

Dr. Nehls ist habilitierter Mediziner und Molekulargenetiker, der seine Erkenntnisse zu Themen wie Altern und Alzheimer in Büchern und Vorträgen präsentiert. Für Nehls ist die Demenz keine schicksalhafte Erkrankung des höheren Alters, sondern durch die „unnatürliche“ Lebensweise des modernen Menschen verursacht. Also die fatale Folge der Diskrepanz zwischen biologischer und kultureller Evolution. Während sich - so Nehls - unser Gehirn biologisch noch auf dem Stand des steinzeitlichen Jägers und Sammlers befindet, schädigen Dauerstress, falsche Ernährung, Mangel an Schlaf und Bewegung unser Gehirn, verhindern die Neubildung von Nervenzellen. Als „Brandbeschleuniger“ vermutet Nehls „Umweltgifte, Aluminium und Schwermetalle sowie chronische Entzündungen, Infektionen, Fehlernährung und vieles mehr“. Sein Credo: unnatürliche Lebensweise und artifizielle Umwelt schädigen das Gehirn, blockieren die Neurogenese und führen so zur Demenzerkrankung. Im Umkehrschluss wäre die Alzheimer-Erkrankung durch Änderung von Lebensweise und Umwelt also vermeidbar, im Frühstadium sogar heilbar, so Nehls. Daher der Titel seines jüngsten Buches: „Alzheimer ist heilbar“.

Sein Eureka fand Nehls in einer Publikation des US-Neurologen Dale Bredesen, der 2014 eine „Umkehr kognitiven Zerfalls“ bei 10 Patienten mit variablen kognitiven Einschränkungen beschrieben hat. Bredesen`s Therapie-Konzept: radikale Lebensumstellung plus ein täglicher Cocktail an Nahrungsergänzungsmitteln. Laut Nehls also kein singuläres Medikament, wie es die Pharmaindustrie in den vergangenen Jahren immer wieder vergeblich versucht hat, sondern multimodale, den „evolutionären Bedürfnissen“ des menschlichen Gehirns angepasste Therapie. Durch die Bredesen-Studie sieht Nehls sein Konzept einer „Mangelkrankheit“ (bedingt durch menschliches Fehlverhalten) vollauf bestätigt. Bei den wenigen Patienten und nur 6 monatigem Beobachtungszeitraum bestenfalls eine Pilotstudie, deren Ergebnisse durch grössere Patientenzahlen überprüft werden müssen, bevor man sie für bare Münze nimmt.

In seinem ersten Buch „Die Alzheimer Lüge“ geht Nehls mit Pharmaindustrie und Wissenschaft scharf und aggressiv ins Gericht. Wirft ihnen wirtschaftliche Interessen bei völliger Verkennung der Ursachen der Alzheimer Erkrankung vor. Im Gegensatz dazu ist sein „Alzheimer ist heilbar“-Buch nahezu frei von Polemik. Es liest sich wie ein weitgehend plausibler Ratgeber für ein gesundes Leben. Gewürzt mit ein paar (alternativ-) medizinischen Tipps à la Bredesen zur Vermeidung der Alzheimer Erkrankung. Das Ganze eingebettet in (durchaus nachvollziehbare) Gedanken über den Sinn des Lebens, ein paar Seitenhiebe auf dominierende Wirtschafts- und Marktinteressen eingeschlossen. Wenn wirklich alles so einfach (und dazu noch so billig) wäre wie Nehls es beschreibt! Umstellung der Lebensweise, vor allem viel Bewegung und gesunde Ernährung, dazu ein paar Nahrungsergänzungsmittel aus Reformhaus und Bio-Apotheke – und schon ist die Alzheimer Gefahr gebannt. Man möchte es nur zu gern glauben! Wissen, ob dieser Ansatz wirklich hält was Bredesen erhofft und Nehls verspricht, werden wir erst, wenn Studien mit sehr viel mehr Betroffenen und über längere Zeiträume gelaufen sind.

Um nicht falsch verstanden zu werden: „Alzheimer ist heilbar“ ist ein hervorragend geschriebenes, überwiegend seriöses, empfehlenswertes Buch. Die Fakten und Argumente der einzelnen Kapitel sind mit Zitaten aus der aktuellen Fachliteratur hinreichend belegt. Für die Schulmedizin suspekt sind lediglich die Vorschläge zur „intensiven Basistherapie“ mit Johanniskraut, N-Acetylcystein, Pyrrolochinolinchinon, mikrodosiertem Lithium und alpha-Liponsäure, alles unspezifische „Adjuvantien“, die bei vielen der sogenannten Zivilisationskrankheiten im Rahmen der ganzheitlichen Medizin zum Einsatz kommen. Ob die Wirkung dieser Substanzen über einen Placebo-Effekt hinausgeht ist umstritten, aber schaden tun sie offenbar nicht.