

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-Alzheimerstag 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.