



NEUE MITTEL GEGEN DAS VERGESSEN

# Alzheimer – jetzt gibt es Hoffnung!

▶ **TOP-EXPERTE**

**Dr. Michael Nehls** klärt in seinem neuen Buch „Alzheimer ist heilbar“ (Heyne, 16,99 €) auf



Vergesslich und orientierungslos – das sind über eine Million Alzheimerpatienten in Deutschland. Tendenz steigend. Unvermeidlich, sagen viele Mediziner. Andere widersprechen, so wie Dr. Michael Nehls (53), Arzt, Molekulargenetiker und Buchautor, aus Freiburg: „Alzheimer ist nicht eine Konsequenz unseres Alters, sondern unseres Lebensstils“ – und geht sogar noch einen Schritt weiter: „Alzheimer ist vermeid- und heilbar“, sagt er im Interview mit **neue woche**. Er erklärt, mit welcher modernen Therapie das möglich ist.

● **Die Warnzeichen:** Diese häufigste Form von Demenz betrifft in der Frühphase das episodische Gedächtnis. Dort werden neue Erlebnisse und Erfahrungen gesammelt. Die tägliche Routine ist hingegen weniger aufregend, weshalb Einzelheiten leicht vergessen werden. „Wenn ich mir also nicht mehr

sicher bin, ob ich den Herd nach dem Kochen ausgemacht habe, würde mich das nicht beunruhigen. Erwinnere ich mich aber nicht mehr daran, überhaupt gekocht zu haben, dann schon“, so Nehls.

„Hirngerecht leben!“, lautet die Devise

● **Neuer Ansatz:** Alzheimer entsteht im Hippocampus, einem Teil des episodischen Gedächtnisses. „Dieser Teil des Gehirns besitzt aber die einzigartige Fähigkeit, bis ins hohe Alter täglich neue Zellen zu produzieren.“ Wird der Hippocampus nicht stimuliert und gepflegt, können sich neue Hirnzellen nicht verknüpfen und sterben ab. Studien zeigen, dass Betrof-

fene in einer frühen Phase der Erkrankung den Spieß noch umdrehen können, wenn sie Defizite beheben sowie gesund und damit „hirngerecht“ leben.

● **Gut durchschlafen:** Eine gesunde Nachtruhe hilft im Kampf gegen Alzheimer. Denn: Während des Tiefschlafs wird Erlebtes verarbeitet und Zellen bilden sich neu. Das Hormon Oxytocin, das u. a. beim Sex oder Kuschneln freigesetzt wird, beruhigt nicht nur, sondern stimuliert die Zellenneubildung. Der Stressauslöser Cortisol fällt damit ab. Entspannung bringen auch ätherische Öle (z. B. Lavendel,

Baldrian). Auch die Aminosäure L-Tryptophan (z. B. in Nüssen) gilt als Vorstufe des Schlafhormons Melatonin.

● **Gesund essen:** Damit Zellen wachsen, werden Bausteine aus der Nahrung benötigt. Während wir meist zu viel Omega-6-Fettsäuren (z. B. Fleisch, Sonnenblumenöl) zu uns nehmen,

mangelt es oft an der Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure). „Ist der DHA-Gehalt zu niedrig, sind wir geistig nicht fit“, so Dr. Nehls. Er empfiehlt, bis zu 600 Gramm Fisch pro Woche zu essen (s. auch Kasten). Alternative: Fischölkapseln.

● **Soziales Umfeld:** Egal ob Vereinsarbeit oder Nachhilfeunterricht – wer auch im hohen Alter eine Aufgabe hat, schützt sich vor Alzheimer. „Hirnzellen sind soziale Wesen. Wenn sie einsam sind, verkümmern sie – so wie wir.“

● **Weitere Infos:** Betroffene können seit Anfang Oktober nach dem ganzheitlichen Ansatz von Dr. Nehls in Freiburg behandelt werden. Geschätzte Kosten: bis zu 4000 € Eigenanteil für die gesamte Behandlung ([www.biologische-alzheimertherapie.de](http://www.biologische-alzheimertherapie.de)).



## STRATEGIE-MIX FÜR DIE GRAUEN ZELLEN



**Bewegung**

▲ Studien zeigen: Täglich 45 Minuten spazieren gehen hält gesund

▼ Statt Butter und Margarine lieber hochwertige Pflanzenöle wählen



**Olivenöl**



**Meeresfrüchte**

▲ In Muscheln steckt viel von dem fertigen Hirnbaustein DHA