



„Blüenträume“ heißt eine TV-Komödie, in der Nadeshda Brennicke flirten lernt. Seite 31



Konzert im Gasometer „Jazzclub 55“ eröffnet Konzertsaison mit der „Penthouse Jazzband“. Seite 30

LEBENSWELTEN

MITTWOCH, 7. OKTOBER 2015

TESTS • INFOS • TIPPS

PFORZHEIMER ZEITUNG | 29

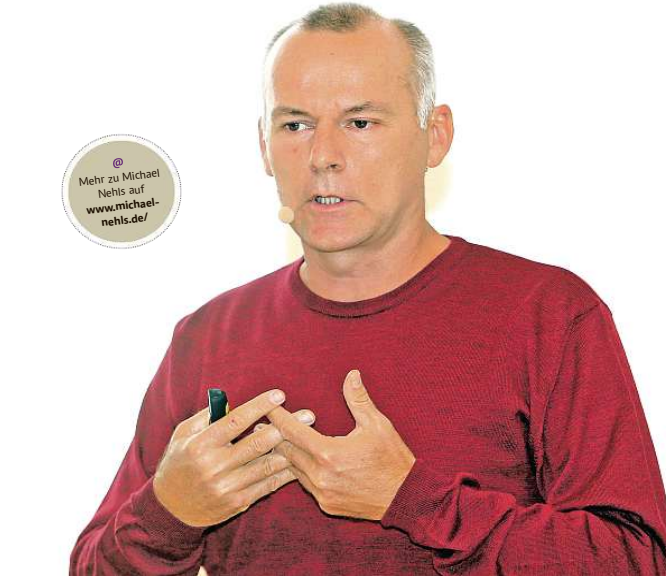
Gegen das Vergessen

- Der Mediziner Michael Nehls hält Alzheimer für vermeid- und heilbar.
- Im PZ-Forum stellt er seine ungewöhnliche Therapie vor.

DENNIS KRIVEC | PFORZHEIM

Alzheimer: eine Schockdiagnose, die den Lebensabend zum Albtraum macht. Führende Mediziner auf dem Gebiet sehen die Krankheit als unvermeidbar an – der Alterungsprozess sei Schuld daran. Michael Nehls dagegen sieht unseren Lebensstil als Ursache für die verbreitetste Form der Demenz. Im PZ-Autorenforum hat der habilitierte Molekulargenetiker einen Ansatz vorgestellt, mit dem man Alzheimer nicht nur vermeiden, sondern bis zu einem bestimmten Stadium auch heilen können soll. Im Zentrum von Nehls' Ansatz steht dabei der Hippocampus. Dieser älteste Teil des Gehirns überführe Erlebtes in andere Teile des Denkgorgans – und schrumpfte durch unsere heutige Lebensweise. Um Alzheimer aufzuhalten, gelte es genau dies zu verhindern. „Denn eigentlich produziert der Hippocampus eines 80-Jährigen genauso viele neue Gehirnzellen, wie der eines 18-Jährigen“, so Nehls. Die wichtigsten Tipps des Mediziners aus seinem neuen Buch „Alzheimer ist heilbar“:

- Bewegen:** „Bewegung regt den Hippocampus zum Wachsen an“, sagt Nehls. Das hätten Studien mit älteren Menschen gezeigt. Schon ein einstündiger Spaziergang am Tag lasse den Hippocampus um zwei Prozent pro Jahr wachsen. Umgekehrt büße der älteste Teil des Gehirns bei Untätigen 1,4 Prozent seiner Größe ein – und das pro Jahr. „Alzheimer ist eine Bewegungsmangelkrankheit.“
- Schlafen:** Allein durch Bewegung lasse sich die Krankheit aber nicht zu hundert Prozent bekämpfen, meint der Molekulargenetiker. „Dadurch ist das Alzheimer-Risiko halbiert. Doch der Hippocampus kann nur in der Tiefschlafphase wachsen.“ Nehls hält



Michael Nehls kämpft gegen die Behauptung vieler seiner Kollegen, dass Alzheimer vor allem altersbedingt sei. FOTOS: SEIBEL



Großes Interesse: Beide Veranstaltungen mit Michael Nehls im PZ-Autorenforum sind bis auf den letzten Stuhl besetzt.

beispielsweise täglich einen Mittagsschlaf. Einen Richtwert für die Schlafdauer gebe es nicht. Jedoch sei von allem unter sieben Stunden abzuraten, so der Buchautor.

- Raus gehen:** Damit der Hippocampus wachsen kann, braucht er laut Michael Nehls auch das Vitamin D3. Dieses wird laut wissenschaftlichen Studien zu 90 Prozent in der Haut gebildet –

allerdings nur unter Einfluss der Sonne. In „Alzheimer ist heilbar“ empfiehlt Nehls zwar einige Nahrungsmittel, die das Vitamin in mehr oder weniger hohen Konzentrationen enthalten – allerdings sei es das Beste „wann immer möglich, sich an der frischen Luft zu bewegen. 60 Prozent der Deutschen haben Vitamin D-Mangel“, warnt der Freiburger Mediziner.

- Dem Leben einen Sinn geben:** „Die Rente ist evolutionär nicht vorgesehen. Die Kreuzfahrt wird bald langweilig“, sagt Nehls. Wichtig sei, auf Trab zu bleiben. Menschen, die in einer Studie angaben, morgens lieber im Bett liegenzubleiben, hätten ein dreifach höheres Risiko an Alzheimer zu erkranken, als Probanden, die Antworten zeigten. „Man sollte schauen, wo man sich während der Rente

Immer heilbar?
Alzheimer ist heilbar, verspricht Michael Nehls. Gilt dies zu jedem Erkrankungszeitpunkt? Ab dem mittleren Stadium könne die Krankheit sehr wahrscheinlich nur noch aufgehalten, aber nicht mehr vollends geheilt werden, so der Mediziner. In den ersten drei der insgesamt fünf Erkrankungsphasen hätte seine Therapie allen acht Probanden einer US-Studie geholfen. kri

einbringen kann“, so der Buchautor.

- Sich gesund ernähren:** Nehls sieht für den Hippocampus unter anderem die Vitamine A, B1, B6, B9, B12 und C als essenziell an. Ebenso die Spurenelemente Zink und Lithium – zum Beispiel enthalten in bestimmten Mineralwässern. Auch sogenannte Ketonkörper würden den Hippocampus mit zusätzlicher Energie versorgen. Nehls schwört in dieser Hinsicht auf Kokosöl. Von Transfetten dagegen – unter anderem in Butter enthalten – sollte man die Finger lassen, so die Empfehlung des Molekulargenetikers.

- Nicht trinken, nicht rauchen:** Ein Achtel Wein am Abend kann man sich ruhig gönnen. „Geringe Mengen an Alkohol sind kein Problem“, meint Nehls. Wer zu tief ins Glas schaut, schadet seinem Gehirn jedoch. „Nach einem Vollrausch werden drei bis vier Wochen keine neuen Hirnzellen im Hippocampus produziert“, warnt der Mediziner. Der Griff zur Zigarette hemme die Produktion ebenfalls. Übrigens: Bei der Bekämpfung von Alzheimer sind alle Ansätze der Therapie wichtig, sagt Molekulargenetiker Nehls. „Es gibt nicht die Sache gegen Alzheimer. Entscheidend ist alles umzusetzen.“

Alzheimer ist heilbar. Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben“ von Michael Nehls ist beim Heyne-Verlag erschienen. ISBN: 978-3-453-20100-2

S Darf ein Mieter die Wände rot streichen?

Ja. Lila, Grün, Rot oder Blau – mit welchen Farben Mieter ihre Wohnung verschönern, ist ihnen überlassen. Das berichtet die Fachzeitschrift „NJW-Rechtsprechungs-Report Zivilrecht“ unter Berufung auf einen Beschluss des Oberlandesgerichts (OLG) Koblenz. Nach Auffassung des Gerichts gilt dies in jedem Fall, wenn der Mietvertrag keine sogenannte Farbwahlklausel enthält. Der Mieter sei dann auch nicht verpflichtet, die Wände bei seinem Auszug wieder weiß zu streichen. Das Gericht wies mit seinem Urteil die Schadenersatzklage eines Vermieters ab. Der Mieter hatte mehrere Räume gemietet, um darin unter anderem eine Bar zu betreiben. Deren Wände hatte er mit roter Farbe gestrichen und dies bei seinem Auszug auch so belassen. Der Vermieter verlangte Schadenersatz. Das OLG winkte jedoch ab. Ohne Absprachen im Mietvertrag stehe es dem Mieter grundsätzlich frei, die Farbe der Wände zu wählen. Zudem sei im vorliegenden Fall die Nutzung der Räume als Bar zu beachten. tmm

ANZEIGE

mast+ehlert
MINERALÖLVERTRIEB
Blücherstr. 21, ☎ (07 31) 9 50 50

Heizölpreise der Woche

KARLSRUHE. Verkaufspreis je 100 Liter Heizöl im Großraum Karlsruhe, (einschließlich 0,32 Euro gesetzlicher Erdölbevorzugungsbeitrag und inklusive 19 Prozent Mehrwertsteuer). In Klammern die Preise der Vorwoche.

500-1000l	71,88-69,97 €	(73,99-71,16)
1001-1500l	66,95-65,69 €	(66,88-65,69)
1501-2500l	65,44-62,00 €	(63,19-62,36)
2501-3500l	63,39-60,45 €	(61,35-60,45)
3501-4500l	61,63-58,91 €	(60,25-59,98)
4501-5500l	60,90-57,95 €	(59,19-59,02)
5501-7500l	59,60-57,12 €	(58,31-58,07)
7501-9500l	58,95-56,53 €	(58,07-57,29)

An der Notierung vom 6. Oktober haben fünf Mitglieder der Notierungskommission teilgenommen (alle Angaben ohne Gewähr).

Pforzheimer Zeitung

Sie haben Fragen an unseren Zustellendienst? Rufen Sie an: 07 31-933 2120

Redaktion Lebenswelten: 07 31-933 185
Poststraße 5, 75172 Pforzheim
Fax: 07 31-93 33 22 23
E-Mail: lebenswelten@pz-news.de
Internet: www.pz-news.de

FUCHS IN THE CITY Alles orange, oder was?

MIRIAM FUCHS
PZ-Redakteurin

„In einem bekannten Gesundheitsmagazin wird nun sogar ‚Orange cooking‘ angepriesen.“

DIE WELT IST ORANGE. Wo ich hinblicke, sehe ich diese Farbe. Sie scheint mich regelrecht zu verfolgen. Die Blätter an den Bäumen erstrahlen nicht länger in sattem Grün, sondern in leuchtendem Orange. In einem Anflug von Herbst-Blues hat sich sogar ein orangefarbener Nagellack in mein Badezimmer-Schränken verirrt und zielt nun, grell und neckisch, meine Fingernägel. In

einem bekannten Gesundheitsmagazin wird nun sogar „Orange cooking“ (zu Deutsch: orangefarbenes Kochen) auf die Teller der Nation gepriesen. Und was die kulinarische Seite dieser Farbe angeht, bin ich auch voll angekommen: Bei meinem Pforzheimer Lieblings-Thailänder zielt eine Kiste voller Kürbisse den Eingang, und mein Mittagessen ist derzeit kein gelbes, sondern orangefarbenes Kürbis-Curry. Das hat meinen Ehrgeiz geweckt und so bestellte ich mir jüngst das Kochbuch von Johann Lafer. Der österreichische Sternekoch hat darin ein leckeres (orangefarbenes) Kürbiscreme-Suppen-Rezept veröffentlicht. Sie können sich sicher denken, was es in regelmäßiger Abfolge nun bei mir



PZ-Redakteurin Miriam Fuchs ist auf den Kürbis gekommen. FOTOMONTAGE: DIETZ

zu Hause gibt. Mittlerweile bin ich Kürbis-Profi. Ich koche die klassische Variante, oder auch jene Variation mit scharfem Ingwer und exotischer Kokosmilch. Von einem österreichischen Freund habe ich stilechtes steirisches Kernöl, wie man dort zu Kürbiskernöl sagt, bekommen. Dann noch etwas zerkleinerte Kürbiskerne dazugeben – lecker!

Der Herbst ist übrigens nicht nur in den Küchen angekommen, er zielt auch Modemagazine. So gibt es nun auch orangefarbene Leggings. An die habe ich mich allerdings noch nicht herangewagt. Dafür traut sich mein Kollege. Eigentlich hat er den Trend sogar als Erster gesetzt, denn mit seinen orange-roten Haaren mutet er das ganze Jahr über herbstlich an.