



**Fernsehen: Natalie Portman spielt in der rasanten Comic-Adaption „V wie Vendetta“. Seite 17**



**Poesie, Musik und Theater**  
Das Duo „Einfach so“ gastiert heute im Pforzheimer Kupferdächle. **Seite 16**

# LEBENSWELTEN

FREITAG, 8. JUNI 2018

TESTS • INFOS • TIPPS

PFORZHEIMER ZEITUNG | 15



Die Besucher des PZ-Autorenforums hören gerne, was Michael Nehls zu sagen hat: Alzheimer ist vermeidbar und im Frühstadium sogar heilbar.

FOTO: MEYER

## „Wir müssen unsere Lebensweise ändern“

■ Dr. Michael Nehls erklärt im PZ-Autorenforum, wie Alzheimer vermeidbar ist.

■ Bewegung, Schlaf und Ernährung sind die wichtigsten Faktoren.

PETRA JOOS | PFORZHEIM

Mehr als eine Million Menschen sind in Deutschland an Alzheimer erkrankt – und es werden immer mehr. Statistisch gesehen kommen pro Tag 100 Fälle dazu. Dass die Krankheit ein Thema ist, das den Menschen zunehmend auf den Nägeln brennt, war auch an der Besucherresonanz des PZ-Autorenforums am Mittwochabend abzulesen. Denn Michael Nehls, Arzt, Wissenschaftler und Alzheimer-Experte aus Freiburg, stellte sein Buch „Die Formel gegen Alzheimer“ in einem voll besetzten Saal vor. Zwei Stunden lang erklärte und untermauerte er seine zentrale These: Alzheimer ist vermeidbar und im Frühstadium sogar heilbar. Damit steht der Molekularbiologe allerdings weitgehend allein in der Branche,

denn die vorherrschende Lehrmeinung ist eine andere: Alzheimer kommt zwangsläufig, wenn der Mensch nur alt genug wird.

■ **Wie äußert sich Alzheimer?**  
Der Mensch verliert nach und nach sein Langzeitgedächtnis. Während das Kurzzeitgedächtnis, das Informationen für rund 30 Sekunden speichert, noch funktioniert, können sich an Alzheimer erkrankte Menschen nicht mehr erinnern, was sie vor wenigen Minuten getan oder erlebt haben. Alzheimer ist eine Form von Demenz, allerdings die häufigste. Weltweit sind rund 50 Millionen Menschen erkrankt. Zunächst ist nur das emotionale Gedächtnis betroffen, im weiteren Verlauf wird auch das restliche Gehirn in Mitleidenschaft gezogen.

■ **Worin liegt die Ursache?**  
Im sogenannten Hippocampus, ein doppelt angelegter, etwa je daumengroßer Teil unseres Gehirns. Er bildet die Erinnerungszentrale für unsere Lebenserfahrungen. Wo wir wann, was wie erleben, wird dort hinterlegt. Er wird deshalb als episodisches und emotionales Gedächtnis bezeichnet. Der Hippocampus enthält quasi unser Leben. Das Erlebte wird dort

– ANZEIGE –

**AUSSCHNEIDEN & SPAREN**

Einlösbar bis zum 31.7.2018, nur ein Gutschein pro Person und Vorstellung.

**SPARE 3,00 € BEIM KAUF EINES MENÜS**

PEX CINEPLEX JOJO'S

für einen Tag gespeichert, bevor es im Schlaf an das Gedächtnis für bewusste Erfahrungen zur dauerhaften Speicherung abgegeben wird. Damit ist der Hippocampus wieder leer und aufnahmefähig für den nächsten Tag. Seine besondere Fähigkeit besteht laut Nehls zudem darin, dass er ein Leben lang wachsen könne, indem er neue Nervenzellen bilde, was das Gedächtnis bis ins hohe Alter leistungsfähig halte. Heute sei es aber so, dass der Hippocampus schrumpfe – bei einer modernen westlichen Lebensweise um etwa ein Prozent jährlich. Dieser Prozess löse Alzheimer aus, die von Jahr zu Jahr fortschreitet. Diese kleine, aber kontinuierliche Schrumpfung sei auch der Grund dafür, dass die Krankheit erst mit zunehmendem Alter auftritt.

■ **Warum schrumpft der Hippocampus?**  
Michael Nehls vertritt einen evolutionsbiologischen Ansatz, indem er feststellt: „Wir leben nicht mehr artgerecht, sondern in einem industrialisierten Zeitalter, das fernab von unserem Ursprung – den Fischern und Sammlern – liegt“. Nehls zeigte auf, dass der Mensch von Natur aus die Fähigkeit habe, alt zu werden – bei gesunder Hirnfunktion. Nicht zuletzt durch seinen abgespeicherten Erfahrungsschatz.

■ **Was kann der Einzelne tun, um Alzheimer zu vermeiden?**  
Seine Lebensweise ändern, sagt Nehls. „Wir müssen verstehen, wo wir herkommen, um zu wissen, was unser Körper braucht.“ Alzheimer sei eine Mangelerkrankung. Unsere heutige Lebensweise produziere zahlreiche dieser Mängel, die über viele Jahre hinweg zu Alzheimer führten. Allein unser sitzender Lebensstil verdopple das Risiko, im Alter zu erkranken. Studien mit Senioren hätten bewiesen, dass nur eine Stunde Bewegung am Tag den Hippocampus um zwei Prozent jährlich wachsen lasse.

■ **Was ist noch wichtig?**  
Ausreichend Schlaf, denn der Hippocampus wächst nur während der Tiefschlafphase. Auch der Informationstransfer in andere Hirnregionen findet zu dieser Zeit statt. Zudem seien soziale Kontakte beziehungsweise Kontakte wichtig, besonders im Ruhestand, betont Nehls. Positiver Stress, sogenannter Eustress in Form von neuen Herausforderungen, die jedoch machbar sein sollten, sei ideal. Daneben brauche der Mensch aber auch ausreichend Muße. Ein ganz wichtiger Faktor, Alzheimer zu vermeiden, sei zudem eine hirngesunde Ernährung.

■ **Wie sieht die konkret aus?**  
Ganz wichtig, so Nehls, seien aquatische Omega 3 Fettsäuren. Die finden sich vor allem im Fisch, können aber auch mit einer täglichen Ration Algenöl in ausreichendem Maß zu sich genommen werden. Zur hirngesunden Ernährung gehören sämtliche Vitamine, Spurenelemente (Jod, Zink, Selen, Magnesium, Lithium) und sogenannte Ketonkörper. Die produziert unser Organismus aus Kokosöl -flocken sowie beim Übernachtsfasten von mindestens zwölf Stunden.

### Telefon-Tipp Call-by-Call

Stand 7. Juni 2018, 16.45 Uhr. Alle Angaben ohne Gewähr, da kurzfristige Preisänderungen möglich. Tarife mit Einwahlgeld oder Abrechnung schlechter als Minutentakt sowie kurzfristige Sonderangebote bleiben unberücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zeitweise zu Einwahlfeldproblemen kommen. Nur Anbieter mit Tarifsangabe.

**Ortsgespräche**

Mo.-Fr.	Anbieter	Vorwahl	Ct./Min.
0-7 Uhr	EPAG	01052	0,92
7-12 Uhr	01097 Tel.	01097	1,29
12-14 Uhr	01097 Tel.	01097	1,46
14-18 Uhr	01097 Tel.	01097	1,59
18-19 Uhr	01097 Tel.	01097	0,95
19-20 Uhr	EPAG	01052	0,88
20-24 Uhr	freetel	01019	0,87

  

Sa./So.	Anbieter	Vorwahl	Ct./Min.
0-7 Uhr	EPAG	01052	0,92
7-19 Uhr	01088 Tel.	01088	1,44
19-24 Uhr	EPAG	01052	0,88

**Ferngespräche**  
Mo.-Fr.+Sa./So., 0-24 Uhr

Anbieter	Vorwahl	Ct./Min.
01018 GmbH	01018	0,10

**Alle Mobilfunknetze\***  
Mo.-Fr.+Sa./So., 0-24 Uhr

Anbieter	Vorwahl	Ct./Min.
010091 UG	010091	1,10

\* Die hier angezeigten Anbieter berechnen für Anrufe in alle Mobilfunknetze den gleichen Preis.

**Ausland** Mo.-Fr.+Sa./So., 0-24 Uhr

Land	Anbieter	Vorwahl	Ct./Min.
Argentinien	discount-tel.	01017	0,01
Australien	01018 GmbH	01018	0,30
Brasilien	01048 Tel.UG	01048	0,01
Frankreich	Belcotel GmbH	01065	0,01
Großbritannien	telfon	01074	0,01
Italien	01083.com	01083	0,16
Kanada	Protel	01057	0,17
Niederlande	010017 Tel.	010017	0,01
Österreich	Moonstar	01021	0,01
Polen	01083.com	01083	0,01
Russland	Belcotel GmbH	01040	0,89
Schweiz	01048 Tel.UG	01048	0,29
Spanien	Belcotel GmbH	010040	0,01
Thailand	010091 UG	010091	0,01
Türkei	telfon	01074	0,01
USA	Protel	01057	0,01

QUELLE: billiger-telefonieren.de

**Pforzheimer Zeitung**

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst?  
Rufen Sie an: 072 31 - 933 210

---

Redaktion Lebenswelten:  
072 31 - 933 185  
Poststraße 5, 75172 Pforzheim  
Fax: 072 31 - 933 22 23  
E-Mail: lebenswelten@pz-news.de  
Internet: www.pz-news.de

### Hygiene für die Matratze

**ESSEN.** Der Schonbezug der Matratze ist nicht für die regelmäßige Wäsche gemacht. Darauf weist Claudia Wieland vom Fachverband Matratzen-Industrie in Essen hin.

Häufiges Reinigen ist aber auch nicht nötig, da Hautpartikel und Schweiß vor allem ins Bettlaken gehen. Wer viel schwitzt, kann den Bezug zweimal im Jahr bedenkenlos waschen, am besten bei 60 Grad.

„Eine Reinigung wenigstens alle zwei Jahre empfiehlt sich auch bei geringer Beanspruchung, denn auch dann sammeln sich Hausstaub, winzige Hautschuppen und ähnliches im Bezug“, sagt Wieland. *tmm*

### Multitalent für die Haut

Gegen Sonnenbrand und Falten: Aloe Vera spendet nicht nur Feuchtigkeit

ISABELLE MODLER | FRANKFURT

Aloe Vera ist eine Pflanze, die in trockenen, heißen Gebieten wächst. Aus ihren Blättern wird ein Saft gewonnen, der seit mehr als 1000 Jahren für seine feuchtigkeitserhaltende und regenerierende Wirkung bekannt ist. Kein Wunder also, dass er auch in vielen Kosmetikprodukten Verwendung findet – unter dem Namen Aloe Barbadensis Leaf Juice.

Die Pflanze hat viele Bestandteile, die der Haut guttun. „Die Vielzahl von unterschiedlichen Inhaltsstoffen wie beispielsweise Po-



Seit mehr als 1000 Jahren ist der Saft der Aloe-Vera-Pflanze beliebt. FOTO: FOTOLIA

lyssaccharide, Enzyme, Aminosäuren sowie Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine haben sich vor allem in der Hautpflege bewährt“, erläutert Birgit Huber vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Als wahres Multitalent stärken die Inhaltsstoffe der Aloe Vera die Schutzmechanismen der Haut, spenden Feuchtigkeit, beruhigen und wirken abschwellend. „Darüber hinaus verleihen sie der Haut Elastizität und Spannkraft.“ Aloe-Vera-Extrakte werden unter anderem in pflegenden Ölen und Emulsionen für den ganzen Körper sowie in Sonnenschutzpräparaten eingesetzt.

### Freie Unterkünfte

**BERLIN.** Wer im Sommer in Deutschland Urlaub machen möchte, hat in einigen Regionen noch gute Aussichten auf ein Ferienhäuschen: Entspannt sieht die Lage derzeit sowohl an Nord- als auch Ostsee aus, in der Eifel, im Harz, in Oberbayern sowie im Bayerischen Wald. Das zeigt eine Auswertung der Suchmaschine Home to go, das nach eigenen Angaben weltweit größte Portal für Ferienhäuser und -wohnungen. Preislich gesehen variiert das Angebot: Am günstigsten ist es im Bayerischen Wald (im Schnitt 72 Euro pro Nacht), teurer wird es an der Nordsee (104 Euro) und an der Ostsee (131 Euro). *tmm*