

»Einstündiger Spaziergang täglich halbiert das Risiko«

Michael Nehls vertritt seine Thesen zu Alzheimer vor 120 Zuhörern

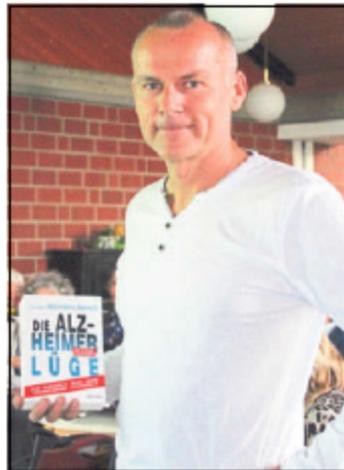
Versmold (park). Er provoziert, der Molekulargenetiker und Mediziner Dr. Michael Nehls, der jahrelang als leitender Wissenschaftler und als Vorstandsvorsitzender eines biopharmazeutischen Unternehmens tätig war. Sein reißerischer Buchtitel »Die Alzheimer Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit« hätte es sicher auch auf die Titelseite einer Boulevardzeitung geschafft.

Und Nehls polarisiert auch bei seiner Lesung am Dienstag vor 120 Zuhörern in der DRK-Tagesstätte. Denn mit seiner hoffnungsvollen These, dass Alzheimer kein unvermeidliches Schicksal ist, weil nicht genetisch oder altersbedingt, gewinnt er gerade in der Pharmaindustrie schwerlich Freunde.

»Pro Jahr werden 300 000 Menschen demenz, das entspricht in etwa der Einwohnerzahl meiner Heimatstadt Freiburg«, führt der Mediziner aus. »Zwei Drittel davon erkranken an Alzheimer, ein Drittel an Gefäßdemenz, ein vaskulärer Hirninfarkt. Die Ursachen überlappen und befruchten sich gegenseitig. Und ich behaupte entgegen der einhelligen Meinung, dass eine Prävention möglich ist. Denn das Alter ist nicht ursächlich für diese Erkrankung.«

Nehls betrachtet gemeinsam mit den Zuhörern nun genauer den nur daumengroßen aber umso wichtigeren Teil im Gehirn, den so genannten Hippocampus. Er ist zuständig für das Ortsgedächtnis, das Gefühl für Zeit und die Fähigkeit, sich an Erlebtes zu erinnern. Doch noch zu erforschende Medikamente, wie von Politik und Pharmaindustrie händeringend gewünscht, würden den angeblich altersbedingten Schrumpfungsprozess des Hippocampus nicht zum Stoppen bringen. »Denn artgerechtes Leben lässt sich nicht in Pillen packen.«

Allein eine grundlegende Besserung unseres heutigen Lebensstils,



Spricht von Alzheimer-Lüge: Michael Nehls. Foto: Petra Kramp

ausreichender Schlaf, eine ausgeglichene Lebensweise mit möglichst wenig Stress, ausreichende Bewegung, menschliche Wärme und eine gestündere Ernährung unter anderem mit viel Fisch bewirkten, dass der Hippocampus weiterhin mit der Lebenserfahrung wächst.

So sei beispielsweise erwiesen, dass sich das Alzheimer-Risiko halbiert, wenn man nur eine Stunde am Tag spazieren geht. »Allein diese Aussage müsste doch eine Revolution auslösen«, beklagt Nehls. Aber so richtig verwundert ist er nicht, dass sie ausbleibt, denn seiner Meinung nach stehen riesige Interessenverbände den doch relativ einfach umsetzbaren Mitteln entgegen. »Man will nicht, dass wir unsere Lebensweise ändern. Denn der Motor für die Gesellschaft ist der Wachstum. So erhält man eine marktkonforme Antwort, aber keine artgerechte.« Michael Nehls bringt seine Ausführungen unmissverständlich auf den Punkt: »Prävention ist alternativlos. Es liegt somit in unserer eigenen Verantwortung, ob wir an der Mangelkrankheit Alzheimer erkranken oder nicht.«

Nehls eigene Lebensumstellung aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse erfolgt mit der ihm gebotenen Gelassenheit: »Ich versuche mich zu Hause möglichst an die gesunde Ernährungsweise zu halten. Bin ich aber mal auswärts, so wie jetzt, dann darf es ruhig auch mal eine Pizza sein.«

„Entscheidend ist einzig und allein der Lebensstil“

Der Arzt und Molekulargenetiker Michael Nehls entlarvt charmant und voller Wortwitz die Alzheimer-Lüge

■ **Versmold (maja).** „Ich hoffe, Sie werden heute einen unvergesslichen Abend haben“, scherzt Michael Nehls gleich zu Anfang seines Vortrags über Alzheimer. Ein Witz zum Thema – viele folgten in den 90 Minuten seines interessanten Vortrags. Rund 110 Gäste lauschen amüsiert, belustigt, aber auch besorgt den Worten des Mediziners. Der 52-jährige hat es sich zur Aufgabe gemacht, die „Lüge“ um die Unvermeidbarkeit der Zivilisationskrankheit zu widerlegen.

Dazu referiert der Freiburger auf Einladung der Stadtbibliothek Versmold und der Buchhandlung Krüger in der Reihe Leseführung in der DRK-Seni-

orentagesstätte. Der Titel seines Buches »Die Alzheimer-Lüge« klingt provokant, doch die These ist ernst: Der Autor ist überzeugt, dass Demenz eine Mangelerkrankung und somit keine Frage und natürliche Begleiterscheinung des Alters ist. Sie sei auf ungesundes Verhalten zurückzuführen, denn Hunderte von Studien zeigen, dass sich ein Demenzverlauf enorm durch Ernährung, Bewegung, Stress und Schlafverhalten beeinflussen lässt.

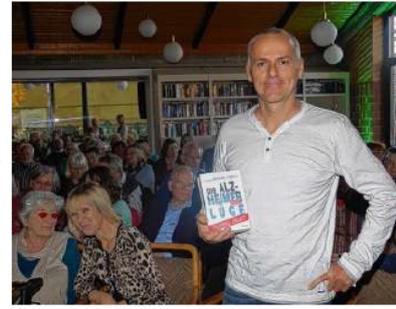
Zur Untermuerung seiner Behauptung zeigt Nehls den Besuchern ein Bild: Der Daumen eines älteren Mannes ist voller Blut. Er hat einen schweren Hammer in der Hand und sich ganz offensichtlich damit

auf den Finger geschlagen. „Sein Volk ist davon überzeugt, sich mehrfach am Tag auf den Daumen schlagen zu müssen. Das geht ein paar Jahre gut, doch im Alter fällt dieser schließlich ab“, erzählt der Molekulargenetiker. Logische Schlussfolgerung der Bevölkerung sei, dass das Alter schuld sei. Dabei hätten sie nur das gefährliche Ritual weglassen müssen.

Viel Zeit nimmt sich Nehls, um den Besuchern die komplexe Welt der physiologischen Mechanismen verständlich zu machen. Er erklärt den Hippocampus, die Erinnerungsschaltstelle des menschlichen Gehirns. „Hier wachsen ständig neue Nervenverbindungen. Und das lebenslang bis ins ho-

he Alter. Allerdings nur dann, wenn Stimulationen und Reize von außen kommen“, erklärt der Autor. Ohne schrumpfe die Gehirnstruktur, bis das komplette Gehirn angegriffen sei.

1,4 Millionen Deutsche leiden derzeit etwa an Alzheimer. Heilende Medikamente gibt es nicht. Laut Nehls bräuchten Erkrankte diese auch nicht. Der Hippocampus habe evolutionsbedingte Bedürfnisse. Würden diese ignoriert, werde eine Kausalkette in Gang gesetzt, die auch das restliche Gehirn zerstöre, warnt der Autor. Laut Nehls liegt die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken heute bei 50 Prozent. Tendenz steigend. Eine schockierende Prognose.



Glaubt, dass Alzheimer vermeidbar ist: Michael Nehls referiert über Faktoren, die das Risiko zu erkranken minimieren. FOTO: M. BULLA