

## Michael Nehls

### Die Alzheimer-Lüge: Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit



Die Geister scheiden sich daran, ob Alzheimer eine Krankheit ist oder ein Schicksal, welches unabwendbar mit hohem Lebensalter verbunden ist. Für Michael Nehls ist die Behauptung, dass Alter den größten Risikofaktor für eine Alzheimer-Erkrankung darstellt, eine Lüge. Vielmehr verhalte es sich so, dass mit zunehmendem Lebensalter lebensgefährliche Gewohnheiten immer weniger kompensiert werden können.

Seiner Meinung nach ist nämlich der Einfluss der Lebensweise sehr hoch. Mit fast 50 Seiten Quellenangaben belegt er seinen Standpunkt. Nehls beschreibt die von Alzheimer gefährdeten Gehirnstrukturen sowie die Mechanismen, welche zum Schrumpfen des Gehirns beitragen. Diese können durch die Lebensweise beeinflusst werden. Laut Nehls beweisen andere Kulturen, dass es möglich ist, bis ins höchste Alter gesund und fit zu bleiben.

Kernthese des Buches ist, dass der wahre Grund für die Demenz-Epidemie das Ignorieren der natürlichen Bedürfnisse ist. Der einzig sinnvolle Weg, um einer Demenz vorzubeugen, sei es, unsere moderne Lebensweise immer wieder zu hinterfragen und sich eine naturgemäße Lebensführung anzueignen. Noch heute tragen wir die Gene unserer prähistorischen Vorfahren in uns, deshalb sollten wir uns auf diese Ursprünge besinnen. Medikamentöser Therapie erteilt der ehemalige Vorstandsvorsitzende eines biopharmazeutischen Unternehmens eine Absage.

Die Grundbedürfnisse ordnet Nehls sechs Kategorien zu. Jedes nicht befriedigte menschliche Bedürfnis ist ein Risikofaktor. Das gilt in besonderem Maße für pflegende Angehörige, denn sie haben ein sechsfach erhöhtes Risiko, selbst an Alzheimer zu erkranken und zwar unter anderem deshalb, weil es für sie besonders schwierig ist, für sich selbst zu sorgen.

- Erstens brauchen Menschen einen **Lebenssinn**. Dieser kann nicht darin bestehen, Reichtum, Macht oder Prestige zu erwerben, sondern er ist immer auf andere Menschen, die nächste Generation oder ein sich Engagieren für andere Menschen gerichtet. Der *Hippocampus* ist die Schaltstelle des *Limbischen Systems* (=Teil im Gehirn, der der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient) im Gehirn und der Ausgangspunkt für Alzheimer. Soziales Engagement verhindert, dass er schrumpft. Spielen als natürliche Aktivität unseres Gehirns fördert das Denkvermögen, Fernsehen schadet eher.
- Im Zusammenhang mit **Ernährung** geht Nehls unter anderem ausführlich auf die verschiedenen Fette und Fettsäuren ein, darüber hinaus auf den Homocysteinspiegel und Antioxidantien (= schützen die Körperzellen vor Abbau) sowie Giftstoffe, wie sie in unserer modernen Ernährung enthalten sind.
- **Körperliche Bewegung** ist unerlässlich, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Nehls weiß darüber aus eigener Erfahrung zu berichten, denn er ist zweimal beim „Race Across America“ mitgefahren, ein Rennen, bei dem mit dem Rad 4800 Kilometer innerhalb von 12 Tagen zurückgelegt werden müssen.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.

- Ein weiteres menschliches Bedürfnis ist es, **das Selbst zu schützen**, so z.B. durch Sorge für ausreichenden Schlaf und den richtigen Umgang mit Stress.
- Die Zuwendung zum Selbst und zum Umfeld muss in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. **Zwischenmenschliche Beziehungen** aktivieren hormonelle Wachstumsfaktoren, die das hippocampale Wachstum stimulieren, soziale Isolation tötet.
- Ein letztes menschliches Bedürfnis hat mit dem Ablauf der Zeit zu tun. Es gilt, sich **Zeit zu nehmen** für die wesentlichen Dinge des Lebens. Neugier zahlt sich im hippocampalen Hirnwachstum aus, welches bis ins hohe Lebensalter möglich ist. Stressmanagement mit dem Ziel, wenig Distress (= negativer, belastender Stress) und angemessenen Eustress (= positiver, aktivierender Stress) zu haben, ist ein wichtiger Schutzfaktor.

Bei den genannten Maßnahmen für ein Leben ohne Alzheimer handelt es sich nicht um neue Erkenntnisse. Und wer Nehls Buch „Methusalem Strategie“ gelesen hat, dem kommt einiges bekannt vor. Ein Leben, das in Einklang mit unseren natürlichen Bedürfnissen steht, schützt vor vielen verschiedenen Krankheiten.

Wenn Michael Nehls Recht hat, so hat es jeder Mensch in der Hand, lebensgefährliche Gewohnheiten zu ändern und so bis ins höchste Alter den Verstand zu behalten. Und wenn nun doch einiges anders sein sollte, wenn die Befolgung der gegebenen Ratschläge doch nicht verhindern könnte, dass die Krankheit ausbricht oder dass sie gar zur Epidemie wird? Dann lohnt es sich immer noch aus vielerlei anderen Gründen, das Buch zu lesen. Es ist spannend geschrieben, Zusammenhänge werden plausibel dargestellt. Bereits vorhandenes Wissen zur Alzheimerprävention wird dadurch leichter verständlich und das motiviert wiederum zu entsprechendem Verhalten.

Dazu kommt, dass das Buch zu einem sehr viel besseren Leben vor Ausbruch einer immer noch möglichen Alzheimer-Erkrankung ermutigt. Alzheimer ist eine Warnung, unseren entfremdeten Lebensstil zu überdenken und ohne Ausbeutung unserer Umwelt zu leben. Vielleicht ist es der letzte Mahnruf der Natur, uns auf unsere eigenen biologischen Wurzeln zu besinnen und uns als Teil der Natur zu begreifen und zu verhalten. Das wäre wahrer Fortschritt.

Michael Nehls: Die Alzheimer-Lüge: Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit  
Heyne Verlag September 2014, 1. Auflage, 464 Seiten, Broschiert 16.99 €, Kindle Edition 13.99 €, **ISBN-13:** 978-3453200692

*Dr. Brigitte Bauer, Söllner, Redaktionsmitglied Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg*