

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
Teil I Die Geschichte einer Krankheit	31
Einführung – Die Enttarnung des Alzheimer-Mythos	33
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

1 Das Tor zu einer neuen Sichtweise des Alterns	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
 2 Grundkurs Alzheimer-Demenz:	
Die Bezähmung ihrer wissenschaftlichen Geschichte	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
 3 Das beunruhigende Erbe des Dr. Alois Alzheimer und der Auguste D.	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
4 Die Geburt des Alzheimer-Imperiums	125
– <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
Teil II Wissenschaft und Behandlung	145
5 Warten Auf Godot: Behandlungsmethoden gestern und heute	147
– 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
6 Schöne Neue Welt der Genetik und molekularen Medizin?	183
– 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
Teil III Mit Gehirnalterung leben: ein neues Modell	209
7 Identifizieren, wer ein Rezept gegen Gedächtniseinbußen braucht	211
– 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
8 Vorbereitung auf einen Besuch beim Arzt	229
– 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
9 Ein Leben lang erfolgreich – Ein Rezept	255
– 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
8 Vorbereitung auf einen Besuch beim Arzt	229
– 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
9 Ein Leben lang erfolgreich – Ein Rezept	255
– 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:

die Zukunft des Alterns	303
– 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

Anhang	323
– Literaturverzeichnis	323
– Linkverzeichnis	330
– Adressenverzeichnis	332
– Autorenverzeichnis	335
– Verzeichnis der deutschsprachigen Herausgeber	335
– Sachwortverzeichnis	337