

Ist Alzheimer vermeidbar?

Wir Menschen sind genetisch darauf optimiert, bis ins höchste Alter unsere geistige Fitness zu erhalten. Dennoch ist die Meinung verbreitet, Alzheimer sei eine fast unausweichliche Folge eines höheren Alters. Wir sprachen zu diesem aktuellen Thema mit dem Molekulargenetiker Dr. med. Michael Nehls.

Die Angst, im Alter an Alzheimer zu erkranken, gehört in Deutschland zu den am häufigsten geäußerten Befürchtungen. Als ganz besonders belastend wird dabei die vielfach vorherrschende Sorge empfunden, dass eine Erkrankung an Alzheimer eine fast unausweichliche Folge eines höheren Lebensalters sei. Aber stimmt das auch? Wir sprachen mit Dr. med. Michael Nehls, Autor des Buchs „Die Alzheimer Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“.

natürlich gesund und munter:

Herr Dr. Nehls, Sie haben sich in den letzten Jahren intensiv mit dem Thema Alzheimer beschäftigt. Ist eine Erkrankung an Alzheimer vermeidbar?

Dr. Michael Nehls:

In jahrelanger Arbeit habe ich alle wesentlichen Forschungsergebnisse zur Alzheimer-Krankheit wie ein evolutionsbiologisches Puzzle zusammengefügt. Das spektakuläre Bild, das dabei entstand, zeigt: Alzheimer entwickelt sich aufgrund verhaltensbedingter Defizite in verschiedenen Lebensbereichen, weil durch unsere moderne Lebensweise essenzielle menschliche Bedürfnisse vernachlässigt werden. Alzheimer ist somit eine Mangelkrankheit. Sobald wir aber diese Mängel beseitigen, ist Alzheimer tatsächlich vermeidbar.

Ist das nicht eine zu einfache, zu optimistische Antwort?

Als primäre Ursache der Alzheimer-Demenz wird immer noch das Älterwerden betrachtet, was jedoch so nicht

stimmt. Denn die Ursache ist nicht, dass wir immer älter werden, sondern *wie* wir älter werden. Deshalb scheitern auch sämtliche Versuche, die Krankheit medikamentös in den Griff zu bekommen. Kein Medikament kann einen Mangel beseitigen, der durch eine bestimmte Lebensführung entsteht. Aber die gute Nachricht, die daraus folgt, heißt: Alzheimer ist vermeidbar, indem man sein Verhalten in den Lebensbereichen ändert, in denen man Defizite hat.

Eine Alzheimer-Erkrankung ist also weder genetisch begründet noch altersbedingt?

Ganz im Gegenteil: Wir Menschen sind genetisch sogar darauf optimiert, bis ins höchste Alter unsere geistige Fitness zu erhalten. Der Grund dafür ist leicht verständlich: Das Erfahrungswissen der Alten wurde in der langen Menschheitsgeschichte so entscheidend für das Überleben der Nachkommen, dass wir auf Langlebigkeit – auch Jahrzehnte jenseits der reproduktiven Jahre – selektiert wurden. Je älter die Großmutter, umso mehr Enkel erreichten das Erwachsenenalter. Und das funktionierte nur, wenn sie dabei bis ins höchste Alter geistig fit blieb.

Für meine Erklärung spricht auch, dass nur der Teil des menschlichen Gehirns, der unser Erfahrungswissen speichert – man nennt ihn Hippocampus, weil er einem Seeperdchen ähnelt –, auch noch im Erwachsenenalter täglich Tausende neuer Hirnzellen bilden kann. Beim 92-Jährigen genauso viele wie beim 18-Jährigen! Damit sich aus diesem Potenzial zum Hirnwachstum (Neurogenese) kein Hirn-



schwund und langfristig Alzheimer entwickelt, müssen jedoch bestimmte natürliche Bedürfnisse befriedigt werden.

Welche Bedürfnisse meinen Sie damit?

Unsere besondere Fähigkeit, lebenslang gesammeltes Erfahrungswissen weiterzugeben und zur Arterhaltung zu nutzen, ist genetisch optimal an die Lebensbedingungen unserer prähistorischen Vorfahren angepasst. Die Bedürfnisse gab es schon damals, und sie wurden ganz natürlich befriedigt. Der Jäger und Sammler musste sich über sie keine Gedanken machen. Seit wir jedoch markt- und nicht mehr artgerecht leben, entstehen immer mehr Defizite. Unsere Lebensweise verändert sich dabei so schnell, dass eine genetische Anpassung nicht mehr möglich ist. So bleiben diese Bedürfnisse unbefriedigt und verursachen die sogenannten Zivilisationskrankheiten. Und dazu gehört nun auch Alzheimer. Bei dieser Krankheit sind insbesondere die Verhaltensweisen entscheidend, die die tägliche Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus stören. Und die findet man leider in ➤

Michael Nehls

Dr. med. Michael Nehls entschlüsselte als habilitierter Molekulargenetiker die genetische Ursache verschiedener Erbkrankheiten an deutschen Forschungseinrichtungen sowie an der University of California, San Diego. Aufgrund seiner richtungweisenden wissenschaftlichen Entdeckungen wurde er leitender Genomforscher einer US-Firma und führte später ein Münchner Biotechnologie-Unternehmen. Als selbstständiger medizinischer Wissenschaftsautor hat er es sich zur Aufgabe gemacht, über die tatsächlichen Ursachen von Zivilisationskrankheiten aufzuklären und hält darüber Vorträge an Universitäten und auf Kongressen.

Die Ursache für Alzheimer

Sie liegt nach Ansicht von Michael Nehls in unserer modernen Lebensweise. Daher plädiert er für ein Umdenken in der Betrachtung dieser Erkrankung: Medikamente seien vermeidbar, wenn man durch eine gesunde Lebensführung gezielt dieser Zivilisationskrankheit vorbeuge.



allen Lebensbereichen. Das fängt schon damit an, wie wir unseren Lebenssinn definieren, unser Selbst, unsere Beziehung zu unserem Umfeld. Wir wissen zum Beispiel, dass körperliche Bewegung die Hirnzellen sprießen lässt. Dennoch freuen wir uns über jede Technisierung, die zu körperlicher Inaktivität führt. Wir wissen auch, dass gesunde Ernährung sowohl die Bausteine als auch die nötige Energie liefert, um die neuen Hirnzellen reifen zu lassen. Fast Food bewirkt das Gegenteil. Trotzdem essen wir es. Zeitmangel beherrscht unseren Alltag, dabei wissen wir: Chronischer Stress blockiert die Neurogenese. Es geht also auch um den Umgang mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit.

Und was meinen Sie mit „unser Selbst und dessen Beziehungen zu unserem Umfeld“?

Wir sind unsere Erfahrungen. Unsere Lebensuhr tickt in Erinnerungen. Um stets Neues zu lernen und damit erfahrener und reifer zu werden, müssen wir einerseits mit anderen Menschen in Wechselwirkung treten – wir sind schließlich

soziale Wesen – andererseits benötigen wir aber auch Ruhe, um die neuen Erlebnisse zu verarbeiten. Letzteres geschieht vornehmlich nachts, wenn wir schlafen. Dann findet auch die Neurogenese statt. Diese Eigenzeit ist also extrem wichtig für die Reifung unseres Selbst. Schlafen wir zu wenig, weil wir den gesellschaftlichen Vorgaben zu viel unserer Zeit opfern, droht Alzheimer. Würden wir uns jedoch völlig zurückziehen, wäre die daraus resultierende Einsamkeit ein massiver Stressauslöser, da wir nur sozial eingebunden überlebensfähig sind. Das weiß auch unser emotionales Bewertungszentrum im Gehirn, das eng mit dem Hippocampus zusammenarbeitet. Stress lässt ihn schrumpfen und leistet der Alzheimer-Krankheit Vorschub. Die richtige Balance zu finden zwischen Zeit für sich selbst und Zeit für andere, ist entscheidend für unsere Gesundheit.

Das klingt eher philosophisch.

Auf die Frage nach dem Sinn unseres Lebens gäbe Ihnen ein Evolutionsbiologe die Antwort: „Seid fruchtbar und mehret euch!“ Bei allen Lebewesen – und somit auch bei uns – besteht der Zweck des Daseins in der Weitergabe des Erbguts. So empfinden die meisten Menschen als Eltern Lebensglück und Zufriedenheit. Deswegen freuen sich Großeltern über ihre Enkel. Wäre dem nicht so, wären wir längst ausgestorben. Wer jedoch selbst keine Kinder bekommt, kann das menschliche Bedürfnis, etwas von sich selbst weiterzugeben, dadurch befriedigen, indem er sich sozial engagiert.

Auf dieselbe Frage würden Ihnen Vertreter aus Politik und Wirtschaft jedoch antworten: „Seid erfolgreich, produktiv und konsumiert!“ Diese Antwort muss zwangsläufig zu inneren Konflikten führen. Genug darf nie genug sein. Man



lebt, um zu arbeiten, anstatt zu arbeiten, um zu leben. Zufriedenheit darf sich nie einstellen, das würde das Wirtschaftswachstum ins Stocken bringen. Dies alles verursacht chronischen Stress. Das Stresshormon Cortisol blockiert nachgewiesenermaßen die Neurogenese und erhöht dabei das Alzheimer-Risiko. Um es ganz klar zu machen: Wie wir als Gesellschaft und als Individuen die Sinnfrage beantworten, wird darüber entscheiden, ob wir die Alzheimer-Krankheit in den Griff bekommen oder nicht.

Welche Bedeutung geben Sie den Themen Ernährung und Bewegung?

Alzheimer entsteht, wenn der Hippocampus schrumpft. Er wächst jedoch, wie schon erwähnt, im Schlaf und mit der Erfahrung. Die entscheidenden Wachstumsimpulse erhält er aber nur, wenn wir uns selbst bewegen. Körperliche Aktivität signalisiert dem Hippocampus, dass er die Neurogenese ankurbeln muss. Nur so weiß dieser alte Hirnteil, der sich schon einige hundert Millionen Jahre zuvor entwickelt hat – lange vor der Erfindung der Fernbedienung und des Verbrennungsmotors –, dass mit neuen Erfahrungen zu rechnen ist. Aber um tatsächlich wachsen und reifen zu können, benötigen die neuen Hirnzellen Bausteine, Schutzstoffe und Energie, die nur eine artgerechte Nahrung liefert. Wir müssen also nicht kulturelle, sondern natürliche Maßstäbe anlegen, wenn wir entscheiden, was wir essen. Ansonsten ist die Neurogenese gestört, der Hippocampus schrumpft, und das Alzheimer-Risiko wächst.

In Ihren Vorträgen nennen Sie Alzheimer eine „Zeitmangelkrankheit“.

Unter Zeitmangel ernähren wir uns nicht richtig, schlafen und bewegen uns zu wenig. Zeit erlaubt uns, die Balance zwischen unseren Bedürfnissen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen, wenn sie ins Ungleichgewicht geraten sind. Zeit ist auch sinnstiftend, denn wir brauchen Zeit zum Reflektieren, um den Sinn in unserem Leben zu erfahren. So entwickelt Alzheimer sich immer dann, wenn wir uns keine Zeit für die wesentlichen (die essenziellen) Dinge des Lebens nehmen. Unsere Zeit ist endlich und deshalb überaus wertvoll. Die Bedrohung Alzheimer zwingt uns dazu, darüber neu nachzudenken. Daraus erwächst die Chance, unser Leben bewusster, natürlicher, sinnvoller und befriedigender zu gestalten. Dazu müssen wir nur ein paar Anpassungen vornehmen, die zugleich mehr Lebensfreude in unser Leben zaubern. / *Das Gespräch führte Frieder Stein* 



Erfahren Sie mehr

Die Alzheimer Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit

Mit Hilfe neurowissenschaftlicher und evolutionsbiologischer Erkenntnisse liefert Dr. Michael Nehls in diesem Buch eine erste umfassende Erklärung zur Entstehung der Alzheimer-Erkrankung.

Michael Nehls

Heyne Verlag, 464 Seiten
16,99 Euro (D), 17,50 Euro (A), 24,50 sfr

Lesen Sie hierzu auch unsere neue Themenreihe „Alzheimer-Erkrankung richtig verstehen“ ab der nächsten Ausgabe von natürlich gesund und munter