

Einsamer Kämpfer an der Alzheimer-Front

Rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Alzheimer. Einer, der die Ursachen in den Lebensumständen unserer Gesellschaft sieht, ist Michael Nehls. Im ausverkauften PZ-Autorenforum legte der Molekulargenetiker dar, warum die Krankheit vermeidbar ist.

DENNIS KRIVEC | PFORZHEIM

Sie wiederholen immer wieder die gleichen Fragen, erzählen immer wieder dieselben Geschichten und vergessen alltägliche Dinge. Rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Alzheimer. 2050 sollen es schon drei Millionen sein. Die Krankheit ist dabei jetzt schon omnipräsent. Ob in den Kinos – Til Schweigers neuer Film „Honig im Kopf“ behandelt das Thema mit einer gewissen Portion Humor – oder in den Köpfen der Menschen. Das PZ-Autorenforum mit Michael Nehls und seinem Werk

„Man sollte immer schauen, wo man sich während der Rente einbringen kann.“

Michael Nehls empfiehlt auf Trab zu bleiben.

„Die Alzheimer-Lüge“ war am Donnerstag ausverkauft – und wird wegen der großen Nachfrage am 10. März ein zweites Mal stattfinden. Interesse weckt dabei vor allem die Kernthese des habilitierten Molekulargenetikers: Alzheimer ist vermeidbar, sagt Nehls.

Damit steht der Wissenschaftler gegen den überwiegenden Teil seiner Kollegen, die den natürlichen Alterungsprozess als Ursache für Alzheimer sehen. „Man muss nur alt genug werden, dann bekommt jeder die Krankheit“, sei



Gegen Alzheimer hilft nur eine gesunde Lebensweise – keine Medikamente, sagt der Molekulargenetiker Michael Nehls.

Weitere Veranstaltungen im PZ-Forum auf pz-news.de/ver-

FOTOS: SEIBEL

von diesen unter anderem zu hören.

Nehls gibt bei diesem Punkt Hoffnung und zeigt, dass vor allem unser heutiger Lebensstil verantwortlich für Alzheimer sei. Und dass man sein Schicksal damit quasi selbst in der Hand habe:

Denn Medikamente, wie von der Pharmaindustrie gepredigt, würden nichts bewirken. Nur mit einer großen Portion Disziplin könne man der Krankheit den Kampf ansagen. Als Ursachen sieht Molekulargenetiker Nehls vor allem Schlafmangel, Stress, falsche Ernährung und fehlende menschliche Wärme. Diese Faktoren würden den Hippocampus, den Teil des Gehirns, der Erlebtes nachts vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis überführt, durch Botenstoffe schrumpfen lassen und schädigen. Genau dies gelte es zu

verhindern, um Alzheimer aufzuhalten. Neben ausreichend Schlaf und einer ausgeglichenen Lebensweise empfiehlt Nehls vor allem Bewegung. Bei einer Studie mit Senioren habe man festgestellt, dass der Hippocampus innerhalb eines Jahres um zwei Prozent ge-

wachsen sei, wenn diese täglich eine Stunde spazieren gingen. Die Wissenschaft vertrete hingegen, dass der Hippocampus jährlich um ein Jahr schrumpfe.

Auch die Ernährung habe großen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken – Nehls widmet sich diesem Thema ganze 140 Seiten in seinem Werk. „Wir machen bei der Ernährung alles falsch, was man falsch machen kann“, so der Autor. Vor allem sogenannte Transfette seien schlecht für den Hippocampus.

Wichtig sei, auf Trab zu bleiben. „Die Rente ist evolutionär nicht vorgesehen“, so der Molekulargenetiker. „Mangel an Lebenssinn – auch an gefühltem – ist ein großer Faktor für eine Alzheimer-erkrankung.“ Bei Menschen, die in einer Studie angaben, morgens lieber im Bett liegenzubleiben, sei später festgestellt worden, dass diese zehnmal häufiger mit Alzheimer zu kämpfen hatten, als Menschen, die Antrieb zeigten. „Man sollte immer schauen, wo man sich während der Rente einbringen kann“, sagte Nehls.

Auf einen Durchbruch der Pharmaindustrie solle man nicht warten. „Man wird die Symptome möglicherweise herauszögern, Alzheimer aber nicht heilen können.“

wachsen sei, wenn diese täglich eine Stunde spazieren gingen. Die Wissenschaft vertrete hingegen, dass der Hippocampus jährlich um ein Jahr schrumpfe.

Auch die Ernährung habe großen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken – Nehls widmet sich diesem Thema ganze 140 Seiten in seinem Werk. „Wir machen bei der Ernährung alles falsch, was man falsch machen kann“, so der Autor. Vor allem sogenannte Transfette seien schlecht für den Hippocampus.

Wichtig sei, auf Trab zu bleiben. „Die Rente ist evolutionär nicht vorgesehen“, so der Molekulargenetiker. „Mangel an Lebenssinn – auch an gefühltem – ist ein großer Faktor für eine Alzheimer-erkrankung.“ Bei Menschen, die in einer Studie angaben, morgens lieber im Bett liegenzubleiben, sei später festgestellt worden, dass diese zehnmal häufiger mit Alzheimer zu kämpfen hatten, als Menschen, die Antrieb zeigten. „Man sollte immer schauen, wo man sich während der Rente einbringen kann“, sagte Nehls.

Auf einen Durchbruch der Pharmaindustrie solle man nicht warten. „Man wird die Symptome möglicherweise herauszögern, Alzheimer aber nicht heilen können.“

Michael Nehls ist mit „Die Alzheimer-Lüge“ noch einmal am **Dienstag, 10. März, im PZ-Autorenforum** zu Gast. Los geht es um 19 Uhr. Der Eintritt kostet regulär acht, für Inhaber der PZ-AboCard fünf Euro. Karten erhalten Sie Montag bis Freitag zwischen 8 und 17 Uhr unter **(072 31) 933-125**.



Das Interesse ist immens: Im PZ-Forum war kein Platz mehr frei.

ZAHLE ZUM THEMA

1906

– in jenem Jahr hat der gebürtige Franke Alois Alzheimer die nach ihm benannte Krankheit entdeckt. Der Psychiater ließ das Gehirn seiner verstorbenen Patientin Auguste Deter untersuchen. Deter war ihre letzten Lebensjahre verwirrt. Alzheimer findet Schäden – und sieht als Erster Zusammenhänge. pz

— ANZEIGE —

Machen Sie es wie ein Profi.
Starten Sie gut vorbereitet in ein gesundes neues Jahr.

Alles Gute für 2015.

Top-Leistungen zu Top-Konditionen. Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de

Severin Freund, Olympiasieger im Skispringen

ALZHEIMER – KRANKHEIT DES VERGESSENS

Krankheitsverlauf

Frühstadium:

Vergesslichkeit

- Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses
- Schwierigkeiten, die richtigen Wörter zu finden
- Interesse an Hobbys und Alltagsaktivitäten lässt nach

Mittleres Stadium:

Deutliche Ausfälle

- Kranke vergessen Namen und erkennen Angehörige nicht mehr
- Schwierigkeiten bei alltäglichen Verrichtungen
- Verlust des Zeitgefühls
- Persönlichkeitsveränderungen: unruhige und apathische Phasen

Fortgeschrittenes Stadium:

Kontrollverlust

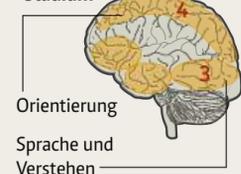
- Verlust aller höheren physischen Funktionen: Essen, Laufen, Toilettenbenutzung
- Gedächtnis kann keine neuen Informationen mehr speichern

Betroffene Gehirnregionen

Frühstadium



späteres Stadium



Veränderung des Gehirns

Normales Gehirn



Schäden an den Nervenzellen

durch Abbau des Zellskeletts und von Eiweiß



QUELLE: DPA