechte Seite .....	265
– Lehren aus den Mittelmeerländern .....	266
– Hat Mutter in Sachen Obst und Gemüse Recht gehabt? .....	267
– Ein bisschen Würze für das Gehirn gefällig? .....	268
– Kalorieneinschränkung: Weniger kann mehr sein .....	268
– Mehr als nur sich selbst im Auge haben: Geben Sie auf diejenigen Acht, die Sie lieben .....	269
– Kognitive Entwicklung und Stillen .....	270
– Wettlauf für die Prävention: Die Vorteile sportlicher Betätigung .....	271
– Benutzen Sie den Kopf, um Ihr Gehirn zu erhalten .....	273

– Umweltbelastungen vermeiden .....	273
– Blei .....	274
– Methylquecksilber .....	276
– Arsen .....	276
– PCBs (Polychlorierte Biphenyle) .....	276
– Pestizide .....	277
– Warum hat Aluminium einen schlechten Ruf? .....	278
– Stressfrei sollte man sein .....	278
– Jenseits von Kreuzworträtseln: Eine kognitive Reserve aufbauen .....	280
– Die therapeutische Wirkungsmacht von Geschichten .....	282
– Kognitive Reserve und Bildung .....	283
– Prävention zum Beruf machen .....	285
– No more bowling alone – Schluss mit dem alleine Kegeln .....	286
– Stärke in Zahlen: Die Macht von Gemeinschaft .....	288
– Aufforderung zur Wiederentdeckung der Einigkeit im Gemeinwesen .....	290
– Kann der Arbeitsplatz die kognitive Gesundheit der Babyboomer fördern? .....	291
– Was älter werdende Menschen in die Welt einbringen .....	292
– Dem globalen Kampf gegen Infektionen beitreten .....	294
– Sich um die globale Erwärmung kümmern .....	294
– Prävention ist der Schlüssel .....	295
– Ein Präventionsplan .....	296

### **Epilog – Von einem Berg aus das Thema Demenz betrachten:**

<b>die Zukunft des Alterns .....</b>	<b>303</b>
– Der erste Gipfel: den Hang unserer Todesangst hinaufklettern .....	304
– Eine Übung für das Annehmen unserer Sterblichkeit: Das LebensBuch .....	306
– Hospizpflege annehmen .....	311
– Gipfel Nummer zwei: Den Kopf in den Wolken behalten – Genießen Sie es, Zeit Ihres Lebens (dazu) zu lernen .....	313
– Der dritte Gipfel: Durch Prävention eine starke Grundlage aufbauen ...	313
– Die Ausweitung der Prävention .....	314
– Am vierten Gipfel: Aktivismus im 21. Jahrhundert .....	314
– Gipfel Nummer Fünf: Die Anwendung von Informationstechnologien unter den Älteren ausweiten .....	316
– Computer als «Pfleger» und «Betreuer» .....	318
– Eine Fernsehanstalt für Senioren .....	319
– Der höchste Gipfel .....	320

<b>Anhang .....</b>	<b>323</b>
– Literaturverzeichnis .....	323
– Linkverzeichnis .....	330
– Adressenverzeichnis .....	332
– Autorenverzeichnis .....	335
– Verzeichnis der deutschsprachigen Herausgeber .....	335
– Sachwortverzeichnis .....	337