

## Die Methusalem-Strategie

Der Extremsportler Michael Nehls (48) aus Vörstetten hat zweimal am Race Across America (RAAM) teilgenommen, einem der schwersten Ausdauerwettkämpfe der Welt. Im Juni 2008 bewältigte er die 4800 Kilometer lange Strecke von der Pazifikküste zum Atlantik auf dem Fahrrad in unglaublichen zehn Tagen. Nehls versuchte, die Schinderei im Sattel als Meditation aufzufassen. Und er will sich und der Welt beweisen, dass man auch als 70-Jähriger noch (körperlich) Herausragendes schaffen kann.

Die gedanklichen Hintergründe zu seinen



RAAM-Erfolgen („Das Rennen als kulturelle Entwicklung“), die sich aufs Arbeitsleben übertragen lassen, hat Nehls nun in seiner „Methusalem-Strategie“ aufgeschrieben. Es ist auch ein Ratgeber für Manager und Entschei-

dungsträger, die Erschöpfungs-Symptomen vorbeugen wollen – durch grundsätzliches Infragestellen der Lebensweise.

In angenehm undogmatischem Tonfall erklärt der Molekulargenetiker Nehls die Elemente seiner Methusalem-Formel, die zu einem gesunden Altern führen soll und mitunter das Prinzip Ursache und Wirkung von Alzheimer auf den Kopf stellt. Neben den Standards Bewegung, Ernährung und Entschleunigung bringt Nehls die Einsicht ins Spiel: „Folge nicht den ‚Erfolgreichen‘, wenn du Erfolg haben willst, sondern versuche zu vermeiden, was die Mehrheit scheitern lässt.“ Interessant ist nun, wie der Autor dieses Ziel angeht. Denn er beginnt auf der neurobiologischen Ebene, bei unseren Synapsen, bei der Entstehung unserer Gedanken. Er zeigt den „Zombie in uns“, der den Großteil unserer Existenz automatisch steuert. Und er beschreibt, warum die Menschen auf der japanischen Insel Okinawa so alt werden und was wir von ihnen lernen können. Fazit: Kein Esoterik-Quatsch, sondern ein wissenschaftlich fundierter Ratgeber.

**David Weigend**

Michael Nehls, Die Methusalem-Strategie. Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden, Verlag Mental Enterprises, 2011, 176 Seiten, 19,90 Euro

KOMMENTAR

## Unsere Tipps gegen Ihre Eurokrise

BADEN intern hat sich bisher aus der Diskussion um die Eurokrise herausgehalten. Warum? Wir haben keine Ahnung, um was es eigentlich geht. Und wir nahmen bisher an, dass Ahnungslose ganz gut daran tun, den Mund zu halten. Natürlich völlig falsch.

Man kann doch auch, das ist bei Karl Kraus geklaut, keinen Gedanken haben und denselben weiträumig ausbreiten. Machen doch alle, warum nicht auch wir? Zum Beispiel: Euro für alle? Euro für keinen? Euro in die Insolvenz? Griechenland in die geordnete Insolvenz? Neues Wirtschaftswunder für alle mit chinesischen Billionen-Dollarspritzen? Schweizer Franken als Weltwährung? Sparkonten mit negativen Zinsen? Ja, da schwirrt einem der Kopf, aber wir wagen uns jetzt aus der Deckung.

So ungefähr wie der Vorsitzende jener noch im Bundestag vertretenen

Splitterpartei, dessen Namen uns leider soeben entfallen ist. Auch wir bringen uns endlich in die Währungsdebatte ein und donnern gleich mal mit einem Befreiungsschlag: Drachmen für die Italiener, Lire für die Griechen! Die zwei alten europäischen Kulturnationen dank ihrer historischen Währungen als Schicksalsgemeinschaft – das ist der, wir sagen das mit zitternder Stimme, alternativlose Ausweg aus der Krise.

Aus welcher, ist ja schon fast egal und da sind wir auch ganz unbeschwert. Wir haben Rettungsschirme genug in der Abstellkammer, von EFSF bis GGNZB (Griechenland gehört nicht zu Baden). Und wir erläutern unser Konzept gerne jedem Politiker, der endlich auch mal mit einem originellen Beitrag punkten will. Gegen Barzahlung natürlich, am besten in alten kleinen Zloty-Scheinen.

**hem**

