

# plus

Magazin

## Neue Brille?

So klappt es leichter  
mit Gleitsicht

## Das Fitness- Wunder

Revolutionäre Therapie  
heilt Migräne, Arthrose,  
Hexenschuss...

*Pasta-Diät,  
die Spaß macht*

Nach den Festtagen schnell  
ein paar Pfund weniger

**NATUR-  
KOSMETIK**

**TEST** Die besten  
Anti-Age-  
Wirkstoffe

## 8 Jeans,

die Ihrer Figur  
schmeicheln

### Starke Frauen

- Gitte Hænning: Keine Kompromisse mehr
- Mein Hobby wurde mein neuer Beruf

# Die Kunst des Loslassens

Wie wir es schaffen, unperfekter zu sein,  
und Lebensfreude & Leichtigkeit gewinnen

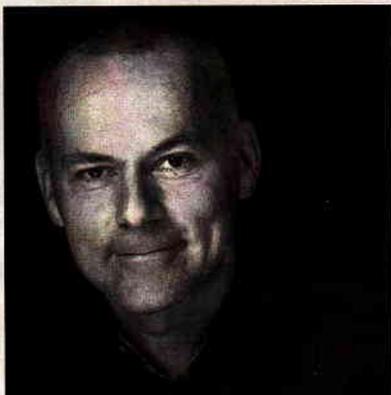
Österreich € 3,90  
BeNeLux € 4,00  
Schweiz SFR 6,50



4 194875 403502



PD Dr. Michael Nehls ist Arzt und habilitierter Molekulargenetiker. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Demenz durch Alzheimer.



# „Alzheimer ist heilbar!“

*Das behauptet der sehr renommierte Arzt Michael Nehls und versichert: Wenn wir dem Gehirn endlich das geben, was es braucht, kann es zeitlebens neue Zellen bilden und gesund funktionieren.*



**Herr Dr. Nehls, Sie behaupten, Alzheimer sei keine zwangsläufige Folge des Alters, sondern allein unser Lebensstil entscheide darüber, ob wir daran erkranken. Wie kommen Sie zu diesem Schluss?**

NEHLS: Ich habe viele tausend Studien zusammengetragen und fand heraus, Alzheimer ist eine Mangelkrankheit. Sie entsteht, weil die Bedürfnisse

unseres Gehirns durch unsere heutige Lebensweise nicht befriedigt werden.

**Von welchen Bedürfnissen sprechen Sie?**

NEHLS: Von sehr vielen, sodass ich hier nur einige nennen kann. Wir reden zum Beispiel von genügend Schlaf und Bewegung; der richtigen Balance zwischen sich herausgefordert fühlen und entspannen; von Nährstoffen, die das Gehirn braucht, um

sich zu regenerieren, und Giftstoffen, die man unbedingt meiden sollte, etwa aus Tabakrauch. Wir reden aber auch von einem bereichernden sozialen Umfeld aus Freunden und Familie. **Das ist ja nichts Neues. Auch viele andere Experten empfehlen, so vorzubeugen ...**

NEHLS: Das stimmt. Allerdings wurde bisher kein Gesamtkonzept diesbezüglich entwickelt. Aber genau das ist das Entscheidende! Vorbeugen und Therapie gelingen nur, wenn wir dem Gehirn alles geben, was es braucht. Es lässt sich mit einer Pflanze vergleichen. Die Pflanze benötigt Sonne, Wasser und Dünger. Bekommt sie nur das eine oder nur das andere, kann sie nicht wachsen und erblühen. Genauso ist es mit dem Hippocampus, der Zentrale im Gehirn für unsere persönlichen Erinnerungen. Nur wenn alle seine Bedürfnisse gestillt werden, bildet er neue Nervenzellen und bleibt dadurch vor Alzheimer geschützt. **Welche Rolle spielt der Hippocampus genau?**

NEHLS: Er zeichnet unser Leben auf. Alz-

heimer beginnt dort, weil unsere Lebensweise mit viel Stress, mangelnder geistiger Aktivität, schlechter Ernährung usw. den Hippocampus zusehends schrumpfen lässt. Aber: Wenn man das Leben gesund umgestaltet, kann er auch im hohen Alter wieder wachsen!

**Gibt es dafür Beweise?**

NEHLS: Ja, sehr viele. Zum Beispiel eine Studie der Universität Los Angeles. Durch das Umstellen der Lebensweise wurden alle acht Teilnehmer, die sich in einer frühen Phase der Erkrankung befanden, von Alzheimer geheilt. Doch von dieser medizinischen Sensation ist kaum Notiz genommen worden.

**Was glauben Sie, woran liegt das?**

NEHLS: Weil ein riesiger Industrie- und Forschungszweig vom Verkauf der Medikamente und der Hoffnung der Geldgeber lebt, dass der Markt für die Produkte ständig wächst.

**Sie aber halten Medikamente gegen Alzheimer für überflüssig?**

NEHLS: Medikamente können nur die Symptome, nie die Ursache

## „Was das Gehirn vor Alzheimer schützt, lässt sich nicht in eine Pille packen.“

Dr. Michael Nehls über die Probleme der Pharmaforschung

einer Mangelkrankheit therapieren. Einfach ausgedrückt: Das, was unserem Gehirn fehlt, lässt sich nicht in eine Pille packen. Weder Bewegung, die das Wachstum des Gehirns anregt, noch ausreichend Schlaf oder einen Sinn im Leben. Das erklärt auch, warum die Pharmaforschung seit Jahrzehnten letztlich auf der Stelle tritt.

### **Brauchen wir dann im Prinzip auch keine Ärzte mehr, um Alzheimer zu behandeln?**

NEHLS: Im Gegenteil, wer an Alzheimer erkrankt, benötigt sogar ein Team ganzheitlicher orientierter Therapeuten.

### **Können Sie das etwas näher erläutern?**

NEHLS: Zunächst kann die Diagnose Alzheimer nur ein Facharzt stellen. Auch einen Mangel an Nährstoffen, die am Auftreten der Krankheit beteiligt

sind, etwa die Spurenelemente Zink, Selen, Lithium oder Vitamine wie B12 und D3, kann nur ein Arzt herausfinden und beheben. Während der Therapie muss der Patient dann angeleitet, die Effekte überwacht werden. Dabei kommt auch eine speziell entwickelte Wirkstoffkombination zum Einsatz.

### **Was bewirkt sie genau?**

Sie regt unter anderem im Hippocampus die Bildung neuer Nervenzellen an, verbessert dessen Energiestoffwechsel und befreit das Gehirn insgesamt von Umweltgiften.

Auch dies sollte nur unter ärztlicher Kontrolle geschehen.

### **Hilft es, bestimmte Nährstoffe auch vorbeugend zu nehmen?**

NEHLS: Ja, allerdings nur, wenn Sie trotz

einer gesunden Lebensweise, einen Mangel haben, etwa an Vitamin D3. Ich warne aber davor, irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht und ohne ärztliche Aufsicht zu nehmen. Denn manche Substanzen können, auch wenn sie frei verkäuflich sind, in zu hoher Dosis schaden.

### **Gibt es Ärzte, die nach Ihrem Prinzip bereits behandeln?**

NEHLS: Ja, ein erstes Zentrum in Freiburg wendet mein Verfahren seit wenigen Monaten schon an.

### **Was genau wird dort gemacht?**

NEHLS: Über sechs Monate werden die Menschen mit Alzhei-

mer und ihre Angehörigen dabei begleitet, ihre Lebensweise umzustellen. Denn das gelingt den wenigsten ganz allein. Beispiele: Man trifft sich in kleinen Gruppen zweimal wöchentlich zu Kraft- und Ausdauertraining. Die Therapeuten beraten zu gesünderem Essen; zeigen Übungen, die Stress abbauen. Zudem werden sämtliche Nährstoffmängel ausgeglichen und meine Wirkstoffkombination wird gegeben.

### **Wo sehen Sie die Grenzen der Methode?**

NEHLS: Wenn nicht nur der Hippocampus erkrankt ist, sondern der Alzheimer-Prozess von dort bereits auf große Teile des Gehirns übergreifen und es zerstört hat. Eine Heilung ist dann nicht mehr möglich. Deshalb ist eine frühe Diagnose enorm wichtig. ♦ *Kirstin Ruge*

### **Diagnose Demenz - das rät die Deutsche Alzheimer Gesellschaft allen Angehörigen:**

- **Nehmen Sie die Krankheit an**, statt sie zu verleugnen, zu verharmlosen oder zu verschweigen.
- **Umsorgen Sie die betroffene Person**, durch liebevolle Gesten, Komplimente und Zärtlichkeit im Alltag.
- **Halten Sie sich mit Kritik zurück**. Weisen Sie nicht auf Fehler hin. Loben Sie auch Kleinigkeiten, um das Selbstbewusstsein zu stärken.
- **Sprechen Sie langsamer und deutlich**.
- **Animieren Sie zu Aktivitäten**, etwa Wandern mit Freunden, Essen mit Verwandten, Hobby beibehalten.
- **Holen Sie sich professionellen Rat**. Sprechen Sie aber auch mit anderen Angehörigen. Ansprechpartner und Selbsthilfegruppen kennt die Deutsche Alzheimer Gesellschaft. ☎ (0 30) 2 59 37 95 14, [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)



Weiterlesen? Dr. Michael Nehls: Alzheimer ist heilbar, Heyne, 16,99 Euro