

ALZHEIMER IST HEILBAR

PD. DR. MED. MICHAEL NEHLS

Evolutionsbiologische Erklärung der Alzheimer-Demenz als Grundlage einer kausalen Therapie

Zusammenfassung:

Die Natur hat die Alzheimer-Demenz nicht vorgesehen, vielmehr ist unser genetischer Bauplan dafür entwickelt worden, uns bis ins höchste Alter geistig fit zu halten, ein Leben lang Erfahrungswissen sammeln zu können und dieses zum Schutz der nächsten Generationen weiterzugeben. Die drei Schlüsselbegriffe, die diesen Umstand erklären, sind die „Evolution der Großmutter“, die lebenslange Nervenzellneubildung in unserem Erfahrungsgedächtnis, genannt „adulte Neurogenese“ und damit verbunden das „Gesetz des Minimums“, das schon 1828 für das Pflanzenwachstum entdeckt wurde. Die ersten beiden Aspekte bilden die Grundlage für den lebenslangen Schutz vor Alzheimer. Letzterer hilft zu erklären, weshalb Alzheimer zu einer logischen Konsequenz unserer heutigen Lebensweise wird, da wir wesentliche Bedürfnisse unseres Gehirns nicht mehr befriedigen. Werden diese Mängel jedoch individuell behoben, kann sich das natürliche Regenerationspotential unseres Erfahrungsgedächtnisses aufgrund seiner Fähigkeit zur lebenslangen Nervenzellneubildung voll entfalten. Diese Erkenntnis erlaubt die Entwicklung eines ganzheitlichen Programms, das es nicht nur unwahrscheinlich macht, an Alzheimer zu erkranken, sondern die Krankheit sogar heilt, solange sie noch nicht allzu weit fortgeschritten ist.

Alzheimer im Überblick:

Die Alzheimer-Krankheit ist gekennzeichnet durch einen progressiven Verlust des episodischen Gedächtnisses und den Abbau der kognitiven und sozialen

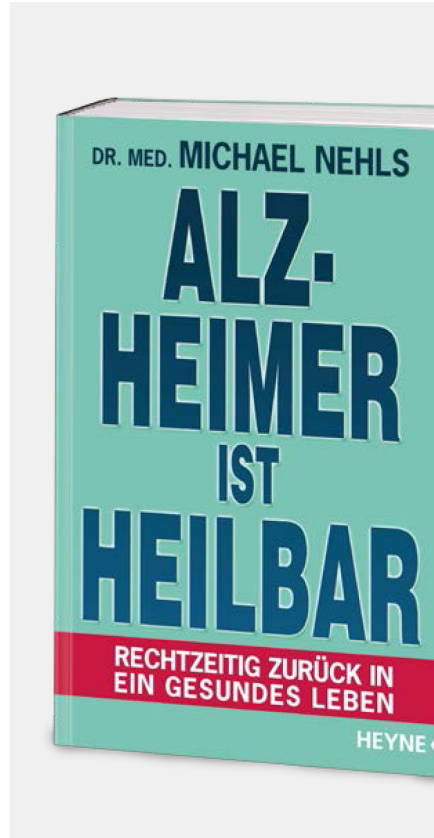
Leistungsfähigkeit. Viele Alzheimer-typische Veränderungen, wie zum Beispiel ein gestörter Energiestoffwechsel im Hippocampus (unsere Erinnerungszentrale für Erfahrungswissen und zugleich Ausgangsort für den Alzheimer-Krankheitsprozess), sind schon im mittleren Lebensalter erkennbar, dennoch dauert es oft noch Jahrzehnte bis zum Ausbruch der Krankheit. Infolge dieser langen Entwicklungszeit ist Alzheimer eine Krankheit des älteren Menschen. Allerdings war vor etwa 100 Jahren die Alzheimer-Krankheit noch sehr selten, obwohl damals schon sehr viele Menschen das heute für Alzheimer typische Lebensalter von über 65 Jahren erreichten. Erst aufgrund unserer moderneren Lebensweise hat sich das Erkrankungsrisiko drastisch erhöht! Zudem erreichen aufgrund moderner Therapien der klassischen Zivilisationskrankheiten (Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Krebs etc.) heutzutage immer mehr Menschen ein Alter, das es erlaubt, dass bei ihnen die über die vielen Jahre entwickelte Alzheimer-Krankheit ausbrechen kann. Mittlerweile ist diese Form der chronischen Demenz mit etwa 30 Millionen Fällen die häufigste weltweit, allein in Deutschland gibt es derzeit über eine Million Betroffene. In Ermangelung einer kurativen (heilenden) Therapie avancierte Alzheimer in den USA inzwischen sogar zur dritthäufigsten Todesursache, gleich nach Herz-Kreislauf- und Krebskrankungen.

Die Evolution der Großmutter

Um eine Krankheit zu vermeiden oder

tatsächlich heilen zu können, sollte man wissen, was sie verursacht. Unzählige inter- und intrakulturelle Studien weisen eindeutig darauf hin, dass das Erkrankungsrisiko durch individuelles und gesellschaftliches Verhalten beeinflusst wird. Demnach ist das Lebensalter nicht die Ursache für Alzheimer, sondern das Alter, das man erreicht. Mittlerweile ist diese Form der chronischen Demenz mit etwa 30 Millionen Fällen die häufigste weltweit, allein in Deutschland gibt es derzeit über eine Million Betroffene. In Ermangelung einer kurativen (heilenden) Therapie avancierte Alzheimer in den USA inzwischen sogar zur dritthäufigsten Todesursache, gleich nach Herz-Kreislauf- und Krebskrankungen.

Die eigentliche Ursache für Alzheimer ist somit nicht, dass wir älter werden, sondern wie. Aus evolutionsbiologischer Betrachtung heraus ist sogar das Gegen-



teil der Fall: Ein hohes Alter bei erhaltener geistiger Fitness wurde sozusagen zum Ziel der menschlichen Evolution. Danach sicherte über viele Jahrhunderttausende der Menschheitsgeschichte immer mehr die Lebenserfahrung der Stammesältesten das Überleben der Sippe und damit deren Fortpflanzungserfolg. Dieser Effekt konnte noch bis Anfang des 20. Jahrhunderts eindeutig nachgewiesen werden und unter der Bezeichnung „Evolution der Großmutter“ ist dieses Verständnis mittlerweile sogar gymnasialer Lehrstoff: Laut umfassender Untersuchungen alter Geburtsregister erhöhte die Anwesenheit einer Großmutter in Großfamilien die Zahl ihrer Enkel und deren Chance, die Kindheit zu überleben. Jedes Lebensjahrzehnt, das sie nach den Wechseljahren noch lebte, bescherte ihr im Vergleich zu Familien, in denen die Großmutter früh verstarb, zwei Enkel mehr, die das Erwachsenenalter erreichten. Langlebigkeit jenseits der Menopause kann jedoch nur dann ein evolutionsbiologisches Selektionskriterium sein, wenn neben der körperlichen Fitness auch die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Eine Alzheimer-Demenz würde diese von der Evolution entwickelte Fortpflanzungs-

strategie unterlaufen, was im Umkehrschluss bedeutet, dass unser Erbgut darauf ausgelegt ist, uns vor Krankheiten wie Alzheimer zu schützen (Ausnahme bilden Erbgutveränderungen, wenn selten auftretende Mutationen genau diesen natürlichen Schutz zerstören).

Lebenslanges Hirnwachstum und „Gesetz des Minimums“

Damit wir ein Leben lang neue Erfahrungen sammeln, auswerten und als Einsichten und Wissen weitergeben können, benötigen wir vor allem einen funktionierenden Hippocampus. Im Einklang mit der Evolution der Großmutter-Theorie entstehen dort tagtäglich Tausende neuer Hirnzellen, und zwar beim 92-Jährigen noch genauso wie beim 18-Jährigen. Interessanterweise beginnt die Alzheimer-Krankheit genau dort,

ZUR PERSON

Der Arzt und Molekulargenetiker PD. Dr. med. Michael Nehls entschlüsselte die genetischen Ursachen verschiedener Erbkrankheiten an deutschen Forschungsrichtungen sowie an der University of California, San Diego. Seine richtungsweisenden wissenschaftlichen Entdeckungen publizierte er u.a. gemeinsam mit zwei Nobelpreisträgern. Mittlerweile hat er es sich als selbstständiger medizinischer Wissenschaftsautor zur Aufgabe gemacht, die Ergebnisse der analytischen Erforschung von Zivilisationskrankheiten auf der Basis evolutionsbiologischer Überlegungen in eine einheitliche Theorie zu überführen, aus der sich präventive und therapeutische Maßnahmen logisch ableiten lassen. In seinem Spiegel-Bestseller „Die Alzheimer-Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“ liefert er eine umfassende Erklärung, wie die Alzheimer-Erkrankung entsteht und wie man sie vermeiden kann. Für seine bahnbrechenden Erkenntnisse zur Alzheimer-Entstehung, Prävention und Therapie wurde Dr. Nehls mit dem Hanse-Preis für Psychiatrie 2015 von der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Rostock ausgezeichnet. In seinem 2015 erschienenen zweiten Spiegel-Bestseller „Alzheimer ist heilbar – Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben“ zeigt er auf, wie man Alzheimer im Frühstadium sogar noch heilen kann.

wo im Hippocampus dieser als „adulte Neurogenese“ bezeichnete Prozess der Nervenzellneubildung stattfindet, und zwar dann, wenn diese durch unsere Lebensweise verhindert wird. Umgekehrt reduziert eine effiziente Nervenzellneubildung das Alzheimer-Risiko. Die Alzheimer-Demenz kann daher als Folge einer verhaltensbedingten Störung der adulten Neurogenese verstanden werden. Dabei gilt wie bei allen Wachstumsprozessen das Minimumgesetz, d.h. die knappste Ressource limitiert das Wachstum. Die Produktion, Reifung und letztendlich die überlebenswichtige Integration der neuen Nervenzellen sind entscheidende Vorgänge, die durch unsere Lebensweise beziehungsweise durch hormonelle Botenstoffe, lokale Wachstumsfaktoren, Nahrungsmittel und Mikronährstoffe reguliert werden. Jeder individuelle Mangel kann somit zu den selben Symptomen führen, was das Finden der einen, alles



erklärenden Ursache unmöglich macht und ebenso das Scheitern monotherapeutischer Versuche erklärt. Schließlich kann kein Medikament einen Mangel beseitigen, der durch eine bestimmte Lebensführung entstanden ist.

Gestörte Stressregulation bei gestörter Nervenzellneubildung

Die neugebildeten Hirnzellen im Hippocampus sind verantwortlich für die erfahrungsbhängige Regulation unserer Gefühlslage beziehungsweise unserer Reaktion auf Stresssituationen. Menschen mit mangelhafter Neurogenese sind deshalb stressempfindlicher. Jeder kleine Schreck, jeder potentiell unangenehme Gedanke führt zu einer übertriebenen Stressantwort. Sie fällt stärker aus als nötig und hält vor allem länger an. Infolgedessen drohen zunächst Depression und langfristig Alzheimer. Aufgrund des chronisch erhöhten Cortisolspiegels leidet der Hippocampus unter einer gestörten Energieversorgung, zudem wird dort vermehrt sogenanntes β -Amyloid freigesetzt und zugleich schlechter abgebaut. β -Amyloid, das in kleinen Mengen den Nervenzellen eigentlich als Schutz dient, beginnt durch diese chronische Konzentrationserhöhung zu verkleben („amyloid“ bedeutet „kleberähnlich“). Das

verklebte β -Amyloid wandelt sich nun vom Schutzfaktor zum Giftstoff. Als Alzheimer-Toxin löscht es Erinnerungen aus und zerstört den Hippocampus auf vielfältige Weise. Beschleunigend wirken Infektionen, Giftstoffe (wie z.B. Aluminium, Blei oder Quecksilber). Darüber hinaus aktiviert das Alzheimer-Toxin seine eigene Biosynthese und wirkt wie ein Prion, das vom Hippocampus ausgehend nach und nach das restliche Gehirn infiziert und zerstört.

Rechtzeitig systemisch therapieren und tatsächlich heilen

Eine gestörte adulte Neurogenese führt somit über Depression (chronisch erhöhtes Cortisol) zu Alzheimer (u.a. chronisch erhöhtes Alzheimer-Toxin). Um erfolgreich diese schwerwiegenden Konsequenzen zu therapieren, ist ein systemischer Ansatz nötig. Dazu gehört eine auf den Patienten abgestimmte Umstellung der Lebensweise, die sämtliche individuellen Defizite behebt, die die Nervenzellneubildung behindern. Eine kurative Alzheimer-Therapie ist noch möglich, solange die Krankheit sich noch in einem frühen Stadium befindet. Dabei müssen die oben genannten „Brandbeschleuniger“ durch therapeutische Maßnahmen ausgeschaltet werden. Aber auch schon

zu einem Zeitpunkt, zu dem sich der Krankheitsprozess noch weitgehend auf den Hippocampus-Komplex beschränkt, ist es nötig, die sich fatalerweise selbstverstärkenden Wechselbeziehungen der neurotoxischen Signalketten und Stoffwechselwege zu unterbrechen. Körpereigene Wirkstoffe sowie bestimmte Naturstoffe sind dazu in der Lage und in klinischen Studien als wirksam getestet worden. Einzelnen angewandt und ohne eine gleichzeitige Anpassung an eine artgerechte Lebensweise konnten sie den fortschreitenden Alzheimer-Prozess meist nur verzögern. Ein aus ihnen zusammengestelltes Wirkstoffpaket hingegen, eingebettet in ein ganzheitliches Therapie-Schema, kann zur Heilung einer bisher als unheilbar geltenden Erkrankung führen. Eine erste Fallstudie, die diese Prinzipien anwandte, war erfolgreich: Alle neun Patienten, die sich in der Alzheimer-Frühphase befanden, wurden geheilt. Es ist also höchste Zeit, eine neue Ära der Alzheimer-Therapie einzuläuten, die auf evolutions- und neurobiologischen Erkenntnissen beruht und bei der man sich tatsächlich die Heilung einer bisher als unheilbar betrachteten Krankheit als Ziel setzt.