



# Quadratur des Kreises oder das Selbstverständlichste von der Welt?

## Ein neues, aber längst bekanntes Herangehen an Therapie und Prophylaxe von Alzheimer-Demenz

Mittlerweile ist es schon wieder Jahre her, dass man erstmals von einem neuen „Gespenst“ lesen konnte, das inzwischen auf der ganzen Welt umgehe: die Alzheimer-Demenz. Und es scheint, als gewöhnten wir uns landauf, landab schon an dieses Phänomen – gesetzlich, haushaltspolitisch und vor allem marktwirtschaftlich: Pflegearbeitsplätze haben Aussicht zu boomen, weltweit brauchen Medizinforscher nicht um ihre gutbezahlten Jobs zu fürchten, und Pharma-Aktionäre spekulieren sicherlich schon auf Anti-Alzheimer-Pillen. In dieser von nur scheinbarem Realismus geprägten Stimmungslage veröffentlicht ein promovierter Arzt und habilitierter Molekulargenetiker dicke Bücher, in denen er behauptet, unser bisheriges Verständnis jenes Geistesschwunds sei grundfalsch („Die Alzheimerlüge“) und wir seien diesem Phänomen bei entsprechendem Verhalten keinesfalls hilflos ausgesetzt („Alzheimer ist heilbar“). Eine bisher völlig zu Unrecht ignorierte Entdeckung? Wir sprachen darüber mit dem Autor der beiden genannten Bücher, dem Freiburger Privatdozenten Dr. med. Michael Nehls.

Herr Dr. Nehls, Sie haben bereits in der Einleitung zu Ihrem zweiten Buch zur Alzheimer-Problematik [1] auf einen Fall aufmerksam gemacht, der die Öffentlichkeit eigent-



PD Dr. Michael Nehls  
© Alex Jung

lich hätte in Aufruhr versetzen müssen: An der Universität von Los Angeles gelang es dem dort forschenden Medizinprofessor Dale Bredesen, im Rahmen eines zwar nur kleinen, nämlich zehn Personen umfassenden Therapieversuchs diejenigen acht, die sich noch in einer frühen Phase dieser Erkrankung befanden, wirklich zu heilen [8]. Und dies im Wesentlichen durch gezielte Verhaltensänderung! Sie schrieben, Zitat: „Das ist eine medizinische Sensation!“ Stehen Sie noch zu diesem Urteil?

**Dr. Michael Nehls:** Ja, natürlich! Immerhin ist damit – und inzwischen durch ähnliche Praxiserfolge – bewiesen, dass bei Alzheimer der Krankheitsverlauf, solange er einen bestimmten Schweregrad noch nicht überschritten hat, tatsächlich bis zur Genesung rückgängig gemacht werden kann. Das Sensationelle an diesem Erfolg ist, dass er die Lehrmeinung widerlegt, Alzheimer sei un-

vermeidbar. Schließlich haben hier die Patienten rein durch eine Reaktivierung der Selbstheilungskräfte ihre Alltagskompetenz zurückerhalten – so wie es meine Erklärung von Alzheimer als verhaltensbedingte Mangelkrankheit vorhersagte.

Heißt das, bei Alzheimer-Demenz bedarf es letztlich gar keiner ärztlichen Behandlung?

**Dr. Michael Nehls:** Nein, so darf man das nicht verstehen. Die Krankheit verschwindet nicht ohne Abstellen ihrer Ursachen. Der Patient benötigt deshalb nicht nur eine ausführliche Diagnostik der Krankheit, sondern auch eine kompetente Suche nach ursächlichen Mängeln oder Toxinen, die das Krankheitsgeschehen vorantreiben. Dann ist der Therapeut gefordert, den Patienten bei der Umstellung seiner Lebensweise zu beraten und zu betreuen.

Würde es nicht genügen, einfach gängige Medikamente zu schlucken? Es heißt doch, man könne den Verlauf dieser Krankheit wenigstens schon abbremsen.

**Dr. Michael Nehls:** Nein, das ist eine Täuschung bzw. Selbsttäuschung! Man kaschiert mit diesen Medikamenten nur die Symptome, doch werden die Betroffenen

dadurch noch kränker. Abgesehen von den diversen Nebenwirkungen, hält man die Krankheit damit nicht auf, da die notwendige Behebung der Ursachen völlig außen vor bleibt.

Gibt es wenigstens in Zukunft Aussicht auf eine medikamentöse Lösung?

**Dr. Michael Nehls:** Dies ist in etwa so unwahrscheinlich, wie wenn man annehmen wollte, eine Pflanze, die unter Wassermangel leidet, könne durch ein Pflanzenschutzmittel zum Gedeihen gebracht werden. Auch unser Gehirn hat das lebenslange Potential zum Wachstum. Und auch hier wird kein „Hirnschutzmittel“, sprich: Medikament, dieses zur Entfaltung bringen, wenn grundlegende Mängel dies verhindern. Meine Erkenntnisse, die sich inzwischen auch auf eigene und internationale Erfahrungen stützen können, besagen eindeutig: Die einzig wirkungsvolle Therapie gegen Alzheimer besteht in einer oft radikalen Änderung des Verhaltens, einschließlich übrigens der Ernährungsweise. Das gilt letztlich ebenso für die Prophylaxe.

### Welche Lüge verbirgt sich hier?

In der Forschung, aber auch in der Ärzteschaft unterliegt man also beim Thema Alzheimer weitgehend einem Irrtum. Sie, Herr Dr. Nehls, wählen aber für Ihr Buch aus dem Jahre 2014 den Titel „Die Alzheimer-Lüge“ [2]. Das unterstellt eher eine Absicht. Was veranlasste Sie dazu?

**Dr. Michael Nehls:** Man kann hier kaum mehr von einem Irrtum sprechen. Schließ-

lich ist die erdrückende Faktenlage, dass Alzheimer nahezu ausschließlich auf vermeidbare Mängel in unserer modernen Lebensweise zurückzuführen ist, zumindest unter Fachleuten hinlänglich bekannt. Da jedoch grundlegende Mängel, wie das einfache Pflanzenbeispiel zeigt, durch Medikamente nicht ausgeglichen werden können, würden die Experten zugeben müssen, dass sie auf dem Holzweg sind. Das Fatale daran: Solange man an Medikamente glaubt, wird kaum jemand sein Verhalten ändern und sich damit wirksam vor einer Alzheimer-Demenz schützen.

Steht die von Ihnen eingangs angeführte Studie [8], die zwar erstaunliche Ergebnisse, aber doch eine sehr geringe Teilnehmerzahl hatte, bisher allein auf weiter Flur?

**Dr. Michael Nehls:** Nein durchaus nicht! Aber lassen Sie uns zunächst auf die Ergebnisse dieser Studie zurückkommen, denn sie wird zu Unrecht aufgrund ihrer noch kleinen Teilnehmerzahl nicht ernst genug genommen. Eine klinische Studie muss aus statistischen Gründen umso größer sein, je kleiner der zu messende Effekt ist. Da Medikamente bei Alzheimer so gut wie keine Wirkung zeigen, ist man gewohnt, immer von enorm großen Studien zu lesen. Die Größe wird meist geschickt als Stärke ausgelegt, dabei ist jedoch genau das Gegenteil der Fall. Würde ein Medikament tatsächlich jeden heilen, der es bekäme, und handelte es sich bei der somit erfolgreich therapierten Krankheit – so wie bei Alzheimer – um eine bis dato unheilbare, dann würde eigentlich schon **ein** Patient genügen. In der Studie von Prof. Bredesen erhielten **alle** acht Pati-

enten, die sich in der frühen Phase der Erkrankung befanden, ihre Alltagskompetenz zurück. Und inzwischen sind weitere 10 dazugekommen [3]. Da diese Ergebnisse vor dem Hintergrund einer an sich unheilbaren Krankheit so eindeutig sind, macht es sie so überzeugend! Aber auch deshalb, weil sie durch meine These erklärt und vorausgesagt wurden.

### Die Ursachen von Alzheimer

In beiden Ihrer Bücher zu diesem Thema gehen Sie ausführlich auf diese letztlich zu Demenz führenden Ursachen ein. Welche davon sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten?

**Dr. Michael Nehls:** Der entscheidende Punkt meiner Erkenntnis ist, dass es **die** wichtigste Ursache nicht gibt. Das ist an sich leicht zu verstehen. Eine Pflanze geht ein, wenn ihr Wasser fehlt, aber auch, wenn sie keine Mineralien erhält, oder kein Sonnenlicht. Da für ihr Gedeihen alle diese Dinge wichtig sind beziehungsweise keines fehlen darf, hat eine Rangordnung potentieller Mängel keinen Sinn. Auch beim zentralen Punkt meiner Erklärung der Alzheimer-Demenz geht es ums Wachstum. Und zwar um das unserer Erinnerungszentrale für Erfahrungswissen im Gehirn [7].

Dieses als Neurogenese bezeichnete Wachstum erlaubt uns, bis ins höchste Alter Wissen zu sammeln und weiterzugeben. Deshalb hat es die Natur so eingerichtet, dass es selbst bei 90-Jährigen noch so effizient möglich ist wie bei 18-Jährigen. Wie ich lückenlos zeigen konnte, droht Alzheimer



Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßigen Kontakt zu Freunden und Familie pflegen, weniger oft an Demenz oder auch Herzinfarkt erkranken. © Photographee.eu – Fotolia

immer dann, wenn sich dieses natürliche Potential zum Wachstum nicht entfalten kann. Beispielsweise wenn durch die jeweilige Lebensweise unverzichtbare Faktoren fehlen oder zumindest „Mangelware“ sind, beispielsweise bioaktive Omega-3-Fettsäuren, Vitamine oder bestimmte Spurenelemente. Aber auch Schadstoffe wie Nikotin, größere Mengen Alkohol, Transfette sowie diverse Umweltgifte hemmen direkt oder indirekt das Wachstum und werden so zu ursächlichen Risikofaktoren.

Aus evolutionsbiologischen Gründen signalisiert Bewegung unserer Erinnerungszentrale, dass mit neuen Erfahrungen zu rechnen ist. Diese Wachstumssignale bleiben jedoch aus, wenn wir körperlich inaktiv sind.

Nicht selten wird aber ein solches Zurückfahren von Aktivität als für die späten Lebensjahre normal bezeichnet. Und da wir nach den Aussagen der Statistiker immer älter werden, könnten wir dem immer weniger entkommen.

**Dr. Michael Nehls:** Der Begriff „normal“ ist ein rein statistisches Maß, das ausdrückt, was die Mehrheit macht. Doch niemand ist gezwungen, der Mehrheit zu folgen. Hier liegt ein fataler Denkfehler vor. Normal ist es in Thailand, Ameisen zu essen, bei uns ist es das nicht. Was normal für die einen ist, muss nicht normal für die anderen sein. Das ist, wie in diesem Fall, reine Geschmackssache. Hier wird keine Aussage gemacht über das, was natürlich wäre. Das wird oft verwechselt. Natürlich für den Menschen wäre es, sich auch im Alter täglich zu bewegen. In unserer langen Evolution gab es weder das Konzept des Ruhestands noch Fernseher oder Au-

tos. Wer Hunger hatte, musste sich bewegen, und das täglich! Wenn die Mehrheit aufgrund des technischen Fortschritts lieber Auto fährt als zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen, dann leidet die Mehrheit unter einem Bewegungsmangel und dann werden auch Bewegungsmangelkrankheiten zur Normalität – das ist jedoch weder natürlich noch zwangsläufig!

Ist Alzheimer nicht auch genetisch bedingt?

**Dr. Michael Nehls:** Eine Genvariante, die am häufigsten Alzheimer verursachen soll, das sogenannte ApoE4, entstand sehr früh in der menschlichen Evolution. ApoE4 ist sehr wichtig für unsere außergewöhnliche Langlebigkeit und geistige Fitness. Allerdings ist seine Funktion angepasst an Lebensbedingungen, die über den längsten Teil unserer Evolution vorherrschten. Träger dieser Variante haben deshalb nur dann ein erhöhtes Alzheimer-Risiko, wenn ihr Verhalten grob davon abweicht. Wer beispielsweise körperlich aktiv ist, hat trotz ApoE4 kein erhöhtes Risiko mehr. Solche vermeintlichen Alzheimer-Gene sind vielmehr Krankheitsbeschleuniger bei unnatürlichen Mängeln, also den eigentlichen Ursachen der Krankheit. Die gute Nachricht: Wir sind unseren Genen nicht ausgeliefert, im Gegenteil. Träger der ApoE4-Genvariante können sich effizient schützen und haben beste Heilungschancen.

### Wo liegt der Point of no Return?

Nach Ihrem Konzept der Verhaltensänderung lassen sich in den frühen Stadien, konkret: in den ersten drei von fünf, noch Hei-

lungen erreichen. Wo liegt jedoch der berühmte „Point of no Return“? Wann ist es also für ein Umsteuern zu spät?

**Dr. Michael Nehls:** Der „Point of no Return“ liegt vermutlich an der Grenze zwischen Stadium drei und vier. Hier hat der Krankheitsprozess Hirnbereiche erreicht, die kein Wachstumspotential und somit auch ein geringeres Regenerationspotential haben.

Welche Symptome kennzeichnen denn jenes dritte Stadium, in dem das ganze Krankheitsbild Ihrer Erfahrung nach noch komplett rückgängig gemacht werden kann?

**Dr. Michael Nehls:** In den ersten drei Stadien ist primär die Gedächtniszentrale für Erfahrungswissen betroffen. Infolgedessen leidet das Orts- und Zeitgefühl, das bei dieser Art des Erinnerns eine große Rolle spielt. Im Grunde genommen sind die Patienten (noch) nicht dement, nur ihre Fähigkeit, den Lebensalltag zu meistern, wird durch die Gedächtnisprobleme zunehmend erschwert. Wir konnten diesen Verlauf, so wie der eingangs zitierte Prof. Bredesen, umkehren, weil die Gedächtniszentrale Regenerationspotential besitzt. Natürlich wäre es besser und leichter, wenn man erst gar nicht auf die ersten Symptome wartete. Auf dieser Basis kann aus der überholten Behauptung „Jeder wird irgendwann Alzheimer bekommen, wenn er nur lange genug lebt“ die Devise werden: „Jeder kann aktiv und mit Aussicht auf Erfolg etwas dagegen tun!“ Dies ist das Ziel meiner Aufklärungsarbeit.

### Effektive und rechtzeitige Prophylaxe

Konkret zurück zu Ihrem Therapie-Konzept: Was sind die Kernpunkte?

**Dr. Michael Nehls:** Sie ergeben sich eigentlich logisch aus den Ursachen für diese Krankheit. Genau das, was an eigenem Verhalten (oder oft unerkannten Defiziten) im Verlauf des modernen Lebens früher oder später unweigerlich zu einer Demenz führt, ist rechtzeitig abzustellen. Darüber habe ich in meinen Büchern ausführlich geschrieben. Alle Maßnahmen, die zu einer effektiven Prophylaxe gehören, sind aber auch Teil der Therapie in den frühen Stadien. Letztere sollte immer durch einen Arzt geleitet werden, da hier zusätzlich eine Palette von natürlichen Wirkstoffen verabreicht wird, die dabei helfen, schon in Gang gekommene Krankheitsprozesse aufzuhalten. Als Beispiele für solche Wirkstoffe seien Ginkgo- und Johanniskraut-Extrakte,

B-Vitamine oder rechtsdrehende Alpha-Liponsäure genannt.

Angesichts der Tatsache, dass es keine wirksame Pille gegen Alzheimer gibt und jeder daran erkranken kann, müssten viele Menschen an Ihrem Konzept interessiert sein.

**Dr. Michael Nehls:** Die Interessenlage ist leider komplizierter, als man glauben möchte. Mehr Ärzte müssten anerkennen und darüber aufklären, dass essentielle Mängel Krankheiten wie Alzheimer verursachen. Durch eine aktive und sachkundige Unterstützung bei der Änderung der Lebensweise ihrer Patienten würde sich viel bewegen. Leider ist es leichter, den Rezeptblock zu zücken und Symptome zu behandeln, zumal die meisten Menschen immer noch genau das von ihnen erwarten. Der Mensch ist schließlich ein Gewohnheitstier, und Änderungen in der Lebensweise sind für viele vergleichbar mit einer Vertreibung aus der geliebten Heimat. Deshalb tun sich viele damit sehr schwer.

Zudem haben große Industrien sich auf das Verhalten ihrer Konsument eingestellt. Würde meine Erklärung der Alzheimer-Entstehung nicht nur von wenigen Lesern, sondern vom Großteil der Gesellschaft in die Lebenspraxis umgesetzt, dann würde dies zu massiven Veränderungen in vielen Marktsegmenten führen. Kurzum, meine Botschaft läuft vorherrschenden Marktinteressen zuwider. Beispielsweise gäbe es keinen Bedarf an der Massentierhaltung. Es würden vermehrt Bio-Produkte verlangt, wodurch sich vor allem die heutige Landwirtschaft generell und grundlegend ändern müsste...

... was sicherlich gut für eine hirngesunde Ernährung wäre. Ist es aber angesichts des Hungers in der Welt auch wirklich machbar?

**Dr. Michael Nehls:** Eine Umkehr zu einer nachhaltigen Landwirtschaft ist zwingend nötig und ausreichend. Hier geht es nicht um ein Zurück in eine Vergangenheit, sondern um das Voran in eine intelligente, weil naturverbundene Zukunft. Um die dringend notwendigen Veränderungen kommen wir nicht herum. Zum Beispiel darf die Versorgung mit bioaktiven Omega-3-Fettsäuren, den Wachstumsbausteinen der Hirnentwicklung, nicht nur für eine reiche Elite sichergestellt werden, die sich teuren Fisch leisten kann, sondern für alle, und das auch im Hinblick auf künftige Generationen. Mit einer gesteigerten, umweltschonenden Produktion von Algenöl könnte man heute schon den nicht mehr zu deckenden Bedarf an Fisch drastisch reduzieren und zugleich,

und weil es kostengünstig ist, alle Menschen gehirngerecht ernähren. Mit anderen Worten: Bei den für eine wirksame Alzheimer-Prophylaxe notwendigen Veränderungen unserer Lebensweise brauchen wir uns keinesfalls in Richtung Steinzeit zu bewegen.

Haben Ihre Thesen und Erfahrungen inzwischen die notwendige öffentliche Diskussion ausgelöst? Zumindest aber erst einmal unter den Fachleuten?

**Dr. Michael Nehls:** Noch nicht so, wie ich es mir gewünscht hätte. Ich nehme aber an, dass die meisten Diskussionen im Hintergrund ablaufen. Frei nach Schopenhauer habe ich Folgendes erlebt: Erst wurde meine Erkenntnis lächerlich gemacht, dann bekämpft und so nach und nach als völlig selbstverständlich akzeptiert. So wurde ich im Herbst 2015 dazu eingeladen, bei einem Alzheimer-Kongress die Eröffnungsrede zu halten. Ein Dogmatiker der alten Schule versuchte meine Rede zu verhindern, was ihm aber dann doch nicht gelang. Am Ende erhielt ich für meine innovativen Ausführungen, da sie offenbar ein Umdenken einleiteten, sogar den Hanse-Preis für Psychiatrie 2015 verliehen.

Grund zur Freude, doch lieber wäre es Ihnen sicher, wenn das damit angedeutete Umdenken jetzt auch Tritt fassen würde.

**Dr. Michael Nehls:** Nun, immerhin hat etwa ein Jahr danach der Chef des Geriatrie-Zentrums der Uni Essen, Prof. Richard Dodel, in seiner Rede zur Eröffnung des größten deutschen Neurologen-Kongresses meine Position de facto bestätigt. Er sagte: „Wir haben Grund zur Hoffnung, dass Alzheimer und andere Demenzen gebremst oder gar verhindert werden können“, denn „wir haben zuverlässige Daten, dass ein gesunder und aktiver Lebensstil vor Alzheimer schützt.“ [4]. Das ist die Quintessenz meiner Erkenntnisse!

Als weiteren Erfolg betrachte ich es auch, dass nach Erscheinen meines zweiten Buches – „Alzheimer ist heilbar“ (2016) [1] – weitere Experten umschwenkten, wie beispielsweise Professor Konrad Beyreuther. Hatte er, der Entdecker des sogenannten Alzheimer-Toxins, noch vor wenigen Jahren diese Erkrankung als letztlich altersbedingt und deshalb – so man nur alt genug wird – für unabwendbar erklärt, so ist inzwischen auch von ihm ebenfalls zu hören, dass diese Krankheit durch eine ungesunde Lebensführung entsteht und somit durchaus vermeidbar wäre. Dabei benennt auch er jetzt



Das Gehirn braucht bis ins hohe Alter „Wachstumssignale“.

alle jene Risikofaktoren, die ich in meinen Büchern und wissenschaftlichen Abhandlungen erstmals in einen (bio)logischen Zusammenhang gebracht habe. Darüber hinaus bestätigte er, der doch lange Zeit in der Entwicklung eines Wirkstoffs gegen das besagte Alzheimer-Toxin die einzige Lösung sah, mich in meiner Annahme, dass in einem rein medikamentösen Vorgehen keine Lösung zu sehen ist.

Mithin könnten unter den Fachleuten die Weichen bald in Richtung Verhaltenstherapie gestellt werden?

**Dr. Michael Nehls:** Ich wünschte mir nichts lieber als dies. Allerdings tut sich bislang noch zu wenig. Schließlich spitzt sich die Situation immer mehr zu, weltweit und auch hierzulande. Die Zahl der Alzheimer-Fälle wächst in einem erschreckenden Ausmaß. Derzeit sind allein in Deutschland etwa 1,4 Millionen Bürger erkrankt. Bei der realistisch prognostizierten jährlichen Zunahme von rund 200.000 Fällen wird im Jahre 2050 nahezu jeder dreißigste Bundesbürger aufgrund von Alzheimer seinen Verstand verlieren. Um schnell dagegen etwas zu tun, stelle ich allen interessierten Therapeuten, Ärzten und Heilpraktikern auf Anfrage kostenfrei meinen Therapieleitfaden zur Verfügung (zu bestellen über meine homepage), und wer will, kann auch meinem Netzwerk beitreten.

Eine Herausforderung für unsere Gesellschaft und ihre Gesundheitspolitik. Wäre es nicht an der Zeit, die praktischen Erfahrungen endlich ernst zu nehmen und gleichzeitig in großem Maßstab organisierte Studien auf den Weg zu bringen?

**Dr. Michael Nehls:** Oder beides auf neue Weise zu verbinden! Denn bei dem in meinen Büchern vorgestellten Prophylaxe- und Therapie-Konzept wird der sonst übliche Studien-Aufwand eigentlich gar nicht benötigt. Im Gegenteil, ich halte das Kopieren solcher typischen Medikamentenstudien, mit Kontrollgruppen und Scheinbehandlungen,

für unethisch, zumindest in diesem Fall. Schließlich muss man beispielsweise keiner Kontrollgruppe ein Scheinvitamin geben, wenn man schon weiß, dass der Mangel das Krankheitsrisiko erhöht. Ich halte solch ein „Menschenopfer“ für sinnlos. Schließlich haben wir schon Hunderttausende mit letztendlich wirkungslosen Medikamenten scheinbehandelt, das muss nicht wiederholt werden, die Daten gibt es schon. Im Prinzip müssen wir nur, so wie Bredesen, sämtliche Fälle dokumentieren, dann wird sich auf Dauer immer mehr an Beweisen ansammeln, bis auch der Letzte überzeugt ist. Damit können wir heute schon anfangen, so verlieren wir auch keine Zeit!

Hoffen wir, dass Ihre Erfahrungen und Ideen aufrütteln und inspirieren. Herzlichen Dank für das Gespräch!

**Das Interview führte  
Dr. Günter Baumgart**

**Kontakt zum Interviewpartner:  
PD. Dr. med. Michael Nehls  
E-Mail: michaelnehs@yahoo.de  
Homepage: www.michael-nehls.de**

Literatur:

- 1] Michael Nehls.: Alzheimer ist heilbar. Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben, München, Heyne 2015.
- 2] Michael Nehls: Die Alzheimer-Lüge. Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit, Heyne 2014.
- 3] Bredesen DE, Amos EC, Canick J, Ackerley M, Raji C, Fiala M, Ahdidan J. Reversal of cognitive decline in Alzheimer's disease. *Aging (Albany NY)*. 2016; 8:1250-1258. doi: 10.18632/aging.100981.
- 4] Kirsch-Mayer W: Behandlung schon „vor dem Vergessen“. *Mannheimer Morgen*. 22. 9. 2016, Seite 19.
- 5] Michael Nehls: Die Methusalem-Strategie. Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden, *Mental Enterprises* 2011.
- 6] Erica Bänziger, Volker Schmiedel, Michael Nehls: Demenz vorbeugen – mediterran essen, Lenzburg (CH), Fona Verlag AG 2017.
- 7] Nehls M.: Unified theory of Alzheimer's disease (UTAD): implications for prevention and curative therapy. *J Mol Psychiatry*. 2016 Jul 15;4:3. doi: 10.1186/s40303-016-0018-8. eCollection 2016..
- 8] Bredesen DE. Reversal of cognitive decline: a novel therapeutic program. *Aging (Albany NY)*. 2014;6:707-717.