Nachgefragt

... bei Dr. med. Michael Nehls. Für seine Erkenntnisse zur Alzheimer-Entstehung, -Prävention und -Therapie wurde er mit dem Hanse-Preis für Psychiatrie 2015 von der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Rostock ausgezeichnet.

Michael Nehls

? Herr Dr. Nehls, kann sich – Ihrer Meinung nach – jeder vor Alzheimer schützen?

Nehls: Ja, auf jeden Fall, solange die Krankheit noch nicht ausgebrochen ist. Und selbst dann kann man immer noch eine Verlangsamung des Prozesses erreichen.

? Welche Lüge decken Sie in Ihrem Buch auf?

Nehls: Dass jeder Mensch an Alzheimer erkrankt, wenn er nur alt genug wird. Wie ich in meinem Buch aufzeige, besteht das Problem nicht darin, dass wir älter werden, sondern wie. Die Wahrheit ist nämlich vielmehr, dass die selbstzerstörerischen Prozesse, die bei Alzheimer festzustellen sind, dadurch ausgelöst werden, dass wir

uns nicht mehr artgerecht verhalten. Ändern wir unser Verhalten, dann ist Alzheimer eben kein unvermeidbares Schicksal, wie behauptet wird.

? Warum haben Sie dieses Buch geschrieben?

Nehls: Ich bin Arzt geworden, um Menschen zu helfen, Krankheiten zu überwinden. Ich wurde Genetiker, um zu verstehen, wie durch fehlerhafte Instruktionen unseres Erbguts Krankheiten entstehen. Dann wurde ich Pharmaforscher, weil ich fälschlicherweise dachte, dass wir, wenn wir diese Instruktionen medikamentös ändern, jede Krankheit in den Griff bekommen können. Inzwischen weiß ich, dass dies ein fataler Irrglaube war. Nicht unser

Erbgut ist die Ursache für Zivilisationskrankheiten wie Alzheimer, sondern unsere Lebensweise. Denn die führt zu Mängeln, die unser Erbgut nicht mehr kompensieren kann. Nur derjenige, der die grundlegenden Bedürfnisse unseres Organismus kennt und sein Verhalten anpasst, wird bis ins höchste Alter seinen Verstand behalten und nicht an Alzheimer erkranken. Das gelingt in unserer heutigen Gesellschaft kaum jemandem rein zufällig. Deshalb war für mich das Schreiben dieses Buches ein absolutes Muss. Sein Inhalt ist, wenn man so will, eine dringend nötige Gebrauchsanweisung für den Umgang mit uns selbst. (bbg)

xin. Und das löscht Erinnerungen aus und zerstört den Hippocampus.“

Baustein 5: Gut und ausreichend schlafen. Während wir schlafen räumt und „reinigt“ der Hippocampus unsere Erinnerungsspeicher leer und macht Platz für die Eindrücke und Erlebnisse des neuen Tages. Ein gelegentlicher Schlafmangel stört den Hippocampus nicht, aber ein chronischer Mangel sorgt dafür, dass sich diese Gehirnregion tatsächlich verkleinert. Kommt gleichzeitig chronischer Stress hinzu, dann erhöht sich Gefahr, an Alzheimer zu erkranken.

Baustein 6: Soziale Kontakte pflegen. Menschen, die in tragfähigen sozialen Netzwerken leben, tun bereits eine Menge für ihre Gesundheit. Experten gehen davon aus, dass vielfältige Beziehungen das Immunsystem stärken können. Einsamkeit ist demnach ein Gesundheitsrisiko. Aber verstärkt ein einsames Leben auch das Risiko, an Alzheimer zu erkranken? Dr. med. Michael Nehls ist davon überzeugt: „Wir wissen aus früheren Studien, dass Menschen mit vielen sozialen Verbindungen eine geringere Sterberate haben. Inzwischen haben wir überwältigende Hinweise, dass enge soziale Netzwerke helfen können den Verfall des Erinnerungsvermögens zu verhindern“, erklärt Nehls.

Ist Alzheimer heilbar?

Im Rahmen der Studie unter Leitung von Prof. Dale Bredesen unterzogen sich die Probanden mit unterschiedlich stark ausgeprägten Symptomen von Alzheimer in frühen Stadien einer ganzheitlichen Therapie, die alle oben genannten

Bausteine umfasste. Bei allen gingen die Anzeichen für eine Alzheimer-Erkrankung nach wenigen Monaten zurück. Der einzige Proband, bei dem die Therapie keine Ergebnisse zeigte, war ein Erkrankter in einem späteren Alzheimer-Stadium.

Wenn also bereits Veränderungen in unserer Lebensweise der Angstdiagnose Alzheimer ihren Schrecken nehmen kann, warum suchen Forscher weltweit dann nach einem Medikament, um die Krankheit zu behandeln? Auch darauf hat Dr. med. Michael Nehls eine Antwort: „Ein ganzheitlicher Denk- und Therapieansatz, der nur eine Änderung der Lebensweise erfordert, lässt sich nicht gewinnbringend vermarkten. Darüber hinaus unterläuft dieser Ansatz auch die Bestrebungen des größten Teils der forschenden Gemeinde, die verzweifelt und leider auch völlig aussichtslos nach einer einzigen molekularen Ursache für Alzheimer sucht, um die Krankheit mit einem einzigen Medikament zu beseitigen.“ Annette Lübbers

Buchtipp

Michael Nehls

Alzheimer ist heilbar

Heyne Verlag 2015
ISBN 978-3-453-20100-2, 16,99 €