

# Neues wagen, Grenzen ausloten: das mentale Immunsystem der Menschheit

Text – PD Dr. med. Michael Nehls\*

Bilder – Alex Jung, Deagreed



Eine artgerechte Lebensweise, die den Hippocampus wachsen lässt, ist entscheidend für die Erhaltung der mentalen Gesundheit und Individualität.

Unter «artgerechten» Lebensbedingungen ist das physische und psychische Regenerationspotential des menschlichen Körpers enorm. Körperlich aktiv zu sein, eine gesunde, mangelfreie Ernährung, Schlaf und ein anregendes Sozialleben sind Aspekte davon. Körperliche Aktivität führt dazu, dass der Hippocampus und damit unser Erfahrungsschatz wächst – und das lebenslang bis ins höchste Alter. Die neu entstehenden hippocampalen Nervenzellen wirken wie ein wahrer mentaler Jungbrunnen.

Das menschliche Gehirn ist eine hocheffiziente Lernmaschine mit einem klaren Ziel: mittels Erfahrungswissen die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, zum notwendigen Zeitpunkt den richtigen Weg einzuschlagen. Vielleicht ist gerade deshalb unsere autobiografische Erinnerungszentrale, aufgrund ihrer anatomischen Form Hippocampus (Seepferdchen) genannt, auch der einzige Ort in unserem Gehirn, der lebenslang neue Nervenzellen bilden kann. Deren Funktion ist unabdingbar mit unserer Fähigkeit verbunden, die mentale Energie und Leistungsfähigkeit zu haben, Neues zu denken und Neues zu wagen. Die nachts im Tiefschlaf entstehenden Nervenzellen sind das neuronale Korrelat der menschlichen Neugier, Ursprung psychischer Widerstandskraft und Durchhaltevermögens und zugleich grundlegend für die Entwicklung von Individualität und Kreativität. Evolutionsbiologisch betrachtet ergibt es durchaus Sinn, dass diese auch noch beim Erwachsenen stattfindende Produktion neuer Nervenzellen im Hippocampus, deshalb als adulte hippocampale Neurogenese bezeichnet, insbesondere dann aktiviert wird, wenn wir uns auf neue Wege begeben bzw. körperlich aktiv werden. Die Logik ist einfach: Wer in der Altsteinzeit die Höhle verliess, machte mit grösserer Wahrscheinlichkeit lebenswichtige neue Erfahrungen. Deshalb sorgen auch heute noch über ein Dutzend hormoneller Botenstoffe, die bei körperlicher Aktivität freigesetzt werden dafür, dass der Hippocampus und damit unser Erfahrungsschatz wächst, und das lebenslang bis ins höchste Alter. Zugleich wirken die neu entstehenden hippocampalen Nervenzellen wie ein wahrer mentaler Jungbrunnen.

#### **Das enorme Regenerationspotential des Körpers**

Die Wirkung dieses «mentalen Verjüngens» spürte ich zum ersten Mal als Manager eines Biotechnologieunternehmens. Wir erforschten dort die genetischen Grundlagen von vererbten Krankheiten, um neue Wirkmechanismen zu entdecken, mit deren Hilfe wir hofften, die typischen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Demenz in den Griff zu bekommen. Es dauerte einige Jahre, bis ich die Ironie erkannte, dass ich bei diesem Unterfangen meine eigene Gesundheit opferte. So entschloss ich mich, übergewichtig und herzinfarktgefährdet, ein Fahrrad zu besorgen und abzuspucken. Mit jeder Radtour verbesserte sich meine körperliche wie auch geistige Fitness. Nach etwa einem halben Jahr regelmässiger körperlicher Ertüchtigung fragte mich mein Hausarzt bei einem Routine-Check-up, ob ich in einen Jungbrunnen gefallen wäre. Diese Frage brachte mich ins Grübeln und durch sie sollte sich mein Leben grundlegend verändern. Ich begann durch ein intensives Literaturstudium zu erforschen, was mit mir passiert war. Dabei fand ich etwas heraus, was man uns im gesamtem Medizinstudium nicht beigebracht hatte: Wie enorm das physische und psychische Regenerationspotential des menschlichen Körpers unter Lebensbedingungen wäre, die ich mittlerweile schlichtweg als «artgerecht» bezeichne. Körperlich aktiv zu sein ist ein Aspekt davon. Eine gesunde, mangelfreie Ernährung, Schlaf und ein anregendes Sozialleben sind weitere Faktoren, die den Hippocampus bzw. unser autobiografisches Gedächtnis stetig wachsen lassen.

#### **Das Ziel gesünder erreichen**

Mit jedem Radkilometer, so schien es mir, wuchs meine Neugier und Bereitschaft, meine Grenzen weiter auszuloten. Ich wollte allerdings nicht schneller werden, nur immer weiter fahren, ganz so, als wollte meine Gedächtniszentrale mich dazu

bewegen herauszufinden, was sich hinter der nächsten Bergkuppe befand. Neugier, Durchhaltevermögen wuchsen, aber auch Kreativität. Während ich mich vom infarktgefährdeten Manager ganz allmählich zum Hobby-Radsportler entwickelte, grübelte ich jedoch ständig weiter über die Jungbrunnen-Frage meines Arztes. Wenn eine evolutionsbiologisch betrachtet «artgerechtere» Lebensweise einen derart profunden Effekt hatte, dann war der Stein des Weisen zu mentaler und körperlicher Gesundheit, den ich mit meiner Firma im menschlichen Erbgut finden wollte, anderswo zu suchen. Dies stellte meine bisherige berufliche Zielsetzung völlig in Frage. Mir wurde klar, dass unser Verhalten bzw. unsere Art zu leben wesentlich intensiver und nachhaltiger unser genetisches Programm beeinflusst als ein Medikament es jemals könnte. Als ich 2008 zum ersten Mal beim sogenannten Race Across America (RAAM) teilnahm, testete ich diese Theorie. Beim RAAM handelt es sich um ein etwa 4800 Kilometer langes Einzelzeitfahren quer durch die USA, bei dem bis dahin diejenigen den grössten Erfolg hatten, die nahezu völlig auf Schlaf verzichteten. Diese Rennstrategie widerspricht jedoch einer artgerechten Verhaltensweise und ist zugleich der Grund dafür, weshalb in der Regel die Hälfte der Teilnehmer das Ziel nicht erreicht. Unter wissenschaftlich-medizinischer Beobachtung testete ich meine artgerechte Strategie mit ausreichend Schlaf ausgeruht etwas schneller fahren zu können mit Erfolg: Die publizierte Studie offenbarte, dass man das Ziel gesünder und mit grösserer Wahrscheinlichkeit erreicht.

#### **Natürliches Wachstum schützt**

Das RAAM zeigte mir im Zeitraffer, was für das gesamte Leben gilt. Allerdings muss man keinen Extremsport betreiben, um die autobiografische Gedächtniszentrale lebenslang wachsen zu lassen (dieses natürliche Wachstum ist übrigens auch der einzige Schlüssel dafür, vor Alzheimer geschützt zu sein, wie ich später zeigen konnte): Nicht Medikamente, sondern nur eine artgerechte Lebensweise lässt den Hippocampus dauerhaft wachsen. Von da an suchte ich nach Wegen, diese lebensrettende Erkenntnis zu verbreiten. Denn leider schrumpft der Hippocampus bei den meisten Menschen in unseren modernen Gesellschaften, anstatt zu wachsen, wie es natürlich wäre. Der mit diesem hippocampalen Schrumpfen einhergehende, tagtägliche Verlust an Individualität ist nicht nur die grösste Gefahr für unsere individuelle Freiheit, weil sie auf Dauer in der Alzheimer-Demenz mündet, sondern auch für unsere gesellschaftliche. Individualität als Basis menschlicher Kreativität kann und muss als das «mentale Immunsystem» einer Gesellschaft betrachtet werden. Schrumpft der Hippocampus, verlieren wir unsere Individualität und werden leicht Opfer von Indoktrination und Freiheitsverlust, was ich in meinem neuesten Buch «Das indoktrinierte Gehirn» ebenso aufzeige wie die Möglichkeiten, dieser gefährlichen Entwicklung entgegenzuwirken - nicht nur zum Schutz für uns selbst, sondern auch für den uns nachfolgenden Generationen.

#### **Weitere Informationen:** michael-nehls.de

\* Arzt und habilitierter Molekulargenetiker mit Schwerpunkt Immunologie, Bestsellerautor, Referent am 17. Internationalen Bodenseekongress der SfGU

Lesetipp: «Das indoktrinierte Gehirn: Wie wir den globalen Angriff auf unsere mentale Freiheit erfolgreich abwehren», von Michael Nehls / ISBN:9783981404883 / Mental Enterprises / Erscheinungsdatum: 29.08.2023