



## „Krankheit entsteht im Kopf“

Buchautor und Arzt Michael Nehls über sein aktuelles Buch „Die Methusalem-Strategie“

Jahrelang arbeitete der Mediziner Michael Nehls in der pharmazeutischen Forschung und entwickelte neue Medikamente. Heute ist er davon überzeugt, dass die Mehrheit der Menschen diese nicht benötigt. Wie das funktionieren kann, thematisiert der Autor in seinem aktuellen Buch „Die Methusalem-Strategie“.

**Herr Nehls, was muss man tun, um langfristig gesund zu bleiben?**

Nicht auf Therapien hoffen, sondern verstehen, was uns daran hindert, gesund älter zu werden. Krankheit entsteht im Kopf. Letztendlich sind es unsere Handlungsmotive und unser Verhalten, was uns viele Jahrzehnte zu früh erkranken lässt. Ich habe ein halbes Leben damit verbracht, Medikamente für Krankheiten zu entwickeln, die es gar nicht geben müsste. Um langfristig gesund zu bleiben und ein biblisches Alter zu erreichen, müssen wir lernen, über unsere Motive zu reflektieren, das scheinbar „Normale“ zu hinterfragen.

**Ihr aktuelles Buch „Die Methusalem-Strategie“ basiert auf ei-**

**genen Erfahrungen. Was war passiert, dass Sie ihr Leben reflektierten und sich neu orientierten?**

Als Manager eines Biopharmazeutischen Unternehmens war ich trotz besseren Wissens selbst auf dem Weg, Konsument der Medikamente zu werden, die wir entwickelten. Medikamente gegen Fettsucht, Diabetes oder Alzheimer. Was genau passierte, ist weniger entscheidend als die Frage, warum ich über eine sehr lange Zeit diese krankmachende, aber dennoch völlig „normale“ Entwicklung, wie sie fast bei jedem abläuft, nicht als völlig unnormale erkannte. Die überraschende Antwort finden Sie im ersten Teil meines Buches. Wer sie liest, wird sich unweigerlich verändern. Man kann dann nicht mehr zurück. Aber mehr möchte ich nicht verraten!

**Sie nahmen mit dem Rennrad am Race Across America (RAAM). Was erlebten Sie auf diesem Trip?**

Das RAAM ist ein 4800 Kilometer nonstop Einzelzeitfahren quer durch die USA und gilt als das härteste Radrennen der Welt. Es wird



**Medikamente sind nicht immer die Lösung, sagt Michael Nehls.** PRIVAT

dominiert von einer zutiefst westlich geprägten Vorgehensweise. Die Hälfte der Fahrer scheitert, die andere erreicht meist völlig kaputt das Ziel. Das RAAM ist daher auch eine Metapher für das Leben selbst. Ich bin das RAAM mit der Methusalem-Strategie gefahren und hatte selten in meinem Leben so viel Spaß. Am Ziel war ich fitter als am Start. Für mich war dies ein guter Hinweis, dass

es sinnvoll sein kann, westlich geprägte Traditionen zu hinterfragen und auf unsere Natur angepasste, alte beziehungsweise neue Wege zu gehen.

**Was muss man sich unter der Methusalem-Strategie vorstellen?**

Die Methusalem-Strategie ist eine auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Denkweise, die alle Bereiche des Lebens umfasst und darauf abzielt, die Wahrscheinlichkeiten zu erhöhen, lange gesund zu bleiben und um Jahrzehnte älter zu werden, als es uns derzeit prognostiziert wird. Wer mein Buch liest, wird lernen, weshalb Alzheimer-Mäuse ihrer Krankheit davonlaufen, und wieso es niemals Medikamente geben wird, die uns nicht auch schaden. Aber was wir tun können, um mit ein wenig Weisheit möglichst lange zu vermeiden, dass wir sie benötigen.

Das Gespräch führte:  
Sonja Thelen

Michael Nehls, „Die Methusalem-Strategie“, 176 Seiten, 19,90 Euro