

Laien-Reanimationstraining

Medizin.

Im Herz-Zentrum können Laien am dem 18. August in Seminaren wieder Ersthilfemaßnahmen erlernen, denn frühe Wiederbelebung ist entscheidend. Seite 21

Interprofessionelle Pflegeteams

Kompetenz.

Mitarbeiter unterschiedlicher beruflicher Qualifikation betreuen im Herz-Zentrum Bad Krozingen Patienten rundum. Seite 22



Wie kann man alt werden und gleichzeitig gesund bleiben? Dieser Frage ist der Mediziner und Molekulargenetiker Michael Nehls in seinem gerade neu erschienenen Buch „Die Methusalem-Strategie“ nachgegangen. Das Zusammenspiel verschiedener Faktoren ist dabei entscheidend, das hat der mit seiner Frau und drei Kindern in Vörstetten lebende 48-Jährige für sich erkannt: Zweimal fuhr er erfolgreich das härteste Radrennen der Welt, das Race Across America. 4800 Kilometer in zwölf Tagen, quer durch die USA, vom Pazifik zum Atlantik. Barbara Breitsprecher sprach mit dem früheren Manager einer Biotech-Firma, der vor vier Jahren ausgestiegen ist, über schlechte Blutwerte, über Lebensaufgaben und Gartenarbeit.

Zeitung am Samstag: Laut Ihrem neuen Buch ist Schlaf eine der Essenzen, die zu einem gesunden, langen Leben beitragen. Haben Sie denn gut geschlafen?

Michael Nehls: Ja, sehr gut. Schlaf war auch beim Race Across America entscheidend. Diese Erkenntnis war mein Beitrag zu diesem Rennen, weil ich mir die Frage stellte, wie man es schafft, nicht zu den DNF, also den Did-Not-Finish zu gehören, also zu denen, die nicht ins Ziel kommen. Denn nur die Hälfte kommt überhaupt an. Dieses Radrennen ist so etwas wie ein Leben im Zeitraffer. Im Zuge der Vorbereitungen darauf habe ich auch viel über die Menschen in Okinawa gelesen, der japanischen Insel, wo die Chance gesund über 100 Jahre alt zu werden fast 35-fach höher ist als bei uns.

ZaS: Sie haben Parallelen gesehen zwischen den Menschen in Okinawa und Ihrer Art das Race Across America zu fahren?

Nehls: Zunächst gelten für das Rennen ja die üblichen Kriterien der westlichen Welt: Nur der Sieger zählt, man sollte möglichst ohne Schlaf auskommen, höchstens zehn Stunden während der ganzen Strecke ruhen. Ich habe für mich erkannt, dass das falsch ist. Der Körper muss sich erholen, und die Regeneration findet zum größten Teil im Schlaf statt.

ZaS: Sie waren Manager einer Biotech-Firma mit rund 100 Mitarbeitern. Haben Sie Ihre Erkenntnisse damals schon umsetzen können?

Nehls: Irgendwann wurde mir klar,

Ideal ist immer die Ausnahme



Michael Nehls ist zweimal das härteste Radrennen der Welt gefahren. Jetzt hat der Mediziner das Buch „Die Methusalem-Strategie“ geschrieben.

dass ich mich kaputt mache. Ich musste lernen, auch vor wichtigen Terminen gut zu schlafen. Alle Unruhe, alle Sorgen, die einen guten Schlaf verhindern, musste ich lernen auszuklammern.

ZaS: Mit dieser „Schlaf-ist-wichtig“-Methode sind Sie das Race Across America Rennen gefahren?

Nehls: Ja, und ich war wahrscheinlich der einzige, der das Ziel erreicht hat und sagen konnte, wenn ihr wollt, dann fahre ich die Strecke auch wieder zurück.

ZaS: Aber die Menschen von Okinawa würden doch über so ein Rennen verständnislos den Kopf schütteln.

Nehls: Der Wettkampfaspekt ist diesen Menschen, dieser Kultur dort fremd. Ich habe versucht, den Wettkampfcharakter für mich ebenfalls herauszunehmen. Die DVD, die ich über dieses Rennen herausgebracht habe und von der der österreichische Sportverband für sein Jugendtraining gerade 200 Kopien bestellt hat, heißt ja entsprechend „Du musst nicht siegen um zu gewinnen“.

ZaS: War es mehr ein Abenteuer?

Nehls: Für mich war das Race Across America eine vorübergehende Lebensaufgabe. Ich war aber zu keinem Zeitpunkt bereit, meine Gesundheit zu riskieren oder dafür Medikamente

zu nehmen. Die Menschen in Okinawa arbeiten bis ins hohe Alter in ihren Gärten und versorgen sich selbst mit frischem Obst und Gemüse. Das ist eine ihrer Lebensaufgaben.

ZaS: Ganz immun gegen den Wettkampfgedanken waren Sie aber dann doch nicht?

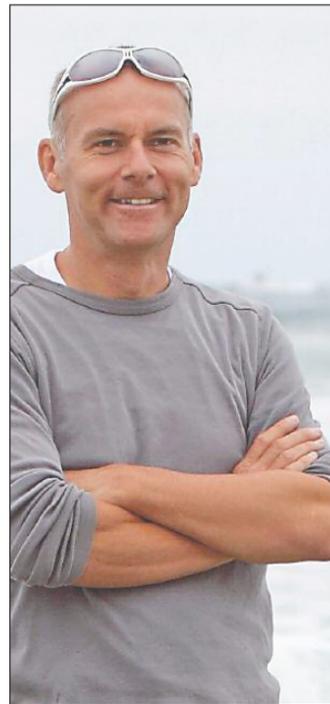
Nehls: Bei meinem zweiten Rennen dachte ich mir, wenn ich nur eine Stunde mehr auf dem Rad sitze und statt acht nur sieben Stunden pro Nacht schlafe, dann könnte ich schneller ankommen. Aber dann hatte ich massiv Gegenwind. Und durch den hohen Druck, mit dem ich losgefahren bin, kamen die ersten körperlichen Warnsignale.

ZaS: Unterm Strich ist Ihre Rechnung also nicht aufgegangen. Beim ersten Rennen wurden Sie siebter, beim zweiten Mal achter. Ist das nicht ein gutes Beispiel für das Zusammenwirken der verschiedenen Ursachen?

Nehls: Ideal ist die Ausnahme. Dieser Spruch hat sich bei uns in der Familie inzwischen eingebürgert, wenn mal etwas nicht klappt, was man sich vorgenommen hat. Er ist einer der Konsequenzen aus der „Methusalem-Strategie“.

ZaS: Was hat Sie zum Umdenken gebracht? Hatte Ihr Managerleben Spuren hinterlassen?

Nehls: Ich hatte vor zehn Jahren 20 Kilo Übergewicht, die Blutwerte waren nicht mehr in Ordnung. Ich habe mir dann ein Fahrrad gekauft und habe langsam begonnen zu trainieren, oft zusammen mit meiner Frau. Ich konnte mit der Zeit knapp 20 Trainingsstunden pro Woche gut in meine 60- bis 80-Stunden-Woche als Manager einbauen. Durchschnittlich sitzt der Deutsche drei Stunden



täglich vor dem Fernseher, für mich musste eben ein Hometrainer dort stehen. Das spült die Stresshormone weg. Nach einem Jahr hat sich mein Arzt die Blutwerte angeschaut und mich gefragt, ob ich in einen Jungbrunnen gefallen sei.

ZaS: Hatten Sie auch moralische Probleme mit Ihrem Pharmajob?

Nehls: Ich habe ihn in Frage gestellt. Wir investieren so viel Geld in eine Forschung, die darauf abzielt, Menschen, die nicht bereit sind, ihren Lebensstil zu hinterfragen, langfristig zu therapieren. Dieser Wahnsinn ist mir klar geworden. Wir entwickeln Medikamente für Krankheiten, die es gar nicht geben müsste.

ZaS: Haben Sie das in Ihrem Buch beschriebene Zusammenspiel von Bewegung, Gemeinschaft, Selbst, Ernährung, Lebensaufgabe und Zeit, die „Methusalem-Strategie“, in Ihrem Leben jetzt umgesetzt?

Nehls: Ich habe das noch nicht geschafft. Aber vieles hat sich enorm verbessert. Ich merke, wie ich mehr erreiche, wenn ich mir Zeit nehme für die Dinge. Und die Ernährung haben wir komplett umgestellt. Ich esse nur noch selten Fleisch, ansonsten viel Fisch und Gemüse. Dann haben wir vor vier Jahren mit Ackerbau begonnen und sind zum großen Teil Selbstversorger. Wir haben 2000 Quadratmeter Acker, ernten gerade Tomaten und rote Beete und frieren Beeren ein für den Winter. Die Gartenarbeit ist wunderschön. Ich habe schon überlegt, ein Buch zu schreiben über die Philosophie des Gartenbaus. Ich steche den Acker von Hand um und selbst das Wasserpumpen mit der Schwengelpumpe ist für mich Sport: ich stehe abwechselnd auf einem Bein und trainiere die Statik des Körpers. Ein Handy habe ich während der Arbeit auf dem Acker nicht dabei, ich genieße die Ruhe, diese Zeit ist dann nur für mich, für mein Selbst.

ZaS: Die „Methusalem-Strategie“ ist also ein lebenslanger Prozess?

Nehls: Absolut. Lang leben und gesund bleiben zu wollen ist eine Lebensaufgabe. Jeder muss dabei zu seinem eigenen Philosophen werden.

■ Dr. Michael Nehls, „Die Methusalem-Strategie. Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden“, Mental Enterprises Verlag, 19,90 Euro