

# „Wir könnten 100 werden“

Michael Nehls veränderte sein Leben: Er verkaufte seine Firma, schaffte sich ein Fahrrad an, stellte seine Ernährung um, verlor 20 Kilo und nahm am härtesten Radrennen der Welt teil. **VON CORINA MERKEL**

Joghurt, dazu Früchte und Müsli – Michael Nehls ernährt sich gesund. Das war nicht immer so. „Vor einigen Jahren habe ich ein komplett ungesundes Leben geführt“, sagt er. Viel Stress, wenig Sport, eine unausgewogene Ernährung. „Doch es hat einen Punkt in meinem Leben gegeben, da hat es ‚Klick‘ gemacht.“ Nehls, der den Sport jahrelang vernachlässigt hatte, mutierte, anders kann man es nicht sagen, vom Arbeitstier zum Sportprofi und nahm wenige Jahre später am Race Across America – einem der härtesten Radrennen der Welt – teil. Was der Auslöser für den Lebenswandel war und wie der 40-Jährige sein Leben von ein auf den anderen Tag umkrempelte, erzählt er uns beim Frühstück in Mannheim.

Nehls betrachtet die Speisekarte und überlegt wahrscheinlich gerade, wann er sich das nächste Mal die Laufschuhe anziehen oder auf sein Rennrad schwingen kann. Denn er richtet seine Essenauswahl proportional nach Bewegungseinheiten – hat er sich an einem Tag viel bewegt, gibt es eben Joghurt mit Müsli und Früchten. Vor dem Interview habe er eigentlich noch eine Runde laufen wollen, erzählt er. „Meine Frau hat mich



Michael Nehls spricht über die Arbeit, den Sport, seine Philosophie. BILDER: RINDERSPACHER(3)/ZG



Der Extremsportler löffelt den Milchschaum seines Kaffees.



Joghurt und Müsli – wenn sich Nehls wenig bewegt, gibt's nur Gesundes zum Frühstück.

Während Nehls diese Weisheiten verkündet, löffelt er genüsslich sein Müsli. „Das Frühstück ist optimal.“ Also jetzt kein Stück Schokolade mehr? „Na ja, ich gönne mir ja auch ab und an was. Kohlenhydrate sind nach dem Sport wichtig. Wer sich bewegt, kann auch genießen.“

Beim Race Across America sei er täglich mehrere Hundert Kilometer gefahren, dafür habe er am Tag 10 000 Kalorien zu sich genommen. „An diesem Radrennen teilzunehmen, war eine Herausforderung und der Beweis dafür, dass ich wirklich fit bin.“ Ziel des Rennens ist es, in zehn Tagen von der West- an die Ostküste der USA zu fahren – insgesamt 4830 Kilometer. Seine Familie fuhr im Wohnwagen hinterher. Nehls kam ins Ziel, eine große Leistung, denn von den Teilnehmern bricht jeder Zweite ab. Im Jahr darauf nahm Nehls wieder teil, ein Filmteam begleitete ihn auf der Fahrt, schoss tolle Aufnahmen. Dabei entstand eine DVD, der Titel „Du musst nicht siegen, um zu gewinnen.“ Vor lauter Erzählen hat Nehls das Essen vergessen. Am Ende des Interviews steht sein Joghurt noch vor ihm. Nachdem er alles gesagt hat, löffelt er ihn genüsslich leer, nimmt noch einen Schluck Kaffee. Der müsste mittlerweile kalt sein. Michael Nehls stört das nicht. Er überlegt gerade, ob ihm am Abend noch genug Zeit bleibt, um die Laufschuhe anzuziehen und eine Runde zu rennen.

## FRÜHSTÜCK MIT...

dann ermahnt und gesagt, dass es zu stressig werden würde.“ Ja, manchmal kämpfe er noch gegen die Gewohnheiten seines alten Lebens.

Michael Nehls hat Humanmedizin studiert und seinen Doktor in Molekulargenetik gemacht. Als Wissenschaftler arbeitete er an verschiedenen Universitäten, auch in den USA. Er war gut in seinem Job, fand eine Stelle bei einer amerikanischen Biotech-Firma, arbeitete sich bis auf den Chefposten der Forschungsabteilung hoch. Mit seinen drei Kindern – zwei Mädchen und ein Junge – zog er wieder nach Deutschland, wo er Vorstandschef und Miteigentümer eines Münchner Biotech-Unternehmens wurde. Nehls hatte alles erreicht – beruflich zumindest. „Körperlich ging es mir nicht so gut.“ Er arbeitete hart, bewegte sich zu wenig, brachte schließlich 20 Kilo zu viel auf die Waage.

tete hart, bewegte sich zu wenig, brachte schließlich 20 Kilo zu viel auf die Waage.

Dann der Wendepunkt: Nehls nahm sich zwischen mehreren Meetings in Irland die Zeit, um im Fitnessraum des Hotels ein paar Gewichte zu stemmen. Er betrachtete sich im Spiegel und dachte: „Das sieht nicht gut aus.“ Zurück im Hotelzimmer rief er seine Frau an: „Lass uns Räder kaufen, ich muss etwas ändern.“ Seine Firma verkaufte Nehls fünf Jahre später, da saß er gerade auf dem Rennrad und nahm am Race Across The Alps teil – 13 500 Höhenmeter.

Der 40-Jährige verdient sein Geld seitdem als freier Schriftsteller und Privatdozent. Denn er hat in den letzten Jahren nicht nur seinen Körper von zu viel Fett, sondern auch eine neue Lebensphilosophie für sich entdeckt. „Wir Menschen

müssen uns einfach mehr bewegen, wir müssen uns gesünder ernähren, dann könnte jeder über 100 Jahre alt werden, ohne an Alzheimer oder Diabetes zu erkranken“, sagt er. Bewegung ist für ihn einer der Schlüssel für ein zufriedenes, ausgeglichenes Leben. Bewegung quasi als Medizin? „Oder als Prävention.“

Die Nehl'sche Philosophie scheint auf den ersten Blick zu einfach, um wirklich der Schlüssel für Krankheiten wie Krebs, Alzheimer, Diabetes oder Depression zu sein. Ein Blick in sein Buch „Die Methusalem-Strategie“ verrät aber, dass Nehls seine Behauptung nicht einfach nur in den Raum stellt, sondern mit dem Wissen eines Mediziners untermauert. Alzheimer, sagt Nehls, könne verhindert werden, indem der Mensch viel buntes Gemüse esse und Sport treibe. Nehls weist nach, dass es Krebszellen auf keinen Fall vegetarisch mögen und Milch, entgegen aller Volksweisheiten, nicht gut für die Knochen ist.



## GESUNDHEIT ALS MARKE DIE BRIEFMARKENEDITION VON MORGENPOST UND AOK



Infos, Verkaufsstellen und Briefkästen für MORGENPOST Briefmarken finden Sie unter [www.morgenpost-briefservice.de](http://www.morgenpost-briefservice.de),  
Tel: 0180/1 521 521 (zum Ortstarif) | Fax: 0621 / 39 22 183 | Morgenpost Briefservice GmbH | Dudenstr. 12-26 | 68167 Mannheim

DEUTSCHLANDWEIT  
GÜNSTIGER MIT [www.morgenpost-briefservice.de](http://www.morgenpost-briefservice.de)  
**MORGEN POST**  
BRIEFSERVICE GMBH