

Gezielte Prävention im Sinne einer gesunden Lebensführung – dafür plädiert der profilierte Alzheimerforscher Konrad Beyreuther

Gegen Demenz – neugierig bleiben

Prof. Dr. Dr. h. c. **Konrad Beyreuther** im Gespräch mit **Peter Wißmann** und **Michael Ganß**

Da sitzen wir nun einem der Entdecker des BSE-Erregers und prominenten Alzheimerforscher gegenüber. Prof. Konrad Beyreuther, Molekularbiologe und Professor an der Ruprecht-Karls-Universität zu Heidelberg, empfängt uns in seinem Büro, und ehe wir uns versehen, sind wir schon in medias res.

Nicht die Rinderseuche, sondern die Frage, ob und wie man sich eventuell gegen Alzheimer schützen kann, hat uns veranlasst, dieses Gespräch zu suchen. Denn wenn es um Möglichkeiten der Prävention geht, kommt man um Konrad Beyreuther und seine Aussagen kaum herum.

„Wir werden immer mit Alzheimer leben müssen“

Sein Credo springt uns gleich in die Augen: „Gesund oder krank im Alter: eine Frage der Gene für relativ wenige Menschen. Gesund oder krank im Alter: keine Frage der Gene, für die Mehrzahl der Menschen vielmehr Frage von Umwelt und Lebensführung“, heißt es auf einem Computerausdruck an einer Pinwand.

„Die ersten 20 Jahre meiner ‚Alzheimerkarriere‘ habe ich daran gearbeitet, die Grundlagen für eine Medikamentenentwicklung zu schaffen. Erst in den letzten 5 Jahren habe ich mir Gedanken darüber gemacht, dass man den ganzen Menschen anschauen und dass ich mich ein bisschen mehr um die Umwelt küm-

mern muss“, fasst Beyreuther es zusammen. „Darum bin ich jetzt auch unter anderem Direktor eines Netzwerkes für Alternsforschung, weil ich jetzt wissen will: was ist das eigentlich, das Altern?“

Dass gezielte Prävention im Sinne einer gesunden Lebensführung dazu beitragen kann, das Auftreten von Alzheimer zu verzögern oder zu verhindern, davon ist der Wissenschaftler überzeugt. Ebenso aber auch davon, dass wir im Prinzip alle irgendwann einmal Alzheimer bekommen würden. Wir müssten nur alt genug werden: „Man muss trotz allem natürlich sehen, dass unserem Gegensteuern Grenzen gesetzt sind. Also, wir werden alt und man kann heute mit großer Sicherheit sagen, wir werden als Gesellschaft immer mit Alzheimer leben müssen.“

Frohe Botschaft gegen Demenz

Dass man das Altern nicht aufhalten kann, merkt der agile Wissenschaftler auch an sich selbst. Obwohl er sich gesund ernährt und jeden Morgen erst einmal seine Balance auf einem Bein stehend sucht, „befinde ich mich natürlich in einem Körper, der gelebt hat und von diesem Leben geprägt ist. Und da gibt es eben Dinge, die bei einem 68-jährigen Mann auffallen.“ Dafür, dass er am heutigen Tag nicht wie gewohnt mit dem Fahrrad, sondern mit dem Auto ins Büro gekommen ist, ent-

schuldigt sich Professor Beyreuther mehrfach. Aber auch so glauben wir ihm, dass er sich körperlich fit hält.

K. Beyreuthers zentrale, oder wie er es ausdrückt, seine frohe Botschaft lautet: Wir sind der Alzheimerdemenz nicht hilflos ausgeliefert, wir können etwas tun, wir können uns zu schützen versuchen. „Wir müssen den Kopf nicht in den Sand stecken!“ Auf unsere Frage, was denn genau mit dieser Aussage gemeint ist, zögert der Wissenschaftler nicht.

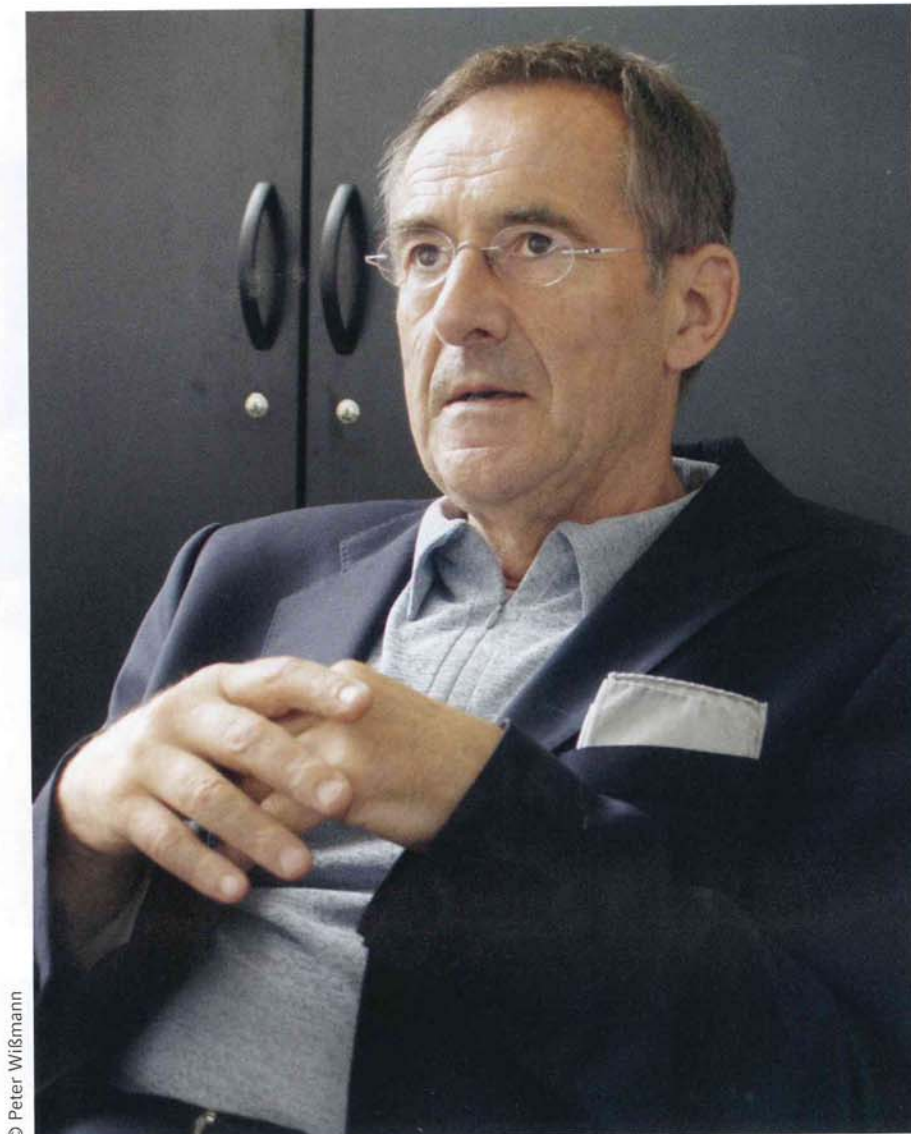
„Das wichtigste Kriterium lautet: Neugierde! Das Gehirn muss neugierig sein, damit es richtig funktioniert und sich vor Alzheimer schützen kann“, führt er aus. „Mangelnde Neugierde ist der größte Risikofaktor überhaupt. Der Bildungsfaktor spielt eine enorme Rolle.“

„Heißt das, dass Menschen mit geringerer Bildung weniger Chancen haben? Und wie kann man dann so etwas überhaupt aufholen?“, wollen wir wissen.

„Das ist völliger Quatsch“, platzt es aus dem Gefragten heraus. „Es geht doch nicht um formale Bildungsabschlüsse. Ob Abiturient oder Hauptschüler: Wichtig ist, dass man zeitlebens neugierig ist, dass man sich Aufgaben und Herausforderungen stellt! Dass man Interesse an der Umwelt hat.“ Neugierde und Interesse an der Umwelt also. Und was sollte man sonst noch tun, um sich fit zu halten und Alzheimer vorzubeugen?

„Wichtig sind natürlich ein gesunder Lebensstil in alle Richtungen. Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung sind wichtig“, meint Prof. K. Beyreuther. „Viel Fisch, Obst und Gemüse sind zu empfehlen. Nur wenig Fleisch. Auch grüner Tee ist gut. Und natürlich täglich ein bis zwei Gläser Rotwein.“ Das hören wir gerne.

Allein die Orientierung auf die Entwicklung neuer Medikamente reiche nicht aus, sagt Alzheimerforscher Prof. Konrad Beyreuther. Man müsse den ganzen Menschen anschauen und sich mehr um seine Umwelt kümmern.



© Peter Wißmann

Professor Beyreuthers Empfehlungen zur Prävention: Neugierig sein, um das Gehirn fit zu halten, wenig Fleisch, viel Fisch, Obst und Gemüse, grünen Tee und täglich ein bis zwei Gläser Rotwein.

Netzwerk für Altersforschung

Weitere Informationen zum Netzwerk für Altersforschung (NAR) finden Sie im Internet unter:
www.nar.uni-heidelberg.de

„Der Krankheitsbegriff ist etwas Gutes für die Ärzte und die Versicherungen. Für uns ist er nicht brauchbar.“

Menschen mit Alzheimer integrieren

Aber dann auch wieder: „Der Mensch muss Stress, vor allem seelischen Stress vermeiden. Und er braucht befriedigende soziale Kontakte“, sagt Konrad Beyreuther und fährt fort: „Der Mensch ist nicht dafür gemacht, allein zu sein. Er braucht die Gesellschaft und die Gesellschaft braucht ihn. Und deshalb ist es auch wichtig, Menschen mit Alzheimer zu integrieren.“

Sehr angetan ist er von dem, was beispielsweise Dr. Jens Bruder, ein Urgestein der deutschen Gerontopsychiatrie, tut: „Der hat da eine Dame, die Alzheimer hat, und mit der tritt er im entsprechenden Rahmen auf. Die Frau spricht dann über Alzheimer, die kann ganz gut erzählen und selbst Witze machen,

da steckt eine Wucht drin.“ Den Begriff Alzheimer-Krankheit zu entstigmatisieren, dass ist auch Prof. Konrad Beyreuther ein großes Anliegen.

Mit Alzheimer hat der Wissenschaftler, der mehrere Jahre in Baden-Württemberg auch Staatsrat für Lebenswissenschaften war, nicht nur beruflich zu tun. Seine Mutter ist zwar nicht an Alzheimer gestorben, wie in einem Buch nachzulesen war, denn „niemand stirbt an Alzheimer, man stirbt an Lungenversagen, an Nierenversagen und Ähnlichem“, aber sie hatte eben Alzheimer und ihr Sohn hat das, was ihn wissenschaftlich beschäftigt, hier hautnah erleben können.

Nach einem mehrstündigen Gespräch, in dem wir unzählige Themen rund ums Altern und um die Alzheimerdemenz gestreift haben

und Konrad Beyreuther auch einmal unterbrechen musste, um Geld in den Parkautomaten nachzuwerfen, haben wir noch eine Frage an ihn:

„Herr Professor, Sie haben gesagt, dass eigentlich jedermann Alzheimer bekommt, wenn er nur alt genug wird und unsere Gesellschaft vermutlich immer mit Alzheimer leben muss. Kann man dann noch von Krankheit sprechen?“ Um eine Antwort ist unser Gesprächspartner natürlich nicht verlegen. „Das ist die beste Frage, die Sie überhaupt stellen können. Der Krankheitsbegriff beschreibt im Prinzip etwas Nicht-Menschliches. Es ist ein willkürlicher Begriff. Wir müssen uns klarmachen, dass der Krankheitsbegriff etwas Gutes für die Ärzte und die Versicherungen ist. Für uns ist er nicht brauchbar.“ ▸