Die Formel gegen Alzheimer

DR. MED. MICHAEL NEHLS

DIE FORMEL GEGEN ALZHEIMER

Die Gebrauchsanweisung für ein gesundes Leben –
Ganz einfach vorbeugen und rechtzeitig heilen

HEYNE

INHALT

Einleitung: Keine Angst vor Alzheimer! 6

ALZHEIMER EINFACH VERSTEHEN

Von Pflanzen und Menschen 9
Artgerecht leben – der natürliche Schutz vor Alzheimer 12
Die Formel gegen Alzheimer 14
Alzheimer ist eine Mangelkrankheit 20
Es gilt das Gesetz des Minimums 23
Was sind frühe Anzeichen von Alzheimer? 26
Früherkennung ist gut – Vermeidung noch besser! 31

ALZHEIMER EINFACH VERMEIDEN

Die Formel für ein hirngesundes Leben 34
Körperliche Aktivität 36
Soziale Aktivität 44
Schlaf 49
Gesunde Ernährung 61
Was Ihr Arzt überprüfen sollte 134
Sinn im Leben 142
Zeit 146

ALZHEIMER EINFACH THERAPIEREN

Warum Medikamente alleine nichts nützen 152
Erste Therapieerfolge 152
Alzheimer rechtzeitig erkennen 153
Das Alzheimer-Therapieprogramm 154
Wo finde ich einen Therapeuten? 164

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Das Ende von Alzheimer? 166
Motivation und Therapietreue 170
Therapieziele 173
Selbstverantwortung und Schuldfrage 175
Ein »teuflischer« Rat zum Schluss 176

Wichtiger Hinweis 178
Dank 179
Anmerkungen 180
Weitere Bücher des Autors 184
Register 188

KEINE ANGST VOR ALZHEIMER!

Die »Alzheimer-Krankheit unterscheidet sich von anderen Krankheiten dadurch, dass praktisch jeder sie irgendwann bekommt. Man muss nur alt genug werden.«[1] So fasste DIE ZEIT im Jahr 2008 die vorherrschende Lehrmeinung zusammen. Einfacher ausgedrückt, bedeutet das: Wer alt wird, wird dement. Das ist schlimm, aber es kommt noch schlimmer. Schließlich kann bisher kein Medikament die Krankheit verhindern oder sie wenigstens aufhalten. Dies sind die Gründe, weshalb die Angst vor Alzheimer bei den meisten Menschen an oberster Stelle steht.

Doch diese Angst ist unberechtigt. Mit dem richtigen Wissen können wir uns effektiv vor Alzheimer schützen und gleichzeitig ein wesentlich erfüllteres Leben führen: In meinem Buch »Die Alzheimer-Lüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit« konnte ich mithilfe Tausender wissenschaftlicher Studien zeigen, dass Alzheimer eine Mangelkrankheit ist. Sie wird verursacht durch eine moderne Lebensweise, die nicht mehr im Einklang mit unseren natürlichen Bedürfnissen steht. Beseitigt man die Mängel, gibt es keinen Grund mehr, an Alzheimer zu erkranken. Selbst vererbte Risiken verlieren ihre Wirkung, wenn man die ursächlichen Mängel rechtzeitig abstellt.

Diese neue Erkenntnis widerspricht der gängigen Lehrmeinung. Doch mittlerweile setzt ein Umdenken ein. Entsprechend erklärte Professor Richard Dodel auf dem größten deutschen Neurologen-Kongress am Welt-Alzheimertag 2016: »Wir haben zuverlässige Daten, dass ein gesunder und aktiver Lebensstil vor Alzheimer schützt.«[2]

Aber nicht nur das! Alzheimer ist sogar heilbar. Allerdings muss der ursächliche Mangel in der jeweiligen Lebensweise früh genug (!) erkannt und konsequent behoben werden. Immer mehr Ärzte und Therapeuten bieten Patienten und deren Angehörigen dazu die nötige Hilfe an.

Damit ist schon einiges erreicht. Aber es ist noch nicht genug. Zu wissen, dass eine gesunde Lebensweise vor Alzheimer schützt, ist eine Sache. Eine ganz andere ist es, dieses Wissen im Alltag umzusetzen. Um Ihnen den Weg zu einer hirngesunden Lebensweise zu erleichtern, habe ich dieses Praxishandbuch geschrieben.

Dabei sollte Ihnen schon jetzt etwas Wichtiges bewusst sein: Mängel zu beseitigen bedeutet keinen Verzicht, sondern ein Mehr an Vielfalt – auch an kostbarer Lebenszeit.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Lebensfreude!

Michael Nehls

ALZHEIMER EINFACH VERSTEHEN

VON PFLANZEN UND MENSCHEN

Wenn Sie schon einmal eine Topfpflanze gepflegt haben, werden Sie die Ursachen von Alzheimer leicht verstehen. Damit wird dann auch klar, wie Sie sich vor Alzheimer schützen können. Und weshalb es nur einen sinnvollen Weg in der Therapie geben kann.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum ein Kaktus viel Sonne und Wärme benötigt, ein Farn hingegen es lieber schattig und kühl mag? Die Antwort ist ganz einfach: Die beiden Pflanzen haben eine unterschiedliche Herkunft. Um in trockenen Wüsten zu überleben, erwarben Kakteen die Fähigkeit, große Hitze zu ertragen. Um in dunklen Wäldern zu gedeihen, lernten Farne, mit wenig Sonnenlicht auszukommen.

Trotz dieser Unterschiede erkennen wir eine wichtige Gemeinsamkeit: Um zu überleben, passten sich beide Pflanzen an die jeweils vorherrschenden Lebensbedingungen an. Aufgrund dieser Anpassung »lieben« alle Pflanzen die jeweiligen Lebensumstände, an die sie angepasst sind. Folglich wird eine (Topf-)Pflanze nur gedeihen, blühen und Früchte tragen, wenn wir ihr genau das geben, was sie zu lieben gelernt hat. Also das, was sie braucht.

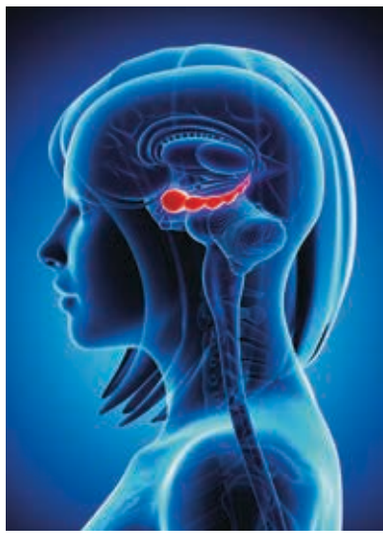
Wer einen grünen Daumen hat, macht also etwas ganz Einfaches: Er behandelt die Pflanze ihrer Herkunft entsprechend. Und das bedeutet, er behandelt sie artgerecht. Die Herkunft einer Pflanze bestimmt demnach ihre besonderen Bedürfnisse. Dieses Grundgesetz der Natur gilt für alle (!) Lebewesen, auch für den Menschen. Schließlich können nicht nur Pflanzen ihr gesamtes Leben lang wachsen, auch unser Gedächtnis kann es. Und das hat einen besonderen Grund.

Bekanntlich ist der Mensch weder das schnellste noch das kräftigste Lebewesen. Dennoch beherrschen wir die Erde. Was uns dazu befähigt, ist die enorme Leistungsfähigkeit unseres Gehirns: Es kann unser gesamtes Leben lang Erfahrungen sammeln, die wir mit anderen Men-

schen teilen können. Lebenswichtiges Wissen wird so von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Menschen gestalten mithilfe ihres Gedächtnisses die Gegenwart und planen ihre Zukunft. Und sie arbeiten gezielt zusammen.

Tagtäglich neue Erfahrungen zu sammeln ist eine der wichtigsten Aufgaben unseres Gehirns. Deshalb sind wir von Natur aus neugierig. Je neugieriger wir sind, desto mehr wissen wir. Und dieses Wissen verleiht uns Macht: die Macht, unser eigenes Leben und das unserer Mitmenschen zu verbessern. Neugierig zu sein ist also eine gute Sache. Wenn wir uns für Neues interessieren, machen wir neue Erfahrungen. Dabei gilt folgender Zusammenhang: Je länger ein Mensch lebt, desto größer wird sein Erfahrungsschatz. Je größer sein Erfahrungsschatz, desto höher die Überlebenschance seiner Kinder und Enkel.

Es war schon in der Steinzeit ein gewaltiger Vorteil, alt und somit sehr erfahren zu werden. Alter war ursprünglich gleichbedeutend mit Weisheit. Deshalb wurden in alten Kulturen die Ältesten verehrt.



Unser Erfahrungsschatz wird in der Erinnerungszentrale unseres Gehirns aufbewahrt. Diese befindet sich im Bereich der Schläfen. Diese Erinnerungszentrale wird als Hippocampus bezeichnet. Hippocampus ist das lateinische Wort für »Seepferdchen« – und so ähnlich sieht dieser Teil unseres Gehirns auch aus, daher der Name. Weil Erinnerungen lebenswichtig sind, gibt es gleich zwei »Schatztruhen« für unsere Erfahrungen. Den Hippocampus gibt es also doppelt, weil dies bekanntlich besser hält. Er ist jeweils nur so groß wie ein Daumen. Dafür besitzt er die besondere Fähigkeit, unser gesamtes Leben lang wachsen zu können. Tagtäglich kann er Tausende neuer Nervenzellen bilden – bei Neunzigjährigen noch genauso gut wie bei Achtzehnjährigen. Aber keine Sorge, dass Ihr Hippocampus dabei derart an Größe zunimmt, dass er Ihr restliches Gehirn verdrängt und gefährdet. Zur Beruhigung eine kleine Rechnung: Der Hippocampus hat bei jungen Erwachsenen ein Volumen von etwa 2,5 Milliliter – wie gesagt, er ist etwa daumengroß. Ein Wachstum von 1 bis 2 Prozent pro Jahr würde über hundert Jahre gerechnet eine Gesamtgröße von etwa 5 bis 8 Milliliter ergeben. Das ist immer noch sehr wenig im Vergleich zum restlichen Gehirn. Dieses hat ein Volumen von etwa 1200 Milliliter. Aber noch wichtiger: Der Flüssigkeitsraum, der sich in und um unser Gehirn befindet, hat ein Volumen von etwa 400 Milliliter. In diesen Raum kann der Hippocampus problemlos hineinwachsen. Er hat hier ausreichend Platz für die gesammelten Erfahrungen eines sehr langen Lebens.

Das Wachstum des Hippocampus verbessert unser Gedächtnis. Aber nicht nur das: Die täglich neu gebildeten Nervenzellen machen uns auch psychisch widerstandsfähiger und schützen uns vor Alzheimer! Allerdings kann der Hippocampus nur wachsen, wenn wir artgerecht leben.

Die Frage ist also: Wie sieht ein solches artgerechtes Leben aus? Was sind die natürlichen Bedürfnisse des Menschen?

ARTGERECHT LEBEN – DER NATÜRLICHE SCHUTZ VOR ALZHEIMER

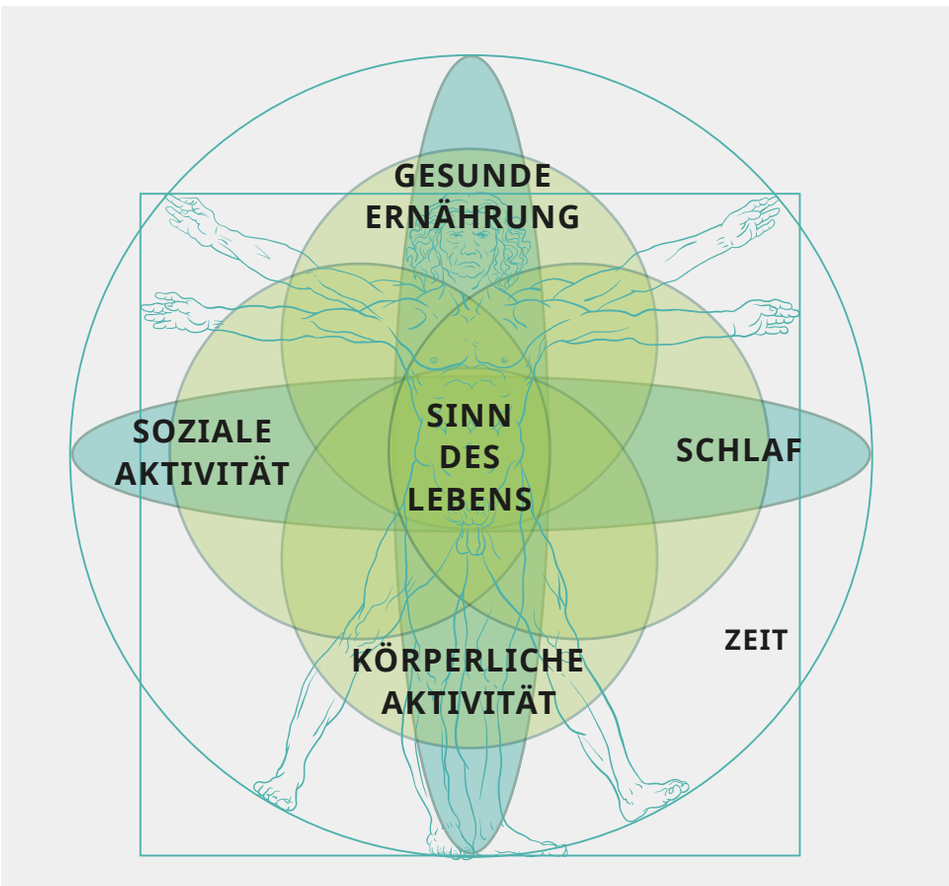
Wie bei den Pflanzen müssen wir auch beim Menschen seine Herkunft betrachten, wenn wir seine natürlichen Bedürfnisse verstehen wollen. Für unsere Entwicklung ist vor allem die Altsteinzeit von wesentlicher Bedeutung. Das liegt daran, dass diese Zeit in der Menschheitsgeschichte am längsten andauerte. Unsere Vorfahren hatten also ausreichend Zeit, sich perfekt an die damals vorherrschenden Lebensbedingungen anzupassen. Im Gegensatz dazu haben sich die kulturellen Entwicklungen in den letzten etwa hundert Jahren unglaublich schnell vollzogen. Sie brachten rasante Veränderungen unserer Lebensweise mit sich, an die sich unser Erbgut aufgrund der hohen Geschwindigkeit nicht anpassen konnte. Wir sind deshalb immer noch auf Steinzeit programmiert.

Auch wir lieben (wie die Pflanzen) eine Lebensweise, an die wir angepasst sind. Warum? Ganz einfach, weil sie uns das gibt, was wir zu einem erfüllten Leben benötigen. So wird auch heute noch jeder mit Glücksgefühlen belohnt, der artgerecht lebt. Dieses Wohlbefinden ist ein Zeichen dafür, dass der Hippocampus »wächst und gedeiht«: Tatsächlich »blühen« Menschen regelrecht auf, sobald sie ihr Leben wieder im Einklang mit ihrer Natur gestalten. Dazu müssen allerdings viele ungesunde Gewohnheiten erst überwunden werden, was leider oft nicht so leicht ist. Doch wer es wagt, der kann seinen Hippocampus zum Wachsen bringen. Und wenn das geschieht, dann werden wir widerstandsfähiger gegen Stress und entwickeln ein gesundes Interesse an neuen Herausforderungen. Menschen, deren Hippocampus gedeiht, erleben deshalb auch mehr. Und so werden die »Früchte« eines langen hirngesunden Lebens zu gesammelten Erfahrungen, Wissen und Weisheit – bis ins höchste Alter.

Insgesamt habe ich fünf Lebensbereiche definiert, die dafür entscheidend sind. Diese habe ich in einer Formel vereint. Sie war ein wichtiger Teil der »Methusalem-Strategie«, die ich schon vor etwa zehn Jahren veröffentlicht habe. Deren Strategie ist leicht erklärt: »Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden.« Schon damals, als ich die Formel entwickelte, wurde mir klar, dass Alzheimer kein unvermeidbares Schicksal sein kann. Dies würde der menschlichen Natur widersprechen. Interessanterweise spielen alle fünf Lebensbereiche auch eine wichtige Rolle beim Wachstum des Hippocampus. Die Anwendung der Formel schützt uns darum auch ganz natürlich vor Alzheimer. Deshalb nenne ich sie auch die »Formel gegen Alzheimer«.

DIE FORMEL GEGEN ALZHEIMER

Diese Formel lässt sich am besten bildlich darstellen. So können wir die fünf wichtigen Lebensbereiche für Gesundheit und Hippocampus-Wachstum im Zusammenspiel betrachten.



Um die Bedeutung der einzelnen Bereiche im Rahmen einer artgerechten Lebensweise besser zu verstehen, hilft uns ein genauerer Blick in die frühe Menschheitsgeschichte. Dabei gilt: Was damals normaler Alltag war, führte zu Anpassungen. Deshalb wäre diese Lebensweise für uns heutzutage immer noch natürlich. Dies gilt für alle fünf Lebensbereiche der Formel gegen Alzheimer.

1. GESUNDE ERNÄHRUNG

Unsere frühen Vorfahren waren vornehmlich Fischer und Sammler. Sie ernährten sich von den Früchten des Wassers (Fische, Muscheln und Krebstiere) und von denen des Bodens (Gemüse, Obst, Nüsse und nahrhafte Blätter/Salate). Manchmal kamen Vogeleier durch Nesträuberei dazu oder erbeutete Wildtiere. Während der Mensch größeres Wild nach seiner Ankunft in neuen Territorien meist ausrottete, blieben die Meere, Seen und Flüsse unversiegbare Nahrungsquellen. Nahrung in einer daraus resultierenden natürlichen Zusammensetzung liefert unserem Gehirn lebenswichtige Energie und wertvolle Baustoffe. Dadurch schützt sie uns vor Alzheimer und verspricht uns – im Vergleich zu allen anderen Arten der Ernährung – das längste Leben.

2. KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Damit Fischer und Sammler genügend zu essen hatten, mussten sie täglich mehrere Stunden aktiv sein. Und wer sich bewegte, erlebte Neues, das er sich gut merken musste. Denn nur wer sich erinnerte, wo er etwas zu essen fand oder wo Gefahr lauerte, überlebte. Der Hippocampus ist der einzige Bereich unseres Gehirns, der sich einmalige Erlebnisse merken kann. Bewegung regt deshalb sein Wachstum an. Nur so war sichergestellt, dass unsere Vorfahren in der Wildnis überlebten. Zudem verjüngt Bewegung sämtliche älteren Nervenzellen. Deshalb sind körperlich aktive Menschen geistig fitter als nicht aktive. Sie sind auch resistenter gegen Stress und leiden seltener an Depressionen. Insgesamt schützt uns Bewegung vor Alzheimer und vielen anderen Krankheiten und verlängert so unser Leben.

3. SCHLAF

Mittags, wenn die afrikanische Sonne senkrecht vom Himmel brannte, ruhten sich unsere Vorfahren im Schatten aus. Auch die Nacht nutzten sie zum Schlaf und zur Erholung. Für unsere geistige und körperliche Gesundheit sind deshalb Erholung (dazu gehört auch der Mittagsschlaf) und ausreichender Nachtschlaf von sehr großer Bedeutung. Das gilt bis ins höchste Alter. Zum einen wächst der Hippocampus nur im Schlaf. Aber auch viele andere Vorgänge, die unser Gehirn ein Leben lang immer weiter reifen lassen und uns vor Alzheimer schützen, benötigen dringend diese wiederkehrenden Zeiten der vollständigen Erholung.

4. SOZIALE AKTIVITÄT

Unsere Vorfahren mussten sich gegen Raubtiere und andere Gefahren schützen. Das gelang nur in der Gemeinschaft. Auch wer krank war, konnte nur mithilfe seiner Sippe überleben. Wir sind aus diesem Grund zu sozialen Wesen geworden und benötigen eine Familie oder zumindest ein soziales Umfeld, in dem wir uns geborgen fühlen. Aus demselben Grund mögen wir es, mit anderen Menschen zu feiern, Sport zu treiben oder etwas gemeinsam zu unternehmen. Gerne umgeben wir uns mit Menschen, die uns wichtig sind und die uns als wichtig anerkennen. Gesellschaftliche Aktivitäten sind aber auch entscheidend dafür, dass die neu gebildeten Nervenzellen im Hippocampus überleben. Deshalb schützt ein sozial aktives Leben vor Alzheimer – und auch vor vielen anderen modernen, oft stressbedingten Krankheiten. Schließlich machen uns die neuen Hirnzellen widerstandsfähiger gegen Stress.

5. LEBENSSINN

Die Jüngeren lernten von den erfahrenen Älteren, welche Dinge essbar und welche giftig waren. Auch, wie man mit einfachen Mitteln Werkzeuge herstellen konnte. Oder wie man mit natürlichen Mitteln Krankheiten behandelte. Diese Erfahrungen waren sowohl für die Jüngeren überlebenswichtig als auch für die Älteren. Schließlich gaben ihnen diese Verantwortung und diese Aufgabe bis ins höchste Alter einen Sinn im Leben. Dies ist auch die Erklärung dafür, weshalb der Mensch

so außergewöhnlich alt werden kann. Dadurch können wir nicht nur für unsere Kinder, sondern auch für unsere Enkel da sein und sie mit unserer Lebenserfahrung unterstützen. Auch heute noch schenkt das Weitergeben von Erfahrung, oder auch einfach die Tatsache, gebraucht zu werden, unserem Leben einen Sinn. Und dieser trägt zum Wachstum des Hippocampus bei und schützt uns so vor Alzheimer.

Ich werde oft gefragt, was denn nun die wichtigste Maßnahme gegen Alzheimer sei. Es gibt diese eine Maßnahme nicht. Die Formel gegen Alzheimer zeigt: Jeder Bereich und jede Maßnahme sind gleich wichtig, wenn wir geistig und körperlich gesund bleiben wollen. Die Formel würde schief, wenn wir einem Bereich zu viel Aufmerksamkeit schenken würden und einem anderen zu wenig.

Um ein Ungleichgewicht zu vermeiden, habe ich alle Lebensbereiche in der Formel gegen Alzheimer in das Element Zeit eingebettet. Das hat mehrere Gründe. Die Uhr unseres Lebens schlägt im Takt unserer Erinnerungen. Nur durch ein erfülltes und artgerechtes Leben gewinne ich Lebenszeit: Erfüllung schenkt uns Erinnerungen. Und eine artgerechte Lebensweise hilft uns, diese zu bewahren. Darüber hinaus benötigen alle Bereiche unseres Lebens Zeit. Ich frage mich deshalb selbst immer wieder aufs Neue: Finde ich bei allem, was ich mir vornehme, auch noch genügend Zeit für Bewegung oder für Erholung und Schlaf? Nehme ich mir ausreichend Zeit für ein gutes Essen oder für Gespräche mit Freunden oder Familie? Und nicht zuletzt: Gibt das, was ich tue, meinem Leben einen Sinn? Umgekehrt führt ein Mangel an Zeit zu Stress. Ständiger Stress verhindert aber das Wachstum des Hippocampus und verursacht so auf Dauer Alzheimer. Zeitmangel wird auf diese Weise zum Risikofaktor, zu einer eigenständigen Ursache von Alzheimer, aber auch zur Ursache vieler anderer Volkskrankheiten.

Das Leben ist wie ein Drahtseilakt. Ständig droht der Absturz. Nicht alles können wir beeinflussen. Aber wir sind der Natur nicht hilflos ausgeliefert. Vieles, was in uns und um uns herum passiert, hängt auch von unseren Entscheidungen ab. Wenn man einige Zeit nach der Formel gegen Alzheimer gelebt hat, bekommt man immer stärker ein Gefühl

dafür, wann das Gleichgewicht ins Wanken gerät. Das sind die Zeiten, in denen man schlechte Entscheidungen trifft. Man fühlt sich unwohl, ist gereizt oder schläft schlecht. Mit der Formel gegen Alzheimer findet man jedoch schnell heraus, in welchem Bereich man gerade übertreibt und weshalb andere Bereiche zu kurz kommen. So etwas kann immer wieder sehr leicht passieren. Und zwar aus gutem Grund. Schließlich sind wir heute viel freier in der Gestaltung unseres Lebens als die Fischer und Sammler der Altsteinzeit. Unsere Vorfahren hatten keine Wahl, sie mussten im Einklang mit der Natur leben. Sie gab ihnen vor, wie sie sich zu verhalten hatten. Wer sich gegen die Natur verhielt, hatte keine Chance zu überleben. Wir hingegen können uns lange Zeit ganz und gar gegen unsere Natur verhalten. Wir können uns beispielsweise für ungesundes Essen entscheiden. Wie auch gegen ausreichend Schlaf. Oder gegen Bewegung. Schließlich verdienen die meisten Menschen ihren Lebensunterhalt im Sitzen. Wir können so ziemlich alles, was für den damaligen Fischer und Sammler noch natürlich (und alternativlos) war, völlig anders machen. Und das, obwohl seine Lebensweise für uns immer noch natürlich ist und notwendig wäre.

HEYNE

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Michael Nehls

Die Formel gegen Alzheimer

Die Gebrauchsanweisung für ein gesundes Leben - Ganz einfach vorbeugen und rechtzeitig heilen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 15,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-453-20275-7

Heyne

Erscheinungstermin: Mai 2018

Alzheimer keine Chance geben

Das kompakte Praxisbuch für ein Leben ohne Alzheimer für Betroffene, Angehörige und für alle, die rechtzeitig vorbeugen wollen. Dr. med. Michael Nehls klärt auf über die Ursachen dieser Zivilisationskrankheit und zeigt, wie man sich mithilfe seiner Formel gegen Alzheimer nicht nur vor Alzheimer schützen, sondern in einer frühen Phase sogar geheilt werden kann. Entscheidend sind vier einfache Faktoren: genügend Schlaf, ausreichend Bewegung, gute soziale Kontakte und eine gehirngesunde Ernährung.

Mit vielen hilfreichen Empfehlungen und Rezepten – übersichtlich, leicht verständlich, überzeugend!

Der Titel im Katalog