



## Fragen? Schreiben Sie uns

Wenn Sie Fragen an Dr. Cristina Tomasi haben, schreiben Sie uns eine Mail ([dolomiten.gesundheit@athesia.it](mailto:dolomiten.gesundheit@athesia.it)) oder per Post (unbedingt mit Angabe Ihrer Adresse) an Tageszeitung „Dolomiten“, Gesundheitsredaktion; Weinbergweg 7; 39100 Bozen.

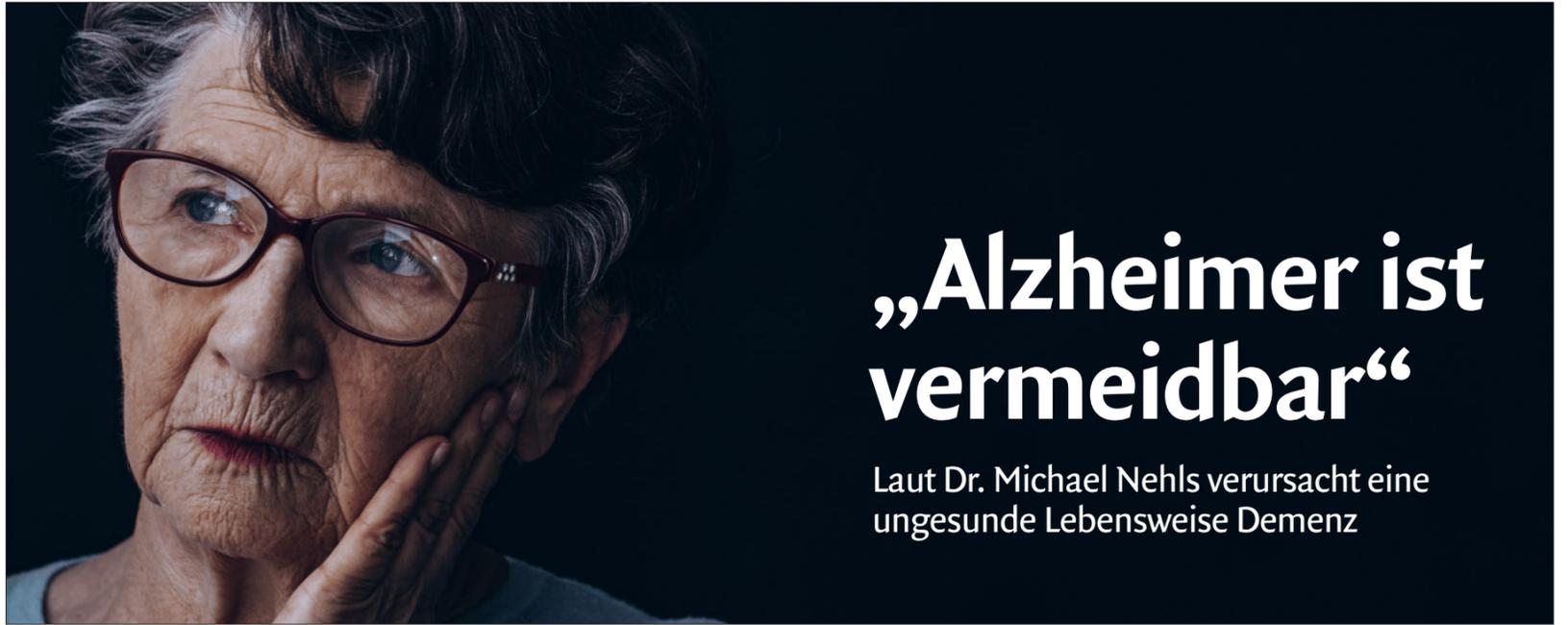
**BOZEN** (wib). 10.000 Südtiroler leiden an Alzheimer, und jedes Jahr kommen rund 1000 neue Patienten dazu. Das müsste nicht sein, sagt der deutsche Mediziner und Alzheimer-Forscher Dr. Michael Nehls. Denn Alzheimer ist kein unabwendbares Schicksal des Alters, sondern unserer heutigen Lebensweise geschuldet – und in der Folge vermeidbar und zumindest im Anfangsstadium auch noch heilbar.

An Alzheimer kann jeder erkranken: Hausfrauen, Top-Manager, Nobelpreisträger, Leistungssportler, US-Präsidenten. Was sie eint, ist – zumindest auf den ersten Blick – das höhere Lebensalter. Genau deshalb gilt das Alter als Hauptursache bzw. Hauptrisikofaktor für Alzheimer. „Zu Unrecht“, sagt Dr. Michael Nehls (Bild), der über die Krankheit lange geforscht und mehrere Bücher dazu geschrieben hat.



Die Ergebnisse vieler epidemiologischer Studien würden dem widersprechen. „Die Ursache der globalen Zunahme an Alzheimer-Erkrankungen ist nicht dem Umstand geschuldet, dass die meisten von uns immer älter werden, sondern wie“, betont Nehls. Denn: Alzheimer entstehe dadurch, „dass unsere heutige Lebensweise immer weniger im Einklang mit unseren natürlichen Bedürfnissen ist, die sich über viele Jahrhunderte ausgebildet haben“.

Dass Alzheimer dennoch eine Krankheit vorwiegend des älteren Menschen sei, liege allein an der „enormen Kompensationsfähigkeit des menschlichen Gehirns“. Viele der alzheimerartigen



## „Alzheimer ist vermeidbar“

Laut Dr. Michael Nehls verursacht eine ungesunde Lebensweise Demenz

Wie war das doch gleich nochmal? Lässt das Erinnerungsvermögen nach, dann ist das kein unabwendbares Schicksal des Alters, sondern wäre mit einer gesunden Lebensweise vermeidbar.

Veränderungen seien laut Nehls nämlich mittels bildgebender Verfahren schon im mittleren Lebensalter sichtbar.

Das Gehirn – in erster Linie der Hippocampus, die Gedächtniszentrale für unsere Lebenserfahrungen – sei der Schlüssel zum Verständnis der Erkrankung. „Damit wir auch noch im hohen Alter befähigt bleiben, neue Erfahrungen zu sammeln, auszuwerten und als Wissen an die nächste Generation weiterzugeben, können im Hippocampus tagtäglich Tausende neuer Hirnzellen entstehen – und zwar beim 92-Jährigen noch genauso wie beim 18-Jährigen“, betont Nehls.

„Statt ihrem Potential entsprechend, ein Leben lang zu wachsen, lassen die Lebensumstände unsere Gehirnzentrale für Erfahrungswissen schrumpfen.“

Dr. Michael Nehls

Auf die lebenslange Produktion und Reifung neuer Nervenzellen im Hippocampus nehme allerdings besonders die Lebens-

weise entscheidend Einfluss: der Mangel an körperlicher und sozialer Aktivität, an verschiedenen Vitalstoffen in der Ernährung und ungenügender Schlaf. Auch Giftstoffe wie Blei oder Quecksilber, und einige der meistverabreichten Medikamente gehören zur Lebensweise und damit zu den Risikofaktoren.

### Bewegung, soziale Aktivität, Ernährung, Schlaf schützen

„Zum Beispiel signalisiert körperliche Aktivität, dass mehr Nervenzellen gebildet werden müssen, denn schließlich erwarten einen Menschen, der aktiv ist, wahrscheinlich neue Erfahrungen, die er sich merken sollte. Dasselbe gilt für soziale Aktivität“, erklärt der Alzheimer-Fachmann. „Auch Schlaf ist entscheidend, denn nur in dieser Phase findet das Wachstum der Gedächtniszentrale statt. Dabei werden alle wichtigen Vitalstoffe benötigt, während viele Giftstoffe direkt oder indirekt die Nervenzellneubildung stören. Und die Alzheimer-Krankheit beginnt immer dann, wenn die Neubildung von Nervenzellen auf die eine oder andere Art verhindert wird“, sagt Nehls. Anstatt ihrem natürlichen

Potential entsprechend, ein Leben lang zu wachsen, schrumpfe die Gehirnzentrale für Erfahrungswissen also aufgrund der Lebensumstände.

Dabei genüge jedes einzelne Defizit – ein Mangel an Bewegung, an Vitaminen oder an Spurenelementen, aber auch an sozialen Kontakten und Regeneration –, um das natürliche Wachstum des Hippocampus zu behindern und damit das Alzheimer-Erkrankungsrisiko zu steigern. Die jeweils knappste Ressource werde, dem Gesetz des Minimums entsprechend, zum limitierenden Faktor. „Das erklärt, warum unterschiedliche, individuelle Mängel dieselbe Krankheit verursachen, wieso also ein Leistungssportler ebenso an Alzheimer erkrankt wie der Philosoph oder die Hausfrau“, erklärt Nehls.

Eben weil jeder Mensch seine individuelle Kombination an Defiziten (Risikofaktoren) habe, die es zu erkennen und zu beheben gelte, könne nur ein gezieltes Vorgehen Alzheimer – und viele andere Zivilisationskrankheiten – effektiv verhindern. Und aus denselben Gründen werde Alzheimer voraussichtlich nicht durch ein Medikament geheilt werden können, weil kein Medikament

ein Defizit beseitigen könne, das durch eine bestimmte Lebensweise verursacht wurde.

„Indem – gesteuert durch die Pharmaindustrie – vermittelt wird, Alzheimer sei im Alter unvermeidbar, stellt jeder den Sinn einer gesünderen Lebensweise in Frage. Und die Prophezeiung bewahrheitet sich.“

Dr. Michael Nehls

Weil die Gehirnzentrale für Erfahrungswissen ein natürliches Wachstums- und Regenerationspotential besitze, könnte Alzheimer vor allem im Anfangsstadium durch gezieltes Beheben der individuellen Krankheitsursachen erfolgreich therapiert werden, ist Nehls überzeugt. Seine „Alzheimer-Therapie nach Nehls (ATNN)“ habe in Deutschland und den USA Erfolge gezeigt. Und: Mit einer präventiven Lebensführung lasse sich Alzheimer auch erfolgreich verhindern.

Seine Thesen sieht Nehls unter anderem dadurch untermauert,

dass Alzheimer bis vor etwa 100 Jahren weitgehend unbekannt war. Alois Alzheimer habe die Krankheit 1906 erstmals beschrieben, in medizinischen Lehrbüchern sei sie auch 30 Jahre danach nirgends zu finden gewesen, weil sie zu selten war – obwohl auch damals Menschen 65 Jahre alt und älter wurden.

Einen weiteren Hinweis auf die moderne Lebensführung als Ursache liefere auch eine Studie aus Japan. Dort war das Alzheimer-Risiko bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts sehr gering, stieg dann aber in 2 Jahrzehnten um das Siebenfache auf das noch immer hohe Niveau. Die Altersstruktur habe sich aber nicht um einen solch gewaltigen Faktor verändert, weshalb Forscher nach den Ursachen suchten und sie in den Lebensgewohnheiten der Japaner fanden, die sich nach dem Zweiten Weltkrieg durch die voranschreitende Industrialisierung rapide veränderten. „Ein weiterer Beweis dafür, dass nicht das Alter die Ursache für Alzheimer sein kann, sondern uns das Älterwerden nur die Möglichkeit gibt, die Konsequenzen einer ungesunden oder unnatürlichen Lebensweise zu erleben“, betont Nehls.

© Alle Rechte vorbehalten

## DR. MICHAEL NEHLS: MEDIZINER, ALZHEIMER-FORSCHER, BESTSELLER-AUTOR

Dr. Michael Nehls wurde 1962 in Freiburg geboren. Der Arzt und Molekulargenetiker forschte an renommierten Instituten. Er war Leiter der Genomforschung einer US-Firma und Vorstandsvorsitzender eines Biopharmazeutischen Unternehmens in München. Seit 2007 arbeitet er als freier medizinischer Wissenschafts-

theoretiker, mit dem Ziel, mit seinen medizinischen, neurowissenschaftlichen und evolutionsbiologischen Kenntnissen die Ursachen für Zivilisationskrankheiten zu erklären. Jahrrelang setzte er Tausende Forschungsergebnisse wie ein Puzzle zusammen. Das Ergebnis hat er als „Allgemeine Erklärung der

Alzheimer-Entstehung“ international wissenschaftlich veröffentlicht. Für seine Erkenntnisse, die in den „Spiegel“-Bestsellern „Alzheimer ist heilbar“ (siehe Cover) und „Die Alzheimer-Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“ nachzulesen sind, wurde er 2015 mit dem Hanse-Preis für Psychiatrie ausgezeichnet.

net. Durch sein Therapieverfahren erlangten inzwischen die ersten Alzheimer-Patienten ihr Gedächtnis wieder.



### Zutaten

- 6 Eiweiß
- ½ TL Salz
- 4 Eigelb
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 Msp. Muskat, gerieben
- 25 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne, geröstet und gehackt
- 100 g geschälte Mandeln, gerieben
- 100 g Mandelmehl
- ½ TL Natron
- 1 TL Brotklee
- 50 g Sonnenblumenkerne

### Gesund essen: Rezept der Woche aus: Kohlenhydratarmes Brot

REZEPT VON „BIOHOTEL PANORAMA“

ca. 15 Minuten + Backzeit + Kühlzeit 1 Kastenform

#### Zubereitung

- 1 Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen.
- 2 Eigelb, Olivenöl und Essig zu einer luftigen, cremigen Masse aufschlagen und mit Muskat würzen.
- 3 Leinsamen, Kürbiskerne, Mandeln, Mandelmehl, Natron, Brotklee und Sonnenblumenkerne vermischen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Eigelbmasse heben.
- 4 Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.
- 5 Das Brot in der Form auskühlen lassen.

#### Tipp

Öffnen Sie den Backofen in den ersten 20 Minuten nicht, sonst fällt das Brot zusammen.

Rezept aus: Dr. Cristina Tomasi, „Gesund? Wir sind, was wir essen und was unser Körper daraus macht“, Athesia-Verlag

