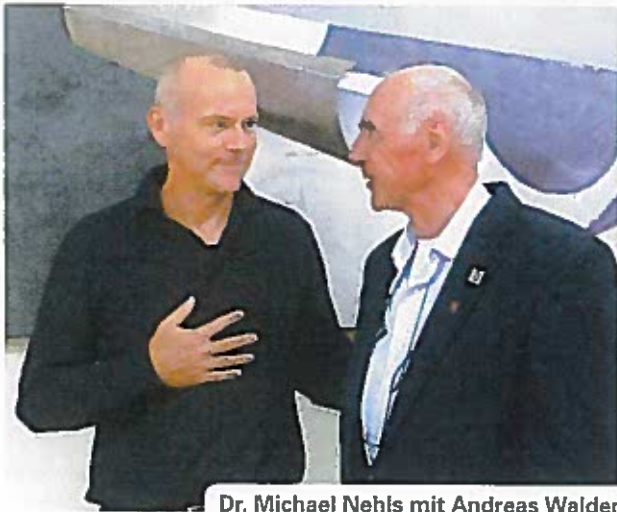


Alzheimer ist heilbar – Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben!



Dr. Michael Nehls mit Andreas Walder

Alzheimerforscher Dr. med. Michael Nehls in Toblach

Groß war das Interesse, als am 11. Mai der renommierte Alzheimer-Forscher Dr. med. Michael Nehls zum Thema „Alzheimer ist heilbar – Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben“ im Euregio Kulturzentrum Toblach referierte. Rund 260 Besuchern vermittelte er in anschaulicher und verständlicher Art, welche Prozesse im Gehirn Alzheimer entstehen lassen und mit welchem Paket

an Maßnahmen der Krankheit vorgebeugt und diese in den frühen Stadien sogar geheilt werden kann.

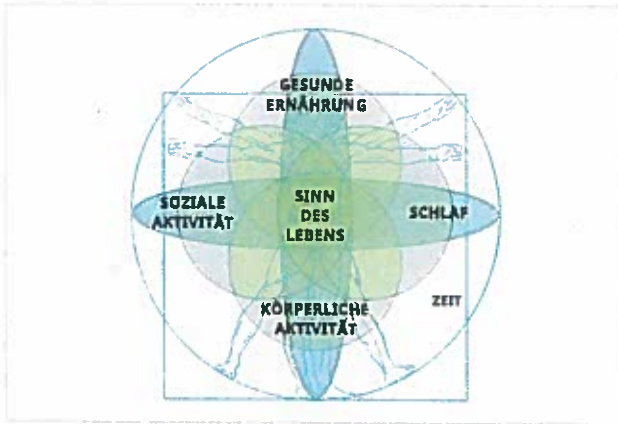
Der Vortrag stellte ein Highlight des im heurigen Jahr ausgeführten Projekts VERGISSMEIN-NICHT dar, das neugierig und sicherlich auch mit einer Mischung aus Skepsis und Hoffnung erwartet wurde. Dr. med. Michael Nehls, Autor mehrerer Bestseller zum Thema, hat seine Besucher nicht enttäuscht! Zunächst legte er sehr anschaulich dar, welche Mechanismen im Körper bzw. im Gehirn aktiv sind, damit Gehirn und Gedächtnis optimal funktionieren können bzw. welche –wenn sie in Mitleidenschaft gezogen sind – Alzheimer auslösen. Im Wesentlichen sind das Immunsystem, die Zell-Erneuerung, die Mikro-zirkulation, die Blut-Hirnschranke, die Bildung von Alzheimer-Toxinen und der Energie-Stoffwechsel darin involviert. Eine zentrale Rolle spielt der Hippocampus, der bei gesunder Lebensführung auch noch im hohen Lebensalter wachsen kann. Voraussetzung dafür ist eine intakte Neurogenese (Neubildung von Nervenzellen). Ist diese gestört, schrumpft der Hippocampus und kann seine Aufgabe als Schaltzentrale des Gehirns nicht mehr optimal erfüllen. Dies führt zunächst zu depressiven Verstimmungen und im fortschreitenden Stadium zu Alzheimer.

Dr. med. Michael Nehls arbeitete nach seinem Studium der Humanmedizin und Molekulargenetik als Forschungsleiter an Universitäten und in biopharmazeutischen Unternehmen in Deutschland und den USA. Er veröffentlichte 50 wissenschaftliche Publikationen und einige Bestseller, z.B. „Die Alzheimer-Lüge“. Seit 2007 agiert er als freier theoretischer Medizinwissenschaftler mit dem Ziel, mit seinen medizinischen, neuro-wissenschaftlichen und evolutionsbiologischen Kenntnissen die Ursachen für Zivilisationskrank-

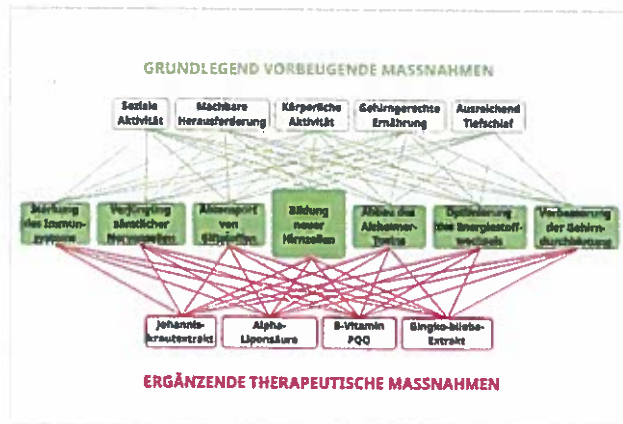
heiten zu erklären. Für seine bahnbrechenden Erkenntnisse zur Alzheimer-Entstehung, -Prävention und -Therapie wurde PD. Dr. med. Michael Nehls mit dem Hanse-Preis für Molekulare Psychiatrie 2015 von der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Rostock ausgezeichnet.

Die Bücher von Dr. med. Michael Nehls liegen in der Bibliothek auf und stehen zur Ausleihe zur Verfügung.





Die Formel gegen Alzheimer



Vorbeugende Massnahmen

Dr. Med. Michael Nehls konnte jedoch sehr deutlich aufzeigen, dass dies vermeidbar ist. Anhand von zahlreichen Studien und der Auswertung mannigfacher wissenschaftlicher Ergebnisse ist er zum Schluss gekommen, dass mit diversen Maßnahmen die Neurogenes wieder angekurbelt und die Funktionen des Gehirns wieder verbessert werden können. Er berichtete von rund 50 Fällen, bei denen bereits eine Heilung von Alzheimer im Frühstadium gelungen ist. Prävention und Therapie setzen im Grunde nicht mehr und nicht weniger als einen veränderten Lebensstil voraus. Es gilt, auf eine gehirngerechte, vitalstoffreiche und ketogene Ernährung umzustellen sowie für genügend Bewegung und soziale Aktivität zu sorgen. Außerdem soll man sich ausreichend Tiefschlaf gönnen und Schadstoffe aus Umwelt und Genussmitteln sowie Stress vermeiden. Der von Dr. med. Michael Nehls vorgeschlagene Gesundheits- bzw. Therapieplan wirkt nachweislich auch anderen Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes, Herzinfarkt usw. entgegen. Nicht zuletzt ist Dr. Med. Nehls Ernährungsplan so konzipiert, dass er sämtliche Kriterien der Nachhaltigkeit erfüllt. So legt er beispielsweise großen Wert auf biologisch angebaute Lebensmittel oder eine ausreichende Versorgung mit Omega3-Fettsäuren durch Algenöl, das ohne Bedenken von Ressourcenknappheit produziert werden kann. Jeder Einzelne kann somit eine ganze Menge für die Aufrechterhaltung seiner geistigen Fähigkeiten

sowie für die Gesundheitserhaltung ganz im Allgemeinen tun und dabei sogar noch einen Beitrag für eine bessere Welt leisten.

Das steht wiederum ganz im Zeichen des Projekts VERGISSMEINNICHT, dem Gemeinschaftsprojekt von Bildungsausschuss, Bibliothek Hans Glauber, Naturparkhaus Drei Zinnen, Gemeinde und Imkerverein, die für „Insekt und Intellekt“ den Lebensraum verbessern und Welten zum Blühen wollen.

Unterstützt wurde der Vortrag von Michael Nehls auch von der Krebshilfe und dem Euregio Kulturzentrum, wofür ihnen an dieser Stelle herzlich gedankt sei!

Edith Strobl



Reges Interesse an den Büchern von Michael Nehls



Michael Nehls beantwortet bereitwillig Fragen



Beim Signieren der Bücher