

DR. MED. MICHAEL NEHLS

LITERATUR
SPIEGEL
Bestseller-
Autor

KOPFKÜCHE

DAS ANTI-ALZHEIMER-KOCHBUCH

50
unvergessliche
Rezepte gegen
Alzheimer & Co.

Rezepte und Fotografien:
Sabine und Nadja Nehls

systemed

DR. MED. MICHAEL NEHLS

KOPFKÜCHE

DAS ANTI-ALZHEIMER-KOCHBUCH

systemed

Über den Autor



PD. Dr. med. Michael Nehls ist Arzt und habilitierter Molekulargenetiker. In seiner wissenschaftlichen Karriere entschlüsselte er die genetischen Ursachen verschiedener Erbkrankheiten an deutschen Forschungseinrichtungen (an den Universitäten Freiburg, Heidelberg, Frankfurt, Hannover und am Deutschen Krebsforschungszentrum) sowie an der University of California, San Diego. Einige seiner wissenschaftlichen Entdeckungen veröffentlichte er mit zwei Nobelpreisträgern, eine weitere wurde neulich vom renommierten US-amerikanischen Fachverband für Immunologie als Säule der immunologischen Forschung geehrt.

Dr. Nehls hat aber auch Erfahrung in der Industrie gesammelt. So war er 3 Jahre leitender Genomforscher einer US-amerikanischen Pharmafirma und danach 8 Jahre Forschungsleiter und Vorstandsvorsitzender eines Münchner Biotechnologie-Unternehmens.

Um abzunehmen wurde er zum AusdauerRADSPORTLER und nahm zweimal beim härtesten Radrennen der Welt teil, dem Race Across America (RAAM). Dabei bewältigte er die 4.800 Kilometer von der West- zur Ostküste der USA in weniger als 11 Tagen – unter Anwendung seiner Methusalem-Strategie. In seinem Buch »Die Methusalem-Strategie – Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden« beweist er die Schlagkraft dieser Strategie nicht nur im sportlichen, sondern vor allem im gesundheitlichen Bereich. Sie wurde zur Grundlage für seine bahnbrechenden Erkenntnisse zur Alzheimer-Entstehung, -Prävention und -Therapie, für die ihn die Universitätsklinik Rostock mit dem Hanse-Preis für Psychiatrie 2015 auszeichnete.

Als eigenständiger Wissenschaftstheoretiker hat Dr. Nehls es sich zur Aufgabe gemacht, mit seinen Büchern über die wahren Ursachen von Zivilisationskrankheiten aufzuklären. Seine beiden Bücher über Alzheimer-Prävention (Die Alzheimer-Lüge) und -Therapie (Alzheimer ist heilbar) wurden Spiegel-Bestseller. Als Privatdozent hält er Vorträge auf Kongressen und an Universitäten.

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	6
KAPITEL 1: ALZHEIMER – GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT	13
Der Sitz der Seele	14
Gesundheit steckt in unserer Natur – bis ins höchste Alter	16
Die Alzheimer-Demenz	17
Hippocampus-Wachstum schützt vor Alzheimer	18
Grüner Daumen für das Wachsen unseres Erinnerungsschatzes	21
Vitalstoffreiche Ernährung	23
Fazit	27
KAPITEL 2: ERNÄHRUNGSMYTHEN, DIE UNS KRANK MACHEN	28
Der Ursprung von Ernährungsgewohnheiten	29
Mein Weg durch den Dschungel von Ernährungsmymthen	32
Die Milch macht's – Aber was macht sie eigentlich?	33
Kriterium 1: Natürlich oder artfremd?	34
Kriterium 2: Effekte auf das Alzheimer-Risiko	38
Kriterium 3: Biologische Wirkung der Nahrungsbestandteile	39
Was hätte Hippocrates uns geraten	43
Mythos: Kohlenhydrate sind grundsätzlich ungesund	44
Mythos: »Frühstücke wie ein Kaiser«	50
Fazit: Was hält uns ab?	53

KAPITEL 3: WARENKUNDE HIRNGESUNDER ZUTATEN – WAS MAN WANN ESSEN SOLLTE UND WAS NICHT	56
Ein Überblick	57
Täglich Fasten leichtgemacht	58
Zucker ist nicht gleich Zucker	61
Zubereitung und Zusammensetzung	64
Alternative Mehlsorten erhöhen die Vitalstoffdichte	66
Ölwechsel	72
Nahrung oder Nahrungsergänzung? – Beispiel Algenöl	76
Nahrung oder Nahrungsergänzung? – Beispiel Vitamin D	77
Ausreichend trinken – und das Richtige	78
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	81
Fazit: Hilfe zur Selbsthilfe	82
REZEPTE	84
Müsli, Brot und Aufstriche	86
Salate	116
Tee	128
Suppen	130
Vorspeisen und Snacks	136
Hauptspeisen	142
Nachspeisen	182
QUELLENANGABEN	194
INHALTSVERZEICHNIS REZEPTE	198
REGISTER	200
IMPRESSUM	208

EINLEITUNG:

EINE SEHR PERSÖNLICHE EINLEITUNG



Mein Interesse am Geheimnis der Alzheimer-Krankheit wurde schon in meiner Jugend geweckt. Damals war es für mich allerdings noch ein namenloses Rätsel, denn die Diagnose wurde bei meinen Großeltern nie gestellt. Vielmehr wurden die befremdlichen Veränderungen in ihrem Verhalten als normale Folge ihres Älterwerdens abgetan. Auffallend waren die immer häufigeren kleinen Streitereien über den Verbleib von täglichen Gebrauchsgegenständen (Schlüssel, Rasierzeug, Kleider). Wenn sie etwas nicht mehr finden konnten, waren meine Großeltern davon überzeugt, dass es jemand gestohlen haben musste. Doch wer würde in die Wohnung meiner Großeltern einbrechen, fragte ich mich, nur um meinem Großvater den Rasierpinsel zu klauen?

Ich konnte den beiden auch immer häufiger dieselben Geschichten erzählen, ohne sie zu langweilen. Es war, als wenn sie mir beim ersten Mal nicht richtig zugehört hätten, obwohl sie stets aufmerksam und interessiert saßen. Als dann mein Großvater im Alter von fast 90 Jahren von uns gegangen war, geschah das für mich Merkwürdigste, denn schon kurz nach seinem Tod schien für meine Großmutter nicht nur seine Existenz, sondern auch jegliche Erinnerung an ihn wie ausgelöscht. Sie sprach nie über ihn. Nach weit über 50 Jahren Ehe war es, als ob sie schon immer alleine gelebt hätte. Hatte sie ihn tatsächlich einfach vergessen oder war das nur ihre (vielleicht unbewusste) Art, mit dem dramatischen Verlust umzugehen, um die Leere, die er hinterließ, zu verdrängen? Die offensichtlichen Erinnerungslücken füllte sie jedenfalls mit völlig frei erfundenen Inhalten. Diese wirkten dabei wie der verzweifelte Versuch, den Erinnerungsfaden, der ihr Leben zusammenhielt, nicht abreißen zu lassen. Da ich ihre Angst fühlte, traute ich mich nie, ihre Geschichten zu hinterfragen. Um meine Großmutter nicht weiter zu verwirren, hörte ich nach einer Weile auch auf, sie zu korrigieren, wenn sie mich mit dem Namen meines Vaters ansprach.

Heute erkenne ich in diesen Veränderungen die Zeichen einer Alzheimer-Erkrankung. Und rückblickend sehe ich auch viele ursächliche Risiken in ihrer Lebensweise, insbesondere in der Ernährung, so dass ich es erstaun-

lich finde, dass sie nicht schon viel früher erkrankten. Schließlich pflegten meine Großeltern einen für damalige Zeiten typisch deutschen Lebensstil. Dieser war geprägt durch ihre Kriegserfahrungen, den Wiederaufbau mit Wirtschaftswunder und eine Werbeindustrie, die einer ganzen Generation nicht nur den Konsum von Zigaretten schmackhaft machte. Man sah viel fern, fuhr mit dem neuen Auto und war stolz darauf, wenn man sich nicht körperlich anstrengen musste.

Die Kriege und die damit verbundenen Hungersnöte hatten aber auch erheblichen Einfluss auf die Essgewohnheiten in den darauffolgenden Friedenszeiten. Das habe ich als »Kriegsenkel« am eigenen Leib erfahren. Immer wieder wurde ich von meinen Großeltern mit Sprüchen wie »Man isst, was auf den Tisch kommt« oder »Wenn Du nicht aufisst, scheint morgen die Sonne nicht« dazu ermahnt, dicke Wurstscheiben auf ebenso dick mit Butter bestrichenem Brot in mich hineinzustopfen. Das erklärte Ziel dieser wohlgemeinten Ernährungsstrategie waren rosige Pausbacken. Die hatte es zu Kriegszeiten selten gegeben. Doch diejenigen mit etwas Fett auf den Rippen hatten die besseren Chancen, Hungersnöte zu überstehen. Damals wurden Pausbacken zum Zeichen von Gesundheit und Wohlstand. Ich erinnere mich noch gut an das dickliche, rotbackige Kind auf der Zwieback-Packung. Mittlerweile sind rosige Pausbacken ein Hinweis auf ein erhöhtes Risiko, auch schon als Kind an Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ 2) zu erkranken. Der jüngste Mensch, der kürzlich an dieser angeblich altersbedingten Krankheit starb, war gerade einmal dreieinhalb Jahre alt.

Trotz meines Medizinstudiums und meiner Arbeit in der genetischen Grundlagenforschung blieb mir der aus heutiger Sicht völlig offensichtliche Zusammenhang zwischen Lebensweise und Krankheit verborgen. Mittlerweile würde ich sogar sagen, gerade wegen meiner medizinischen Ausbildung und wissenschaftlichen Arbeit war mir der Blick für diese Einsicht verstellt. Denn nach den damaligen Lehrplänen und der Meinung der Experten, die unsere Forschung mit ihrem Fachwissen unterstützten, waren Volkskrankheiten, wie Typ 2 Diabetes und insbesondere Alzheimer, rein

altersbedingt – also nichts anderes als schicksalhafte Konsequenzen des Menschseins, die, wenn überhaupt, nur mithilfe moderner Medizin in den Griff zu bekommen seien. Man war der Meinung, krank zu werden liege sozusagen in unserer Natur, und nur die Kultur, sprich technologischer Fortschritt, könne diese Bedrohung beseitigen.

Heute ist bewiesen, dass es genau umgekehrt ist. In unserer Natur steckt das Potential für Gesundheit bis ins höchste Alter, doch unsere moderne Kultur verhindert, dass es sich entfalten kann. Wir leben nicht mehr artgerecht. Dennoch soll unsere Lebensweise auf keinen Fall infrage gestellt werden, schließlich profitieren viele große Industriezweige vom Status quo, sowohl die Ernährungs- als auch die pharmazeutische Industrie. Beide arbeiten mit Chemie: die eine, um unnatürliches Essen billig zu produzieren und uns schmackhaft zu machen, die andere, um die Folgen dieser Ernährung, die Krankheiten, zu therapieren (ohne sie tatsächlich zu heilen).

Das Groteske an dieser Entwicklung wurde mir erst klar, als ich selbst in diese kulturelle Falle getappt war. Als Vorstandsvorsitzender eines industriellen Forschungsinstituts arbeitete ich damals fast rund um die Uhr. Selbst wenn ich schlief, was ich viel zu wenig tat, waren meine Träume bei der Arbeit. Ich vernachlässigte den körperlichen Ausgleich und suchte die Belohnung für meine Arbeit in einer Ernährung, die, selbst bei gutmütiger Betrachtung, alles andere als gesund war. Infolgedessen wurde ich übergewichtig und begann, unter Herzrasen zu leiden. Dies ging bis hin zum Gefühl der Brustenge, wenn sich mein viel zu schnell schlagendes Herz nicht mehr mit der dafür nötigen Blutmenge versorgen konnte. Damals war ich gerade einmal vierzig Jahre alt. Vielleicht wollte ich es deshalb nicht wahrhaben, dass mir mein Arzt, aufgrund meiner Blutwerte, die ersten eindeutigen Zeichen einer Reihe beginnender Alterskrankheiten attestierte. Dafür war ich doch noch zu jung! Ich begann, meine Lebensweise ernsthaft zu hinterfragen.

Meine Suche nach Antworten führte mich auf eine mentale Reise ins ländliche Okinawa. Auf dieser kleinen japanischen Insel, wo die alte Generation, unter recht einfachen Bedingungen, noch von Fischfang und Ackerbau lebt, ist die Chance, über hundert Jahre alt zu werden, dreißigmal größer als im industriellen Deutschland. Dennoch sind bei den Alten Okinawas Alzheimer und andere typische Volkskrankheiten, die man dem Älterwerden zuschreibt, sehr selten. Zunächst glaubte man an einen genetischen Schutz und suchte lange nach einem »Methusalem-Gen«. Aber die Suche war vergeblich, denn ihren Schutz vor diesen Krankheiten konnten die Inselbewohner nicht vererben: Ihre oft fettleibigen Enkel gehören mittlerweile zu den Japanern, die am häufigsten an Diabetes erkranken und Herzinfarkte erleiden. Grund für diese dramatische Entwicklung ist also offenbar einzig und allein die unterschiedliche Lebensweise.

Kurz nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Okinawa zu einem der größten Marinestützpunkte der USA. Die US-Amerikaner brachten jedoch nicht nur ihr Militär auf die Insel, sondern auch ihren westlichen Lebensstil, der, wie ein Virus, die japanische Jugend infizierte. Während die Lebensweise ihrer Großeltern offensichtlich alle grundlegenden menschlichen Bedürfnisse befriedigte und ihnen Gesundheit bis ins höchste Lebensalter bescherte, litten die Jungen nun unter einer Vielzahl von gesundheitlichen Einschränkungen. Die auch bei uns typischen Volkskrankheiten waren die zwangsläufige Folge.

Die umfassenden Studien zu Okinawa liefern uns eine weitere wichtige Erkenntnis: Man muss offensichtlich nicht wie in der Steinzeit leben, damit unser auf eine steinzeitliche Lebensweise optimiertes Gehirn gesund bleibt. Okinawas alte Kultur schien die steinzeitlichen Bedürfnisse auf eine andere, eigene Weise zu befriedigen. Was den Alten Okinawas (möglicherweise rein zufällig) gelang, begann ich nun, systematisch zu untersuchen. Denn genauso wenig, wie ich wie in der Steinzeit leben wollte, um wieder gesund zu werden und es langfristig auch zu bleiben, reizte mich ein Leben im ärmlichen Okinawa.

Basierend auf den Erkenntnissen Tausender klinischer Studien begann ich, eine grundlegende Lebensstrategie zu entwickeln, die in jedem Kulturkreis anwendbar sein müsste. In meinem Buch »Die Methusalem-Strategie – Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden« fasste ich diese zusammen.¹ Dabei definierte ich die Lebensbereiche, in denen unsere heutige Lebensweise entscheidende Mängel und infolgedessen die bei uns typischen Volkskrankheiten hervorbringt. Denn, so stellte sich bei meinen Untersuchungen heraus, Gesundheit bis ins hohe Alter ist uns eigentlich von Natur aus in die Wiege gelegt. Doch, um gesund zu bleiben, dürfen wir in keinem dieser Lebensbereiche gravierende Mängel zulassen, da unser Organismus diese nicht ausgleichen kann.

Die Mängel, die mir meine eigene Lebensweise eingebracht hatte, waren schnell identifiziert: Ich hatte zu viel Stress und bewegte mich zu wenig, ich ernährte mich zwar energiereich, jedoch vitalstoffarm, und nicht zuletzt litt ich unter zu wenig Schlaf. Mithilfe meiner Frau startete ich einen Selbstversuch. Wir kauften uns Fahrräder und begannen ganz vorsichtig mit kleinen Ausfahrten. Nach und nach stellten wir unsere Ernährung um. Der Anfang war beschwerlich, sowohl sportlich als auch geschmacklich. Doch wir stellten fest, dass auch ungesunde Gewohnheiten eben Gewohnheiten sind. Und da der Mensch ein Gewohnheitstier ist, gewöhnten wir uns mit der Zeit auch an die neue Lebensweise. Was uns auf diesem gesunden Kurs hielt, war die Tatsache, dass wir uns beide dabei wohler und fitter fühlten. Dieses subjektive Gefühl wurde schon nach wenigen Monaten durch meinen Hausarzt bestätigt, der mich fragte, ob ich in einen Jungbrunnen gefallen sei. Alle meine Blutwerte hatten sich erheblich verbessert. Wenige Jahre später war ich auch körperlich so fit wie niemals zuvor und beendete, unter Anwendung der Methusalem-Strategie, erfolgreich das härteste Ausdauerrennen der Welt.²

In den darauffolgenden Jahren begann ich den wissenschaftlichen Kampf gegen das Dogma, dass es sich bei Alzheimer um eine vornehmlich durch das Älterwerden verursachte Krankheit handle, gegen die wir machtlos

sind. Diese Expertenmeinung hindert Menschen letztendlich daran, einen gesunden Lebensstil anzunehmen, der sie vor Alzheimer und allen anderen Volkskrankheiten schützt. Denn warum sollte jemand seine Lebensweise infrage stellen und gegebenenfalls ändern, solange Experten, die bei der Bekämpfung des Alzheimer-Problems nahezu ausschließlich auf Pharmaforschung setzen, immerzu behaupten, dass dies sinnlos sei?

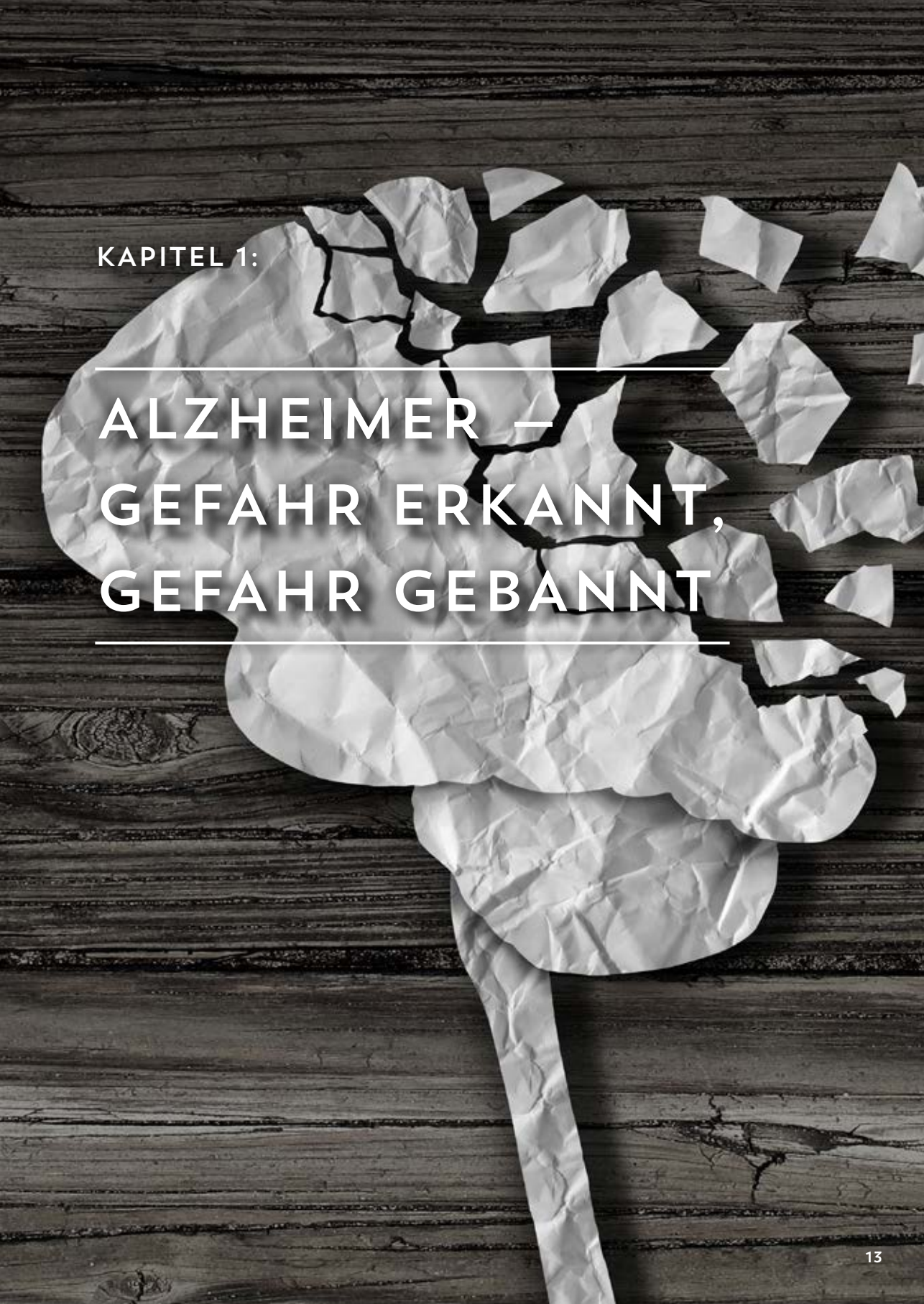
Schließlich konnte ich eine Beweiskette vorlegen, die schlüssig aufzeigt, dass Alzheimer nur zu vermeiden ist, wenn wir unsere Lebensweise wieder im Einklang mit unserer Natur gestalten. Um das unheilvolle Dogma zu kippen, schrieb ich Bücher zu Prävention³ und Therapie⁴ von Alzheimer. Vielleicht ist es kein Zufall, dass kurz nach der internationalen Veröffentlichung meines wissenschaftlichen Artikels⁵, in dem ich eine weltweit erste grundlegende Erklärung der Alzheimer-Entstehung lieferte, Prof. Richard Dodel, Leiter eines universitären Geriatrie-Zentrums, zum Welt-Alzheimer-tag 2016 erklärte: »Wir haben Grund zur Hoffnung, dass Alzheimer und andere Demenzen gebremst oder gar verhindert werden können.« Ergänzend fügte er hinzu: »Wir haben zuverlässige Daten, dass ein gesunder und aktiver Lebensstil vor Alzheimer schützt.«⁶

Ich werte dies als ein erstes Signal der Hoffnung, dass sich die öffentliche Meinung ändert, nachdem sie lange Zeit in die falsche Richtung gelenkt wurde, und mehr Menschen wieder eine gesunde Beziehung zu sich selbst entwickeln.

Die Rezepte in diesem Familienkochbuch, die meine Frau, unsere erwachsenen Kinder und ich ständig weiterentwickeln, soll Ihnen ein Wegbegleiter auf der Reise zurück zur eigenen Natur sein.

Meine Familie und ich wünschen Ihnen guten Appetit.

Michael Nehls
Mai 2017

A large, stylized silhouette of a human brain is the central focus. It is constructed from crumpled, white paper, giving it a fragile and textured appearance. The brain is set against a dark, rustic wooden background with prominent horizontal grain lines. Several small, torn pieces of the white paper are scattered around the main brain shape, particularly on the right side, suggesting a process of disintegration or decay. The overall composition is somber and evocative, likely intended to represent the fragility of memory and the impact of Alzheimer's disease.

KAPITEL 1:

ALZHEIMER – GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT

DER SITZ DER SEELE

In der Kulturgeschichte der Menschheit entwickelten Philosophen und Theologen die unterschiedlichsten Vorstellungen davon, was es mit der menschlichen Seele auf sich haben könnte und wo sie zu finden sei. Oft wird das Herz als Ort für deren Sitz genannt, weil wir einen veränderten Herzschlag mit unserem seelischen Empfinden in Beziehung stellen. Wenn ich jedoch als Arzt und Hirnforscher einen Ort für unsere Seele angeben müsste, wäre der Hippocampus ganz oben auf meiner Liste. Er bildet in unserem Gehirn die Zentrale für Erfahrungswissen, in der alles, was wir erleben, denken und fühlen, also alles, was uns und unser Leben ausmacht, erinnert wird. Diese persönlichen Erfahrungen sind Grundlage für unsere Beziehungen zu anderen und formen wesentlich unsere Persönlichkeit.

Ob der Hippocampus tatsächlich der Sitz der Seele ist, mag natürlich angezweifelt werden. Solche Diskussionen möchte ich auch weiterhin Philosophen und Theologen überlassen. Wissenschaftlich gesehen steht jedoch fest: Ohne Hippocampus hätten wir keine persönlichen Erinnerungen und damit keine Antwort auf die Frage, wer wir sind.



HIPPOCAMPUS: *Tief im Inneren unseres Gehirns liegt auf jeder Seite je eine etwa daumengroße Struktur. Da sie in ihrer Gestalt einem Seepferdchen ähnelt, wird sie als Hippocampus bezeichnet. Den Hippocampus gibt es vermutlich deshalb zweimal, weil Erinnerungen für uns lebenswichtig sind – und weil doppelt bekanntlich besser hält.*

Der Hippocampus besitzt eine Reihe einzigartiger Eigenschaften, die für unser Überleben entscheidend sind. Beispielsweise lernt er rasend schnell. Im Gegensatz zum restlichen Gehirn, das viele Wiederholungen benötigt, um sich an etwas zu erinnern, kann er sich Erlebnisse, Gesprächsinhalte und Gedanken sofort und dauerhaft merken.

Ein Ereignis, das sich der Hippocampus für uns merkt, hat stets vier Aspekte: Was, wann und wo man etwas erlebt oder gedacht hat – und welche Emotionen es ausgelöst, also wie man sich dabei gefühlt hat. Die Emotionen nutzt der Hippocampus, um zwischen belanglosem Alltäglichem, das er sich nicht langfristig merkt, und (be-)merkenswerten Erlebnissen und für uns wichtigen Gedanken zu unterscheiden. Deshalb interessieren ihn vor allem neue Erfahrungen, wodurch wir von Natur aus neugierig sind. Und das ist auch gut so, denn wer bereit ist, Neues zu erleben, vergrößert seinen Erfahrungsschatz.

Fremdsprachen hingegen empfindet er als langweilig, deshalb hilft er uns leider nicht dabei, sie schnell zu erlernen. Der Grund dafür ist einfach: Eine fremde Sprache zu beherrschen war für unsere steinzeitlichen Vorfahren nicht lebenswichtig. Ihr Bewegungsradius war nicht groß genug, um auf völlig anderssprachige Sippen zu treffen. Wichtig fürs Überleben war allerdings, wo und wann welche Früchte reiften und wie sie schmeckten oder wo und wann welcher Feind lauerte und wie bedrohlich er war. Wer sich all dies nicht merken konnte, lief Gefahr, entweder zu verhungern oder selbst gefressen zu werden. Das lebenslang gesammelte Erfahrungswissen dient jedoch nicht nur dem eigenen Überleben, sondern auch dem der Nachkommen.

GESUNDHEIT STECKT IN UNSERER NATUR – BIS INS HÖCHSTE ALTER

Bekanntlich ist der Mensch weder das schnellste noch das kräftigste Lebewesen. Ausschlaggebend für das Überleben unserer Spezies war vielmehr die Entwicklung der Fähigkeit, unsere gesamte Lebenserfahrung bis ins höchste Alter an die nächsten Generationen weitergeben zu können. Wissen bedeutet bekanntlich Macht, das gilt insbesondere für überlebenswichtiges Erfahrungswissen. Es ist auch die Grundlage für soziale Zusammenarbeit, für technologischen Fortschritt und, nicht zuletzt, für die Entwicklung der gesamten menschlichen Kultur. Dabei gilt die einfache Regel: Je älter ein Mensch, desto größer sein Erfahrungsschatz und damit die Überlebenschancen seiner Nachkommen. Daher widerspricht die Entwicklung von Senilität und Gedächtnisverlust dem natürlichen Älterwerden als Ursache. Vielmehr setzt die Natur bei unserer Überlebensstrategie auf Seniorität und Erfahrungswissen.

WEISHEIT DES ALTERS: *Die Fähigkeit, 100 Jahre und sogar noch älter werden zu können, ist uns Menschen in die Wiege gelegt. Selbst die geringe durchschnittliche Lebenserwartung in Wildvölkern ist kein Argument dagegen. Denn diese ergibt sich rein rechnerisch nur aufgrund einer hohen Kindersterblichkeit infolge von Infektionskrankheiten, da diese Menschen keinen Zugang zu modernen Impfungen und Antibiotika haben. Aber diejenigen unter ihnen, die das Erwachsenenalter erreichen, haben, wie mehrere Studien gezeigt haben, große Chancen, sehr alt zu werden. Selbst weit über 80-Jährige anzutreffen ist keine Seltenheit. Die Sippe setzt bei wichtigen Entscheidungen auf die große Lebenserfahrung dieser Alten, oft werden sie für ihre Weisheit verehrt.*

DIE ALZHEIMER-DEMENZ

Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten sich nur noch für ein paar Momente merken, was Sie erleben, fühlen und denken. Sie würden also nur noch über Ihr Kurzzeitgedächtnis verfügen, das nur noch wenige Augenblicke in Ihre Vergangenheit zurückreicht. Inhaltvolle Gespräche mit Ihrer Familie und Freunden zu führen wäre unmöglich. Ihre eigenen Gedanken festzuhalten, wäre im wahrsten Sinne des Wortes undenkbar, der Gesprächsfaden würde Ihnen ständig reißen. Stellen Sie sich weiter vor, dass nun auch noch alle Ihre früheren Erinnerungen verblassen. Die Gesichter selbst der engsten Familienmitglieder, Ihres Lebenspartners, Ihrer Kinder und Enkel, oder die Ihrer Freunde verlören nach und nach für Sie jegliche Bedeutung. Nach einer gewissen Zeit würden Sie sie schlichtweg nicht mehr erkennen und keine gemeinsamen Erinnerungen mehr mit ihnen verbinden. Auch das, was Sie einst für sich selbst waren, was Sie beruflich machten, ja alles, was für Sie einst Bedeutung hatte, all das gäbe es für Sie nicht mehr.

Ein solcher Verlust des eigenen Lebens noch zu Lebzeiten ist grausam. So etwas wünscht man niemandem, und dennoch ist mittlerweile in nahezu jeder deutschen Familie ein älteres Mitglied von genau dieser Selbstzerstörung betroffen. Diesen krankhaften Prozess, der Menschen ihrer Identität beraubt, nennen wir Demenz – Alzheimer ist meist die Ursache.

ES GIBT VIELE FORMEN VON DEMENZ: *Ein gemeinsames Kennzeichen aller Demenzen ist der fortschreitende Abbau der geistigen und häufig auch der sozialen Fähigkeiten. Mit dem Verlust ihrer Alltagskompetenz können Betroffene ihr Leben nicht mehr selbstständig meistern. Bei etwa einem Viertel aller Fälle wird eine Demenz durch Arteriosklerose (im Volksmund auch »Verkalkung«) der Blutgefäße beziehungsweise Mangeldurch-*

blutung und Schlaganfälle ausgelöst. In über der Hälfte aller Fälle von Demenz liegt die Alzheimer-Erkrankung vor. Oft treten diese beiden häufigsten Demenzformen jedoch gemeinsam auf. Das liegt daran, dass sich die jeweiligen Krankheitsprozesse einerseits gegenseitig verstärken, andererseits aber auch nahezu dieselben Ursachen haben. Dies bedeutet jedoch auch, dass, wer gegen die eine Form der Demenz vorbeugt, sich auch gleichzeitig vor der anderen schützen kann. Es lohnt sich also mehrfach, einen gesunden Lebensstil zu führen.



HIPPOCAMPUS-WACHSTUM SCHÜTZT VOR ALZHEIMER

Damit wir während unseres gesamten Lebens Erfahrungswissen sammeln können, wächst der Hippocampus mit unserem Erinnerungsschatz, und zwar bis ins höchste Alter. Dazu kann er täglich Tausende neuer Nervenzellen produzieren, beim 92-Jährigen noch genauso effizient wie beim 18-Jährigen. Zugleich besitzen alle unsere Nervenzellen die Fähigkeit, sich bis ins höchste Lebensalter zu verjüngen (diese Erkenntnis wurde 2016 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet). Die Verjüngung älterer und die Bildung neuer Nervenzellen benötigt jedoch auch heute noch Signale, die aus den Lebensumständen kamen, die grundlegend für unsere prähistorischen Vorfahren waren: Unser Gehirn ist immer noch auf Steinzeit programmiert.⁷

Beispielsweise signalisiert *körperliche Aktivität*, dass mehr Nervenzellen im Hippocampus gebildet werden müssen. Schließlich machten vor allem diejenigen unserer Vorfahren neue, lebenswichtige Erfahrungen, die fischten, sammelten oder jagten. Bei diesen Tätigkeiten waren Erfahrung und oft auch gemeinsames Vorgehen wichtig. Deshalb ist es nicht überraschend,



*Mit dem Hippocampus
wächst unser
Erinnerungsschatz*

dass unser Gehirn so programmiert ist, dass zwischenmenschliche Beziehungen ebenso das Hippocampus-Wachstum anregen. Auch eine gute Schlafqualität ist unerlässlich, denn schließlich kann der Hippocampus nur wachsen und reifen, während wir tief schlafen und er nicht damit beschäftigt ist, neue Erfahrungen aufzuzeichnen. Da zur Bildung neuer Nervenzellen auch ein spezielles Baumaterial benötigt wird, ist eine hirngesunde Ernährung ebenso entscheidend, wenn wir unsere Erinnerungsfähigkeit behalten wollen. Interessanterweise scheint unser Gehirn sich vor allem dann zu verjüngen und Wachstumssignale zu erhalten, wenn wir, wie unsere Vorfahren, auf ganz natürliche Weise fasten, also während des Nachtschlafs und in den frühen Morgenstunden. (Da gingen unsere Vorfahren nüchtern auf Nahrungssuche.)

Alle diese und viele weitere Erkenntnisse müssen berücksichtigt werden, wenn wir eine Lebens- und Ernährungsstrategie entwickeln wollen, die unser Gehirn ein Leben lang leistungsfähig hält. Denn gerade den neu gebildeten Nervenzellen im Hippocampus kommt dabei eine ganz besondere Rolle zu. Sie helfen uns nämlich nicht nur entscheidend beim Erinnern. Sie sorgen auch dafür, dass wir ein Leben lang neugierig bleiben. Zudem tragen sie dazu bei, dass wir in neuen Lebenssituationen entspannter bleiben. So konnte gezeigt werden, dass das Wachstum des Hippocampus vor der Entwicklung einer Depression schützt. Darüber hinaus konnte ich eine Beweiskette aufbauen, die schlüssig belegt, warum immer dann, wenn durch irgendeinen Mangel, den unsere heutige Lebensweise mit sich bringt, das Wachstum des Hippocampus gehemmt wird, dadurch das Alzheimer-Risiko steigt.⁸ Und umgekehrt, weshalb immer dann, wenn wir das natürliche Hippocampus-Wachstum anregen, das Erkrankungsrisiko sinkt. Die relative Größe des Hippocampus ist somit ein Maß für die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken oder davon verschont zu bleiben.⁹

Letztendlich bedeutet dies, dass wir dafür sorgen müssen, dass das natürliche Wachstum des Hippocampus ein Leben lang stattfinden kann, um uns vor Alzheimer zu schützen.