

Dr. med. Michael Nehls
DIE ALZHEIMER LÜGE
Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit
HEYNE-Verlag, 2014

Ein prinzipiell lesenswertes Buch mit katastrophalem Titel

Sogar noch verheerender ist der Untertitel: „Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit“. Betroffene und Angehörige müssen sich schuldig fühlen, denn Alzheimer wird nicht als schicksalhaft, sondern als vermeidbar dargestellt. Der Autor unterstellt der Pharmaindustrie, mit der Entwicklung von Medikamenten gegen Demenzerkrankungen (aus Profitstreben und wider besseres Wissen) die Menschheit zu betrügen und zu belügen. Da die Erkrankung schon lange vor ihrer klinischen Manifestation beginne und zu diesem Zeitpunkt die Schäden im Gehirn bereits extensiv und irreversibel seien, wäre eine medikamentöse Behandlung bestenfalls ein Placebo für die Angehörigen, jedoch ohne jegliche kurative Wirkung.

Ursache der Amyloid-Ablagerungen und TAU-Veränderungen seien weder die Gene noch das Alter der Betroffenen, sondern einzig und allein die Lebensweise des modernen Menschen. Unser Gehirn befände sich eben noch im Zustand des steinzeitlichen Sammlers und Jägers, also auf ganz andere Bewegungs- und Ernährungsmuster programmiert als wir sie heute leben. Vor allem Bewegungsarmut, falsche Ernährung, insbesondere zuviel Zucker („Diabetes des Gehirns“), Reizüberflutung, sowie Hektik und Stress des modernen Berufs- und Arbeitslebens seien die wahren Gründe für die schleichende Entwicklung einer „Alzheimer-typischen“ Gehirnschädigung. Die Alzheimer-Erkrankung sei eine typische „Mangel-Krankheit“: Mangel an Bewegung, Mangel an wichtigen Nährstoffen, Mangel an genügend Schlaf- und Ruheperioden, Mangel an Einsichtsfähigkeit des modernen Menschen in seine grundsätzlich „ungesunde“ Lebensweise.

Der Autor belegt seine „**Verhaltenstheorie**“ der Alzheimer-Entstehung insbesondere durch Experimente mit transgenen Mäusen, denen man menschliche „Alzheimer-Gene“ mit Krankheits-verursachenden Mutationen eingepflanzt hat. Unter normalen Käfigbedingungen entwickeln die transgenen Mäuse Alzheimer-typische Gehirn- und Verhaltensänderungen. Werden die Mäuse jedoch „natürlich“ gehalten, d.h. werden nicht überfüttert und können ihrer Bewegungsdrang grenzenlos und ständig ausleben, so bleiben die Tiere trotz ihrer Alzheimer-Gene gesund.

Dass dem Autor, der Mediziner und Molekularbiologe ist, auch fachliche Fehler und Fehleinschätzungen unterlaufen, wird auf dem Gebiet der Genetik offensichtlich: weil 50% der Menschen mit dem Risiko-Gen ApoE4 nicht erkranken, so der Autor, kann die sporadische Form der Erkrankung nicht genetisch bedingt sein. Es gehört aber zum Grundwissen der Genetik, dass Erkrankungen, die nicht durch den Ausfall eines einzelnen (monogen), sondern durch Veränderungen in einer Vielzahl von Genen (polygen oder multifaktoriell) bedingt sind, keineswegs bei allen Genträgern auch manifest werden müssen. Im Gegensatz zu monogen bedingten Erkrankungen sind bei vermutlich polygen bedingten Erkrankungen (wie „late onset“ Alzheimer) Umweltfaktoren wichtiger als die Gene. Und das macht Hoffnung, sogar im Sinne des Autors: denn unsere Umwelt und Lebensweise können wir (in Maßen) ändern, nicht jedoch unsere genetische Konstitution.

Die Botschaft des Buches ist also, dass wir Lebensstil und Verhalten grundsätzlich ändern, wieder dem „Steinzeitmenschen in uns“ anpassen müssen, um Alzheimer zu vermeiden. Das wäre vielleicht möglich, wenn wir nicht unseren Lebensunterhalt in einer hoch-technisierten Welt verdienen müssten. Auf Autos, Flugzeuge, Informationstechnologie und Lebensmittelmärkte zu verzichten und stattdessen unser Leben joggend und mit einer Steinzeit-Diät zu verbringen, erscheint mehr als illusorisch. Bestenfalls gelingen uns heute Kompromisse: mehr Bewegung, weniger Kohlehydrate, weniger Genussgifte, vielleicht sogar weniger Stress. Uns diese Kompromisse bewusst zu machen, uns dahingehend zu motivieren, ist sicher ein Verdienst dieses durchaus lesenswerten, durch seine reisserische und „verkaufsorientierte“ Verpackung (Titel und Untertitel) aber leider sehr entwerteten Buches.