



Kino: Im neuen Pixar-Film regieren die Gefühle. Deswegen ist klar: „Alles steht Kopf“. Seite 18



Im Fernsehen: Finsterworld Drama um das Schicksal von zwölf Personen läuft heute auf Arte. Seite 19

LEBENSWELTEN

DONNERSTAG, 1. OKTOBER 2015

TESTS • INFOS • TIPPS

PFORZHEIMER ZEITUNG | 15

JOURNAL
110
POLIZEIRUF®
Zweiter Teil der Teamarbeit

BERLIN. Die ARD hat am vergangenen Sonntag die erste Folge des „Polizeiruf 110“-Zweiteilers „Wendemanöver“ gezeigt – und erreichte mit 7,34 Millionen Zuschauern nicht die Quoten, die ein „Tatort“-Krimi normalerweise bringt. Und das, obwohl erstmals in der „Polizeiruf“-Geschichte Länder- und senderübergreifend (MDR und NDR) ein Mörder gesucht wird. Der zweite Teil ist am kommenden Sonntag wie gewohnt ab 20.15 Uhr zu sehen. Dann müssen die beiden Ermittlerteams aus Magdeburg und Rostock in die Vergangenheit reisen, um den Fall zu lösen – auch in ihre eigene. Zurück in die Zeit der wirtschaftlichen und politischen Umbrüche der 1990er-Jahre. *dpa*

Städtetrips boomen

BERLIN. Europäer lieben Städtereisen: Zwischen 2007 und 2014 ist die Zahl der Trips in ausländische Metropolen um 60 Prozent gestiegen. Damit wuchs der Markt doppelt so stark wie das Gesamtsegment der Auslandsurlaube. Das geht aus dem World Travel Monitor hervor. Während London und Paris um den ersten Platz streiten, liegt Berlin in der Beliebtheit der Europäer auf Rang drei – und liegt damit vor Barcelona, Prag, Amsterdam, Wien, Rom, München und New York. *tmm*

ZAHL DES TAGES

6,5

Prozent der Führungskräfte in Deutschland zwischen 20 bis 64 Jahre arbeiteten 2014 in Teilzeit – einen Chefposten auf diese Art zu managen ist demnach die Ausnahme. Anders stehen im Vergleich die Niederlande da: Dort arbeiten 17,6 Prozent der Chefs in Teilzeit. Noch schlechter als in der Tschechischen Republik aus: Dort beträgt der Wert nur 1,6 Prozent.

Pforzheimer Zeitung

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst?
Rufen Sie an: 072 31 - 933 210

Redaktion Lebenswelten:
072 31 - 933 185
Poststraße 5, 75172 Pforzheim
Fax: 072 31 - 93 33 223
E-Mail: lebenswelten@pz-news.de
Internet: www.pz-news.de

„Alzheimer ist nicht altersbedingt“

PZ-INTERVIEW mit Molekulargenetiker Michael Nehls, Gast im kommenden Autorenforum, der die Krankheit für vermeidbar und sogar heilbar hält

DAS GESPRÄCH FÜHRTE
DENNIS KRIVEC

Rund 1,2 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Alzheimer. Bis 2050 sollen es mehr als doppelt so viele werden. Michael Nehls will diese Entwicklung so nicht hinnehmen. Der Molekulargenetiker und Gast im kommenden PZ-Autorenforum hat Ansätze entwickelt, mit denen man sich vor der Krankheit schützen und sie sogar besiegen kann. Im Interview vertritt der Mediziner, was seine Kollegen von seiner These halten, warum man nicht auf Medikamente hoffen sollte, und, ob er sich selbst an seinen strengen Plan zur Alzheimer-Vermeidung hält.

PZ: Schon vor einem Jahr haben Sie in „Die Alzheimer-Lüge“ dargelegt, wie man sich vor der Krankheit schützen kann. Nun legen Sie „Alzheimer ist heilbar“ vor. Ist das nicht ein bisschen zu viel versprochen?

Michael Nehls: Nein, eine Heilung ist tatsächlich möglich. Man muss nur früh genug die Lebensweise dahingehend verändern, dass sie hirngerecht wird – plus einige Tricks, die ich im Buch verrate, um den Krankheitsprozess zu unterbrechen. Ich muss zugeben, dass ich bei meinem ersten Buch noch nicht den Mut hatte, diesen an sich logischen nächsten Schritt – von der Vorbeugung zur Therapie – zu gehen. In „Die Alzheimer-Lüge“ widerlege ich zwar die für unsere Gesellschaft fatale Behauptung, Alzheimer sei unvermeidlich und primär altersbedingt, allerdings fehlte damals beim Menschen der Beweis, dass Heilung auf Basis meiner Alzheimer-Erklärung möglich ist. Doch dieser liegt nun vor.

Lässt sich das Rad in jedem Stadium der Krankheit zurückdrehen?
Aufgrund meiner völlig neuen Erklärung der Krankheitsentwicklung spekuliere ich schon in der „Alzheimer-Lüge“, dass der Zeitpunkt, zu dem die Krankheit beim Menschen sehr wahrscheinlich nur noch aufgehalten, aber nicht mehr vollends geheilt werden kann, in einem mittleren Stadium liegt. Und genau zu diesem Ergeb-



Wie vom Winde verweht, doch der geistige Verfall durch Alzheimer ist nicht unausweichlich.

GRAFIK: FOTOLIA

nis kam dann auch eine US-amerikanische Studie! Bei allen acht Patienten, die sich in einem frühen Stadium der Erkrankung befanden, erzielte man eine völlige Heilung, bei einer Person im mittleren Krankheitsstadium konnte der Krankheitsprozess aufgehalten werden. Nur einem Patienten im späten Stadium konnte nicht mehr geholfen werden.



Michael Nehls

Der Großteil ihrer Kollegen sieht den Alterungsprozess als Ursache für die Krankheit an. Sie stehen mit ihrer These ziemlich alleine da...

Glücklicherweise ändert sich das derzeit gewaltig. Alleine in Europa laufen mehrere große internationale Studien mit dem Ziel, durch Umstellung auf eine artgerechtere Le-

bensweise der Krankheit vorzubeugen. So gibt es seit 2014 ein englischsprachiges Wissenschaftsmagazin, das sich gezielt um Alzheimer-Prävention kümmert. Vor wenigen Wochen wurde ich für meine „bahnbrechenden Erkenntnisse“ zum Alzheimer-Entstehung, -Prävention und -Therapie“ mit dem Hanse-Preis für Psychiatrie 2015 ausgezeichnet. Das wäre nicht geschehen, wenn sich nicht etwas verändert hätte. Leider haben aber immer noch diejenigen das Sagen, die uns seit Jahrzehnten die berechtigten Hoffnungen nehmen, dass es durchaus Sinn hat, sein Leben selbstverantwortlich zu gestalten, will man Alzheimer verhindern. Diese Experten werden ihre Meinung vermutlich nicht mehr ändern. Aber es werden junge, aufgeschlossene Forscher nachkommen.

Der medizinische Fortschritt wächst rasant. Man könnte sich bei der Bekämpfung von Alzheimer auch auf die Pharmaindustrie verlassen ...

Leider nicht. Es ist schlichtweg unmöglich, das, was unserem Gehirn bei unserer modernen Lebensweise tatsächlich fehlt, in eine Pille zu packen: Nämlich ausreichend körperliche Bewegung, die das Hirnwachstum anregt, erholsamen Schlaf, während dessen sich unsere Erinnerungszentrale jede Nacht regeneriert, hirngesunde Ernährung und insbesondere Lebensinn auch im höheren Alter.

Vereinfacht gesagt, raten Sie zu einem gesunden Lebensstil, um sich zu schützen. Ist das nicht zu einfach und die Standardantwort auf alle Krankheiten?

Ein gesunder Lebensstil ist einer, der unsere Erinnerungszentrale und damit unseren Erinnerungsschatz ständig wachsen lässt. Was dazu im Einzelnen nötig ist, beschreiben meine Bücher, weil sie auf dem Prinzip des Hirnwachstums zur Prävention und Therapie von Alzheimer aufgebaut sind. Und um Ihre zweite Frage zu be-

Michael Nehls

Der 52 Jahre alte Molekulargenetiker studierte Medizin in Freiburg und Heidelberg und habilitierte in Molekulargenetik. Mittlerweile hat Nehls über 50 wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht – darunter mehrere mit Nobelpreisträgern. Im vergangenen Jahr erschien „Die Alzheimer-Lüge: Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“. *kri*

antworten: Körper und Geist bilden eine untrennbare Einheit, was bedeutet, dass wer durch seine Lebensweise das Alzheimer-Risiko senkt, auch die Wahrscheinlichkeit drastisch reduziert, an einer anderen Zivilisationskrankheit zu erkranken.

Um Ihr Programm zur Vorbeugung durchzuführen, braucht man enorme Disziplin. Halten Sie sich selbst immer daran?

Bis man sich nach einer Umstellung an eine gesündere Lebensweise gewöhnt hat und feststellt, wie wohl man sich in seiner eigenen Haut fühlen kann, wenn man ein Leben im Einklang mit der eigenen Natur führt, ist – wie bei jeder Therapie – Disziplin erforderlich. Leider verhalte ich mich auch nicht immer so, wie es gut für mich wäre. Unter dem Druck des Wissens, dass meine Therapiemethode den täglich Hunderten neuen Alzheimer-Patienten helfen wird, schrieb ich ein „Alzheimer ist heilbar“ fast rund um die Uhr. Dadurch machte ich bezüglich meiner eigenen Gesundheit vieles falsch. So fuhr ich, während ich ein Anti-Alzheimer-Programm entwickelte, ironischerweise für mich selbst ein Pro-Alzheimer-Programm. Aber generell versuche ich die Erkenntnisse, die ich durch meine Nachforschungen gewinne, auch umzusetzen.

Für die beiden Termine mit Michael Nehls im PZ-Autorenforum am Montag und Dienstag, 5. und 6. Oktober, sind keine Karten mehr verfügbar.

Von Pythagoras bis Hitler

Heute ist Weltvegetariertag – Die fleischlosen Leben berühmter Persönlichkeiten

VEGETARIER, VEGANER UND PESCE-TARIER

Etwa 8,7 Millionen Menschen in Deutschland verzichten auf Fleisch, Fisch und/oder andere tierische Produkte. Die wichtigsten Ernährungsformen sind:

	Vegetarisch erlaubt	Fleisch	Fisch	Eier	Milch/ Milch- produkte	Honig
Flexitarier	○	○	○	○	○	○
Pescetarier	✗	✗	○	○	○	○
Ovo-Lakto-Vegetarier	✗	✗	○	○	○	○
Ovo-Vegetarier	✗	✗	○	○	✗	○
Lakto-Vegetarier	✗	✗	○	○	○	✗
Veganer*	✗	✗	✗	✗	✗	✗

*ausschließlich pflanzliche Ernährung; viele verzichten auch auf Bekleidung aus Leder und Tierwolle
QUELLE: VEGETARIERBUND, DPA (STAND JAN. 2015)

tenzeit verboten, und auch an Freitagen gilt: nur Fisch, kein Fleisch.

■ Dass Tiere essen eine Form von Kannibalismus ist, glaubte nicht nur Pythagoras. „Kann es denn aber etwas Abscheulicheres geben, als sich beständig von Leichenfleisch zu ernähren“, fragte der französische Philosoph **Voltaire** (1694–1778).

■ **Franz Kafka** (1883–1924), selbst Vegetarier, empfahl seiner Freundin Grete Bloch fleischloses Essen gegen Kopfschmerzen und gab gleich Restaurant-Tipps: In der Nähe des Wiener Hofburgtheaters gebe es „das beste vegetarische Speisehaus“, das er kenne.

■ **Adolf Hitler** gilt vielen als Vegetarier. Manche nutzen das gar als politisches Argument: Wenn Hitler Vegetarier war, kann Vegetarismus keine ethische Haltung sein. Dabei mochte Hitler Fleisch: Zu seinen Leisbesungen gehörten Forellen und gefüllte Tauben. Vermutlich ließ er Fleisch wegen seiner Verdauungsprobleme.

■ Der US-Autor **Jonathan Safran Foer** lieferte 2009 in seinem Bestseller „Tiere essen“ praktische Gründe, warum man genau das nicht tun sollte: weil Tiere ein Schmerz-Bewusstsein haben, weil Massentierhaltung den Menschen und die Umwelt belastet. „Ich liebe ein gutes Steak. Aber meine Liebe hat Grenzen“, so Foer.