

„Alzheimer ist kein Schicksal“

Michael Nehls ist überzeugt, dass die Alzheimer-Krankheit verhindert werden kann. Dafür muss allerdings seiner Ansicht nach der eigene Lebensstil grundlegend überdacht werden. Ein Interview.

Alzheimer ist keine unvermeidliche Alterserscheinung, davon ist der Mediziner und Molekulargenetiker Dr. Michael Nehls überzeugt. Obwohl es allein in Deutschland jedes Jahr 200 000 neue Alzheimer-Fälle gibt. In seinem Buch „Die Alzheimer Lüge“ beschreibt der in der Nähe von Freiburg ansässige Autor Alzheimer als eine Mangelkrankung, deren Ursachen zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und fehlende menschliche Wärme sind. Eine ganzheitliche „artgerechte“ Lebensführung, so ist er überzeugt, wirkt präventiv und kann eine Alzheimer-Erkrankung vermeiden.

Zeitung am Samstag: Der Herausgeber einer medizinischen Fachzeitschrift ist zurückgetreten, weil sein kritisches Vorwort zu einem Pharmakonzern und einem Medikament zensiert werden sollte. Hat die Pharmaindustrie wirklich so viel Macht?

Michael Nehls: Natürlich. Die Pharmaindustrie und die Lebensmittelindustrie. Da werden Milliarden in Lobbyarbeit gesteckt, wahrscheinlich mehr als bei der Rüstungsindustrie. Wir wissen beispielsweise, dass Butter viele schädliche Transfette hat, da arbeitet die Lebensmittelindustrie wie der Teufel dagegen an, mit Studien über Studien, um zu zeigen, dass es vielleicht doch nicht so schlimm ist. Aber wenn man die Studien genauer liest, ist es halt genau so schlimm.

ZaS: Ihr Buch heißt „Die Alzheimer Lüge“. Worin besteht die Lüge?

Nehls: Das wird oft falsch verstanden. Gemeint ist nicht die Pharmaindustrie, die macht nur ihren Job. Mich ärgert vielmehr, dass einige Professoren, die als die führenden Alzheimer-Forscher gelten, von ihrem Elfenbeinturm aus gezielt über die Medien die Fehlinformation verbreiten, Alzheimer sei unvermeidbar, was letztendlich bedeutet, es ist egal, wie man sich verhält. Erst dadurch wird Alzheimer zum Schicksal.

ZaS: Sie sagen, es gibt kein Mittel gegen Alzheimer, das man in eine Pille packen könnte, weil es die Lebensführung ganzheitlich betrifft. Zu früheren Zeiten lebte der Mensch artgerechter ohne darüber nachzudenken. Müssen wir, um unser Leben gesünder zu machen, an all das jetzt nicht viel zu verknipfen herangehen?

Nehls: Nur so lange, bis wir es können. Nehmen wir zum Beispiel Omega-6 und Omega-3, beides sind Hirnbausteine, beide sind auch lebenswichtig für die Gesunderhaltung im Entzündungsbereich. Die eine Fettsäure sorgt für Entzündungen, wenn nötig, die andere beendet sie. Wir brauchen beides in einer guten Balance. Zu Urzeiten war ihr Verhältnis in der Ernährung eins zu eins, inzwi-



Michael Nehls bei der Ernte: Der Mediziner und Sachbuchautor ist überzeugt, dass gesunde Ernährung neben anderen Faktoren mit entscheidend ist bei der Prävention von Alzheimer. Foto: Sabine Nehls

schen haben wir eines von 20 bis 30 zu eins. Das sorgt für chronische Entzündung, auch im Kopf. Der Grund ist eine andere Ernährung, weg von der traditionellen, hin zu einer von Politik und Wirtschaft geförderten: mehr Fleischkonsum, viel Maiskern- und Sonnenblumenöl.

ZaS: Muss man, um das wieder zu ändern, nun ständig kalkulieren und rechnen?

Nehls: Ich lebe seit zehn Jahren so und denke überhaupt nicht mehr darüber nach. Wenn ich einkaufe, gehe ich in den Bioladen, weil ich schadstoffarm leben will. Ich nehme



Raps- oder Olivenöl für meinen Salat und zum Braten Kokosöl. Damit bin ich perfekt ausgerüstet. Dann habe ich aufgehört Wurst zu essen, stattdessen esse ich viel Gemüse und Salat. Fleisch gibt es bei uns Zuhause nicht, nur hin und wieder, wenn wir eingeladen sind. Da ist Gelassenheit angesagt – Stress sorgt schließlich auch für Alzheimer.

ZaS: Sie schreiben in Ihrem Buch auch von der „Evolution der Großmutter“, ihrer Wichtigkeit in früheren Zeiten und anderen Kulturen. Wäh-

rend auf den japanischen Okinawa-Inseln die Berührung mit alten Menschen gesucht wird, um etwas von deren Kraft und Glück abzubekommen, sind ältere Menschen in unserer Gesellschaft zunehmend isoliert. Glauben Sie, das kann sich bei uns wieder ändern?

Nehls: In früheren Zeiten hatten die Omas ständig die kleinen Kinder auf dem Arm, das Wissen und die Erfahrung älterer Menschen hatte Bedeutung. Die Wirtschaft sieht jedoch in älteren Menschen nur Konsumenten. Das ist eine Entwicklung, gegen die man nur von unten her, ganz individuell etwas tun kann.

ZaS: Sie sagen, dass neben Ernährung und Bewegung auch die zwischenmenschlichen Beziehungen eine Rolle bei der Entstehung von Alzheimer spielen. Nun gibt es bei uns zunehmend Singles...

Nehls: ... ja, aber das bedeutet ja nicht unbedingt, isoliert zu sein. Allerdings ersetzen soziale Netzwerke und Facebook-Freunde keine echten Beziehungen, doch die sind für unser Gehirn lebenswichtig. Statt direkter persönlicher Kontakte, für die man sich Zeit nehmen muss, wird immer mehr über digitale Geräte kommuniziert.

ZaS: Aber ist da nicht eine ganze Generation, die ohne all diese technischen Geräte kaum einen Augenblick auskommen möchte?

Nehls: Wir entfernen uns mit jedem Jahr durch diesen Hang zur Modernisierung, diesem vermeintlichen Fortschritt, der eigentlich Stillstand bedeutet, was lebenswichtige körperliche Aktivität betrifft, immer weiter von dem, was uns eigentlich gut tut. Und obwohl wir technisch immer schneller werden, haben wir immer weniger Zeit und schlafen auch viel zu wenig.

ZaS: Viele erfolgreiche Manager brüsten sich geradezu, mit extrem wenig Schlaf auszukommen. Sie dagegen sagen, man bräuchte acht bis neun Stunden Schlaf jede Nacht. Wie soll das im normalen Arbeitsleben verwirklicht sein?

Nehls: Die meisten Leute schlafen zu wenig, nicht aus Zeitmangel, sondern weil sie sich die Zeit nicht nehmen. Der durchschnittliche Deutsche schaut 3,5 Stunden am Tag Fernsehen. Wenn man davon die Hälfte schlafen würde, hätte man statt der sieben fast neun Stunden Schlaf. Auch wenn Leute sagen, sie hätten keine Zeit, um sich zu bewegen, glaube ich das nicht. Allein die Treppe statt dem Aufzug zu nehmen, diese kleine Sauerstoffschuld, wenn ich oben ankomme, setzt Hormone frei, und die sorgen für das Wachstum neuer Hirnzellen im Hippocampus. Ohne die beginnt dort der Alzheimer-Prozess.

ZaS: Wenn Ihnen nun jemand sagt, dass die Oma einen eigenen Gemüsegarten hatte und sich immer bewegte, nun aber dennoch Alzheimer habe. Was antworten Sie?

Nehls: Alzheimer ist eine Mangelkrankheit, es gilt das Gesetz des Minimums. Man hat festgestellt, dass Pflanzen nicht schneller wachsen, wenn man das Nitrat verdoppelt. Das hilft nur, wenn ihnen Nitrat gefehlt hat. Wenn die Pflanze gut gewässert ist, nützt es ihr nichts, wenn ich ihr noch mehr Wasser gebe, sie wächst deswegen nicht schneller. Alle Bedürfnisse müssen gestillt werden, und das gilt auch bei der Vermeidung von Alzheimer. Vielleicht hatte diese Oma jeden Tag zu viel Butter auf dem Brot, vielleicht belasteten sie unverarbeitete Kriegserlebnisse, weshalb ihr Gehirn unter chronischem Schlafmangel litt.

ZaS: Was erhoffen Sie sich von Ihrem Buch? Ein Umdenken?

Nehls: Jeder zweite Mensch wird laut Statistik Alzheimer bekommen. Wenn viele Menschen das, was ich in meinem Buch beschreibe, umsetzen würden, würde sich in unserer Gesellschaft etwas grundlegend verändern. Die Lebensqualität würde steigen und Alzheimer wäre kein Schicksal mehr.

ZaS: Sind Sie selbst ein asketischer Typ, der sich alle Genüsse verkneift?

Nehls: Gar nicht. Wir essen daheim viel und gut, fast ausschließlich mediterran oder asiatisch. Wir bauen unser Gemüse selbst an, auf 2000 Quadratmetern Acker, alles von Hand, ohne Maschinen. Wir hatten heute schon den ersten Salat aus unserem Gewächshaus.

ZaS: Sie halsen sich also bewusst Arbeit auf, während andere ab einem bestimmten Alter versuchen, sich ihr Leben leichter zu machen?

Nehls: Jeder Quadratmeter weniger Acker ist ein Meter näher zum Altenheim, sagen die Leute auf Okinawa. Gartenarbeit halbiert das Alzheimer-Risiko. Das hat mehrere Gründe: Man bewegt sich, man isst frisches Gemüse und man kommuniziert. Die körperliche Arbeit muss man heutzutage suchen, der Fortschritt macht es einem zu leicht.

ZaS: Bei uns beginnt man aber doch frühzeitig vorzusorgen, damit man keine Treppen steigen oder Schwellen überwinden muss und Mühen eliminiert?

Nehls: Nietzsche hat gesagt, wer sich immer schont, stirbt an Schonung. Ein System, das nicht benutzt wird, geht kaputt. Bewegung signalisiert eine Erwartungshaltung an das Gehirn, dass mit einer Erfahrung zu rechnen ist. Im Auto oder vor dem Fernseher bewege ich mich aber nicht, da kann der Hippocampus nicht wachsen, und Alzheimer ist vorprogrammiert.

ZaS: Sie sagen, man soll sich immer wieder neue Herausforderungen suchen.

Nehls: Das ist ganz wichtig. Die neuen Nervenzellen müssen sich vernetzen, das kann nur durch neue Erfahrungen passieren, denn der Hippocampus merkt sich nur Dinge, die für ihn neu und emotional bedeutsam sind. Das heißt, wenn ich jeden Tag den gleichen Weg gehe und dabei nichts passiert, wird das nicht als neue Erinnerung abgespeichert. Ich muss also neue Erinnerungen schaffen und das geht nur durch Neugier.

Interview: Barbara Breitsprecher

■ Vortrag Michael Nehls „Die Alzheimer Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“, 23. 4., 19.30 Uhr, Audimax Uni Freiburg