



Kino: „Isle of Dogs“, der neue Animationsfilm von Regisseur Wes Anderson. Seite 30



Südlife im Enzaunenpark Mit vielseitigem Programm begeistert das Duo Alt und Jung. Seite 31

LEBENSSELTEN

MITTWOCH, 30. MAI 2018

TESTS • INFOS • TIPPS

PFORZHEIMER ZEITUNG | 27

JOURNAL

Regeln für das neue City-Ticket

BERLIN. Bei der Deutschen Bahn enthalten ab 1. August alle Flex- und Sparpreistickets das City-Ticket. Damit können Reisende am Start- und Zielbahnhof die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen. Das City-Ticket sei für die einmalige Fahrt zum Startbahnhof oder vom Bahnhof zum endgültigen Ziel gedacht, so eine Sprecherin der Bahn. Es entspreche einem Einzelfahrschein. *tmn*

Organspende auch jenseits der 60

FRANKFURT. Wer bereit ist, im Todesfall Organe zu spenden, sollte auch mit über 60 Jahren einen Spendeausweis bei sich tragen. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung hin. Es gebe keine Altersgrenze für Spender. Entscheidend sei der biologische Zustand des Spenderorgans. Für die Zuordnung zu einem Empfänger sind daneben auch die Blutgruppe, Körpergröße und das Gewicht wichtig. *tmn*

– ANZEIGE –

mast+oehlert
MINERALÖLVERTRIEB
Blücherstr. 21, ☎ (072 31) 9 50 50

Heizölpreise der Woche

KARLSRUHE. Verkaufspreis je 100 Liter Heizöl im Großraum Karlsruhe (einschließlich 0,32 Euro gesetzlicher Erdölbevorratungsbeitrag und inklusive 19 Prozent Mehrwertsteuer), in Klam-

500-1000l	87,94-87,29 € (87,29-84,37)
1001-1500l	80,56-78,30 € (78,78-77,95)
1501-2500l	76,04-74,49 € (76,34-75,45)
2501-3500l	74,38-73,30 € (74,49-72,71)
3501-4500l	73,78-72,45 € (73,30-72,23)
4501-5500l	72,71-71,88 € (71,88-71,40)
5501-7500l	72,00-70,57 € (70,57-70,57)
7501-9500l	70,66-70,27 € (70,27-69,97)

mern die Preise der Vorwoche. An der Notierung vom 29. Mai haben fünf Mitglieder der Notierungskommission teilgenommen (alle Angaben ohne Gewähr). *pm*

TIPP DES TAGES

Auf Innenfläche der Hand testen

Die Testprodukte der Lippenstifte im Handel wenden Frauen aus hygienischen Gründen besser nicht direkt am Mund an. Stattdessen bietet sich die Handinnenfläche an. Das Farbergebnis dort kommt der Farbwirkung auf den Lippen am nächsten, erläutert das Portal Haut.de. *tmn*



„Alzheimer ist vermeidbar“

PZ-INTERVIEW mit Dr. Michael Nehls, der sagt: Weder Alter noch Vererbung lösen die Krankheit aus, sondern unsere moderne, artfremde Lebensweise

DAS GESPRÄCH FÜHRTE
PETRA JOOS

Deutlich über eine Million Menschen sind in Deutschland an Alzheimer erkrankt, weltweit sind es mehr als 50 Millionen – Tendenz steigend. Alzheimer ist die häufigste Form von Demenz. Zunächst ist dabei nur das emotionale Gedächtnis betroffen, im weiteren Verlauf wird aber auch das restliche Gehirn in Mitleidenschaft gezogen. Im Alter scheint die Krankheit nahezu unausweichlich zu sein – von wegen, sagt der Wissenschaftler und Arzt Michael Nehls im PZ-Interview, der am **Mittwoch, 6. Juni (19 Uhr)**, sein neues Buch „Die Formel gegen Alzheimer“ im PZ-Autorenforum präsentiert.

PZ: Es ist Ihr insgesamt viertes Buch zum Thema Alzheimer – was fesselt Sie an dieser Krankheit so?

Michael Nehls: Die Dramatik, die vermeintliche Unabwendbarkeit und was sie über uns aussagt. Alzheimer löscht die Erinnerung an unser Leben und zerstört unser Selbst – und das zu Lebzeiten und bei immer mehr Menschen. Dabei ist die Lösung des Alzheimer-Problems längst keine primär wissenschaftliche Herausforderung mehr, sondern vielmehr eine gesellschaftlich-kulturelle: Eine wirksame Vorbeugung oder eine erfolgreiche Therapie wären heute schon möglich. Es fehlt nur an Aufklärung! Um möglichst viele Menschen zu erreichen, suche ich neue Wege. In meinen ersten beiden Büchern lieferte ich die wissenschaftliche Erklärung dafür, weshalb Vorbeugung beziehungsweise Therapie möglich sind. Mein neues Buch ist nun ein reines Praxishandbuch, das auf wissenschaftlichen Ballast verzichtet, ohne unwissenschaftlich zu sein. Es soll leicht und schnell zu lesen sein, um leicht und schnell aufzuklären und Hilfe zu bieten.

Die Zahl der Erkrankten steigt – warum?

Sie steigt in den Bevölkerungsgruppen, die ungesund leben. Da diese Menschen dennoch mithilfe moderner Medikamente und Therapien relativ alt werden können,



In Deutschland sind mehr als eine Million Menschen an Alzheimer erkrankt – Tendenz steigend.

FOTO: DPA-ARCHIV

erleben immer mehr den Ausbruch der Alzheimer-Krankheit. Es gibt aber auch den umgekehrten Trend, und der macht Hoffnung. Denn interessanterweise sinkt das Risiko an Alzheimer zu erkranken bei denjenigen, die bewusst einen natürlicheren Lebensweg für sich wählen.

Michael Nehls



... ist ein Wissenschaftler (Molekulargenetiker) und Arzt aus Freiburg. Er entschlüsselte die Ursachen verschiedener Erbkrankheiten. Aufgrund seiner richtungweisenden Entdeckungen wurde Nehls leitender Genomforscher einer US-Firma und führte später ein deutsches Biotechnologie-Unternehmen.

Heute arbeitet der 55-Jährige als selbstständiger medizinischer Wissenschaftsautor. Nehls ist verheiratet, Vater dreier Kinder und lebt in Freiburg. *pm/Foto: Nehls*

Welche Rolle spielt die Vererbung bei der Erkrankung?

Glücklicherweise so gut wie keine. Es ist sogar mittlerweile bewiesen, dass Träger der häufigsten genetischen Anlage, die Alzheimer verursacht, durch eine menschengerechte Lebensweise, wie ich sie im Buch aufzeige, besonders geschützt sind. Dies zeigen mehrere Studien. Dieses vermeintliche Alzheimer-Gen verursacht demnach nur dann Alzheimer, wenn man ungesund lebt.

In all Ihren Kapitelüberschriften findet sich der Begriff einfach: „Alzheimer einfach verstehen, einfach vermeiden, einfach therapieren“. Ist das denn wirklich so einfach mit dieser Krankheit? Die gängige Lehrmeinung sieht das ganz anders.

Eine gesunde Lebensweise schützt vor Alzheimer, das belegen immer mehr Studien. Jeder Risikofaktor ist letztendlich ein Mangel in unserer Lebensweise, den man leicht beheben könnte. Die Lehrmeinung, die bisher fälschlicherweise davon ausging, dass einzig das Lebensalter und Gene für Alzheimer verantwortlich sein sollen, ist erfreulicherweise im Begriff, sich zu ändern. Allerdings geschieht das viel zu langsam, weil dieser Irrtum über lange Zeit tief in unser kol-

gesundes Öl zu verzichten und es durch ein gesundes zu ersetzen. Oder dafür zu sorgen, dass das Gehirn sämtliche Nährstoffe erhält, die es zum lebenslangen Funktionieren benötigt. Oder einfach das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Ich hoffe, mein Praxishandbuch wird zu diesem neuen Verständnis beitragen.

Was macht Sie da so sicher?

In der Evolution des Menschen wurde Lebenserfahrung immer wichtiger für das Überleben nachfolgender Generationen. Der Erfahrungsschatz eines Menschen ist in der Regel jedoch umso größer, je älter er wird. Deshalb hat es die Natur so eingerichtet, dass wir einerseits sehr alt werden können und andererseits unsere Erinnerungszentrale für Lebenserfahrung – der Hippocampus – bis ins höchste Alter jung bleibt und immer weiterwachsen kann. Werden Verjüngung und Wachstum durch Mängel in unserer modernen Lebensweise verhindert, droht Alzheimer. Wie viele andere Zivilisationskrankheiten auch, ist deshalb auch Alzheimer vermeidbar und der Krankheitsprozess – früh genug erkannt, also bevor schon ernste Schäden entstanden sind – noch umkehrbar. Wir müssen nur wieder artgemäß leben und das ist eigentlich ganz einfach. Dazu gehört eine vitalstoffreiche Ernährung, körperliche und soziale Aktivitäten, Sinn im Leben und nicht zuletzt ausreichend Tiefschlaf.

Wie lebe ich hirngesund?

(lachend) Eigentlich ganz einfach. Die Fähigkeit, dass unser Gehirn sich lebenslang verjüngen und sogar wachsen kann, entwickelte sich in einer Zeit, in der unsere Vorfahren als Fischer und Sammler lebten. Ihre Lebensweise können wir im Prinzip einfach nachleben: Täglich etwas körperliche Aktivität, soziale Aufgaben bis ins höchste Alter (Ruhestand gab es damals noch nicht und ist auch heute nicht gesund) sowie eine hirngesunde Ernährung. Da täglich Fisch nicht mehr möglich ist – die Meere sind leider überfischt und immer mehr mit Giftstoffen belastet –, liefert mein Buch gesunde einfache Alternativen dafür, wie man zum Beispiel die lebenswichtigen Fettsäuren und Spurenelemente zuführt.

ZAHL ZUM THEMA

1

Zentimeter pro Jahr schrumpft heute im Durchschnitt der Hippocampus des Menschen entgegen seiner natürlichen Entwicklung. Er ist die Erinnerungszentrale für alles, was wir erleben, fühlen und denken. Benannt ist er nach dem Seepferdchen (lateinisch: Hippocampus), weil er ihm formal ähnelt (Foto). *jo*



lektives Bewusstsein gepflanzt wurde. Bis er ausgemerzt sein wird, bleibt uns Alzheimer als gesellschaftliches Problem erhalten. Das ist für mich das Unfassbare dabei angesichts all des Leids, das an sich leicht abwendbar wäre. Zum Beispiel wäre es nicht schwer, beim Kochen auf ein un-

So klappt der Einkauf ohne Plastik

Im Supermarkt fällt auf, wie viel Kunststoff nur einmal genutzt und dann entsorgt wird – Es geht in vielen Fällen aber auch anders

SIMONE A. MAYER | BERLIN

■ **Stofftasche:** Statt umweltschädlicher Plastiktüten bieten viele Händler Beutel aus Papier, Mais oder Zuckerrohr an. Das sind keine echten Alternativen, betont das Bundeszentrum für Ernährung in Bonn. Zwar verrotten sie schneller als Plastik, doch in ihrem Lebenszyklus von der Herstellung bis zur Entsorgung setzen auch die Alternativen viele klimaschädliche Gase frei. Daher lautet der Rat: besser den eigenen Stoffbeutel zum Einkaufen mitbringen. Und wenn der mal vergessen wird, dann ist am ehesten der Griff zu einer

Mehrwegtasche zu vertreten, wenn man diese auch wirklich mehrfach verwendet. Denn ihre Produktion ist umweltschädlicher als die von Einwegtaschen, so die Experten. Wichtig: Stoffbeutel regelmäßig waschen, damit sie hygienisch bleiben.

■ **Beutel für Obst:** Loses Obst und Gemüse gibt man im Supermarkt meist gesonderte kleine Folienbeutel. Auch die lassen sich ohne Komfortverlust ersetzen. Das Bundeszentrum für Ernährung rät, extra für diese Einkäufe durchsichtige Mehrweg-, Leinen- oder Häkelbeutel mitzunehmen. Damit muss man an der Kasse nicht alle Toma-



Für loses Obst eignen sich Frischernetz statt Folienbeutel. FOTO: DPA-ARCHIV

ten einzeln hervorholen.

■ **Dosen von Wurst:** Oft lehnen die Händler es mit Verweis auf Hygieneregulungen ab, Wurst und Käse an der Theke in mitgebrachte Dosen zu füllen. Denn nichts, was der Kunde selbst mitbringt, darf in den Bereich hinter der Theke gelangen. Es gibt aber eine Lösung: Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt, die Dose oben auf der Theke abzustellen, der Verkäufer legt dann die Ware hinein. Alternativ kann man vorschlagen, die geöffnete Mehrweg-Dose auf ein Tablett zu stellen. Nur dieses muss der Verkäufer anfassen, auf die Waage stellen, be-

füllen und zurückgeben. Der Käufer schließt die Dose wieder selbst.

■ **Zeichen setzen:** Viele Lebensmittel im Supermarkt sind in Plastik verpackt. Wenn es nicht möglich ist, auf unverpackte Lebensmittel oder auf Verpackungen aus Glas, Papier und Karton zurückzugreifen, rät der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland dazu, die Folien bewusst im Laden zurückzulassen. Der Handel müsse dafür entsprechende Sammelboxen zur Verfügung stellen.

Sind Sie für ein Plastikverbot in der EU? Stimmen Sie ab auf www.pz-news.de