

Liebe Freundinnen und Freunde der Parkinson Stiftung,

regelmäßige Bewegung gehört zu einem gesunden Leben. Das gilt für alle Menschen. Für Menschen mit einer Parkinson-Erkrankung ist Bewegung jedoch noch viel mehr, sie ist Medizin!

In diesem Newsletter möchten wir uns daher mit den vielen Vorteilen regelmäßiger sportlicher Aktivität für Parkinson Betroffene befassen. Mona Ruda, Physiotherapeutin im St. Josef-Krankenhaus Essen-Kupferdreh, schildert im Interview ihre Erfahrungen mit dem Thema. Dabei berichtet sie unter anderem von dem innovativen BIG-Konzept und wie die Gehfähigkeit von Patient*innen verbessert werden kann.

Im Artikel „Boxen, Tanzen oder Joggen“ geben wir eine Übersicht mit Empfehlungen zu Art und Dauer der sportlichen Aktivitäten – mit hilfreichen Tipps für den Alltag. Auch die Wissenschaft untersucht den Zusammenhang von Sport und Parkinson. Dazu stellen wir Ihnen zwei neuere Untersuchungen und deren Kernaussagen vor.

Am Ende des Newsletters wird es konkret. Probieren Sie doch mal unsere Anleitung für eine sehr effiziente, einfach durchführbare Aktivität aus und starten Sie mit „Nordic Walking“.

Starten Sie gut in die Herbstmonate!
Mit freundlichen Grüßen

Thorsten Süß, Redaktion **Parkinson-News**
Ali Sarem-Aslani, Geschäftsführer der Parkinson Stiftung
Georg Ebersbach, Vorstandsmitglied der Parkinson Stiftung

[Besuchen Sie unsere Website](#)

Schneller, kräftiger und mobiler – dank Physiotherapie

*Wer als Parkinson-Patient*in regelmäßig Sport treibt, kann den eigenen Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Parkinson-News hat dazu mit Mona Ruda, Physiotherapeutin im St. Josef-Krankenhaus Essen-Kupferdreh, gesprochen.*

Direkt gefragt: Welche Rolle spielt die Physiotherapie in der Behandlung von Parkinson-Patient*innen?

Die Physiotherapie bildet zusammen mit anderen Therapieformen, wie zum Beispiel



der Ergotherapie oder Logopädie, neben der ärztlichen Therapie einen elementaren Baustein in der Behandlung von Parkinson-Betroffenen. Durch die physiotherapeutischen Übungen können verschiedene Symptome der Erkrankung positiv beeinflusst und ein aktiver Lebensstil gefördert werden. Im Fokus der Therapie steht die Förderung der Selbstständigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens, sowie der Erhalt der Lebensqualität der Patient*innen.

Welche Symptome können Sie erfolgreich beeinflussen?

Die Physiotherapie zeigt positive Effekte auf eine Vielzahl der Symptome, die sich bei Patient*innen mit Parkinson zeigen. Besonders günstig lassen sich jedoch vor allem die Gehgeschwindigkeit, die Muskelkraft, die Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Funktionsfähigkeit und Mobilität im Alltag positiv beeinflussen.

Welche Ziele verfolgen Sie dabei?

Die Zielsetzungen der physiotherapeutischen Behandlung sind sehr vielfältig und sollten individuell auf die Bedürfnisse und Symptomatik der Betroffenen zugeschnitten werden. Ein übergeordnetes Ziel ist hierbei die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Dies beinhaltet, neben der Steigerung der Belastbarkeit und Ausdauerleistung, auch die Beeinflussung von Muskeltonus und -kraft. Aber auch die Verbesserung des Gleichgewichts, des Gehens, der Körperhaltung und des Hand-Arm-Gebrauchs stellen weitere Ziele der physiotherapeutischen Behandlung dar und sind wichtige Faktoren in Bezug auf die Selbstständigkeit im Alltag und die Lebensqualität.

Welche Vorteile bietet eine speziell auf Parkinson-Betroffene zugeschnittene Komplex-Therapie?

Im Rahmen einer Komplex-Behandlung erhalten die Patient*innen eine individuell auf ihre Symptomatik zugeschnittene Kombination aus verschiedenen Therapieformen. Dazu zählen neben der ärztlichen Betreuung und der physiotherapeutischen Behandlung auch die Ergo-, Logo- und Sporttherapie sowie die Neuropsychologie und häufig noch weitere Therapieangebote, wie Ernährungsberatung oder auch Tai-Chi. Diese Therapien finden in Form einer mehrwöchigen Intensivtherapie statt, von der die Betroffenen erheblich profitieren können. Ziel dabei ist es außerdem, den Patient*innen einen aktiven Lebensstil näher zu bringen und so die Erfolge der Therapie ins häusliche Umfeld zu übertragen und den Übergang in ambulante Therapieformen zu erleichtern.

Gibt es spezifische Therapien für Parkinson-Patient*innen?

Eine spezifische Therapieform für Patient*innen mit Morbus Parkinson ist beispielsweise das BIG-Konzept, auch Lee Silverman Voice Treatment (LSVT BIG) genannt. Das BIG-Konzept beinhaltet eine spezifische Bewegungstherapie, die mit Hilfe großer Bewegungsamplituden, insbesondere das Symptom der „Bradykinese“ behandelt und dadurch die Mobilität im Alltag sehr positiv beeinflusst. Beim BIG-Konzept handelt es sich um ein sehr etabliertes Therapieverfahren, das sich bereits seit vielen Jahren großer Beliebtheit erfreut.

Gibt es, abgesehen von den physiotherapeutischen Konzepten, andere Bewegungstherapien, die sich in der Behandlung von Parkinson-Betroffenen bewährt haben?

Neben den gängigen physiotherapeutischen Konzepten, wie Bobath, PNF oder auch dem oben thematisierten BIG-Konzept,

spielen auch andere Formen der Bewegung inzwischen eine große Rolle bei der Behandlung von Patient*innen mit Parkinson. Ein Beispiel dafür ist das Laufband-Training, wodurch sowohl Verbesserungen in der Gehfähigkeit, als auch in der Gleichgewichtsfähigkeit erarbeitet werden können. Sehr positive Effekte auf das Gleichgewicht, die Gehfähigkeit und die körperliche Leistungsfähigkeit wurde beispielsweise auch bei Therapieformen wie Tai-Chi-Training oder Tanz-Training beobachtet. Auch das Training mit sogenannten „Cues“, also externen Schrittmachern, wird immer weiter in die Therapien integriert und kann die Therapieerfolge positiv beeinflussen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Boxen, Tanzen oder Joggen

*Bereits der Welt-Parkinson-Tag im April 2022 stand ganz im Zeichen von Sport und Bewegung. Mit dem Boxhandschuh hat der Kampf gegen Parkinson sogar ein ganz besonderes Symbol gefunden. Doch mit Boxen und anderen Sportarten sind konkrete Verbesserungen für Parkinson-Patient*innen zu erzielen. Parkinson-News hat einige Empfehlungen zusammengestellt.*

Körperliche Aktivität hat sich in vielen Untersuchungen bei Parkinson positiv auf die typischen Einschränkungen von Mobilität, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Stabilität und Körperhaltung ausgewirkt. Darüber hinaus können auch nicht-motorische Symptome wie Schlafstörungen, Depressionen und Verstopfung durch sportliche Betätigung verbessert werden. Aktuelle, übereinstimmende Forschungsergebnisse lassen außerdem darauf hoffen, dass regelmäßige Bewegung auch zu strukturellen Veränderungen im Gehirn und damit positiven Auswirkungen auf den Verlauf der Parkinson-Krankheit führen kann.

Ein Rezept mit vorgefertigten Übungen und Aktivitäten, das für alle Betroffenen gleichermaßen richtig ist, gibt es leider nicht: Vielmehr hängen Art und Intensität des individuellen Trainingsprogramms von Symptomausprägung und Krankheitsstadium ab. Dies bedeutet aber auch, dass selbst ältere und schwerer Betroffene von regelmäßiger Aktivität profitieren. Gerade für diese Gruppe ist es wichtig zu betonen, dass alle Formen körperlicher Aktivität zählen. Auch Gartenarbeit oder Haushaltstätigkeiten bedeuten körperliche Bewegung und Aktivität.

Langfristig lohnt es sich in allen Stadien der Krankheit, ein Trainingsprogramm zusammenzustellen, das aus verschiedenen Komponenten besteht. Dies verringert nicht nur das Risiko von Langeweile und damit sinkender Motivation, sondern stellt auch sicher, dass die Aktivität möglichst effektiv ist. Ein ideales Trainingsprogramm enthält Ausdauer-, Kraft- und Dehnungsübungen und wird über mindestens drei Stunden pro Woche durchgeführt.

Viele Aktivitäten haben den Vorteil, dass sie mehrere der genannten Elemente in sich vereinen: Laufen/Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Tai Chi, Pilates, Tanzen, Bogenschießen, Tischtennis, Boxen und vieles mehr.

Wählen Sie ein realistisches Programm aus, das Sie auch tatsächlich schaffen können. Es macht keinen Sinn, ein ausgefeiltes, auf jedes einzelne Symptom ausgerichtete Programm zu planen, das sich dann als zu anspruchsvoll oder eintönig herausstellt. Wechseln Sie die Aktivitäten daher regelmäßig ab. Versuchen Sie zum Beispiel täglich einige kurze Dehnungs- und Haltungsübungen

durchzuführen und ergänzen Sie diese an zwei bis drei Tagen pro Woche mit einer längeren Ausdauerübung. Die Übungen sollten dabei nicht zu leicht sein. Vermeiden Sie es aber auch, sich regelmäßig bis zur vollständigen Erschöpfung zu verausgaben. Einige Aktivitäten lassen sich besser in einer Gruppe umsetzen und machen so auch mehr Spaß: Durch die Anwesenheit eines Trainers ist zudem eine korrekte Ausführung der Übungen gewährleistet. Nutzen Sie außerdem Videos aus dem Internet, um sich über mögliche Übungen für Ihr Trainingsprogramm zu informieren.

Vergessen Sie nicht, dass Musik in vielerlei Hinsicht hilfreich bei der Umsetzung des Trainingsprogrammes sein kann. Die Lieblingsmusik steigert die Motivation und der vorgegebene Rhythmus erleichtert es, die Bewegungen gut zu koordinieren. Achten zunächst immer auf ein sicheres Training! Besprechen und erproben Sie für Sie geeignete Übungen mit Ihren Physiotherapeut*innen. Diese werden Ihnen zudem auch gerne weitere Tipps und Empfehlungen geben.

Zum Abschluss noch einige Tipps für die ersten Trainingseinheiten:

1. Um einen Eindruck über Ihre bisherige körperliche Aktivität zu erhalten, können Sie beispielsweise den Schrittzähler Ihres Mobiltelefons nutzen. Viele Smartphones oder Smartwatches verfügen über eine integrierte Schrittzählerfunktion oder eine entsprechende Anwendung, die heruntergeladen werden kann. Finden Sie heraus, wie viele Schritte Sie durchschnittlich jeden Tag gehen. Anschließend versuchen Sie, diese Zahl langsam, aber stetig zu steigern.
2. Erhöhen Sie die Belastung schrittweise und verteilen Sie diese über den ganzen Tag: Statt 30 Minuten Aktivität ohne Pause trainieren Sie lieber dreimal 10 Minuten.
3. Und nicht vergessen: Beim Sport zu Schwitzen ist ein gutes Zeichen. Es bedeutet aber auch, dass die verlorene Flüssigkeit wieder ersetzt werden muss: Achten Sie immer und bei jeder Aktivität auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!



Neues aus der Forschung: Studien zu Sport und Parkinson

Die positive Auswirkung von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Parkinson-Erkrankung soll anhand von zwei wissenschaftlichen Studien genauer beschrieben werden. Die Untersuchungen arbeiten mit unterschiedlichen Techniken und zielen auf verschiedene

Endpunkte - umso faszinierender sind die am Ende in die gleiche Richtung weisenden Ergebnisse.

Die erste Untersuchung wurde 2019 publiziert und von Wissenschaftlern aus den Niederlanden durchgeführt. 130 Parkinson-Patient*innen wurden zufällig einer von zwei verschiedenen Trainingsprogrammen mit regelmäßigem Ergometertraining oder Stretching-Übungen zugeordnet. Dabei wurde bei allen Teilnehmern beachtet, dass ausschließlich Betroffene mit mild ausgeprägten Symptomen und stabiler medikamentöser Therapie aufgenommen wurden. Beide Gruppen erhielten ihre Trainingsanleitung über eine Handy-App mit motivierenden Tipps, einen Hausbesuch zur persönlichen Einweisung und regelmäßige Kontakte per Telefon. Die Ergometer waren darüber hinaus mit einer Virtual-Reality-Software ausgestattet und konnten Videos abspielen, die den Eindruck von echten Landschaften, Höhen- oder Geschwindigkeitsprofilen vermittelten.

Die Betroffenen sollten über insgesamt sechs Monate mindestens dreimal pro Woche für 30 bis 60 Minuten die Stretching-Übungen ausführen bzw. auf dem Ergometer trainieren und dabei eine individuell vorgegebene Herzfrequenz erreichen.

Da es sich bei der Parkinson-Erkrankung um eine üblicherweise langsam fortschreitende Erkrankung handelt, ist nach sechs Monaten bei unveränderter Dosierung der Medikamente zu erwarten, dass sich eine gewisse Verschlechterung der Symptome einstellt. So konnte es schließlich auch am Ende der Studie bei jenen Betroffenen beobachtet werden, die regelmäßig Stretching-Übungen durchgeführt hatten. In der Ergometer-Gruppe waren die Symptome jedoch statistisch signifikant geringer ausgeprägt, was von den Autoren der Studie auf den Effekt des Trainings zurückgeführt wurde. Beide Gruppen hatten sich über den vollen Zeitraum der Studie gut an die zeitlichen Trainingsvorgaben gehalten, so dass die unterschiedlichen Ergebnisse damit nicht zu erklären sind.

In der zweiten Studie aus dem Jahr 2021 wurde anhand einer großen Stichprobe von über 10.000 neu diagnostizierten Parkinson-Betroffenen der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und allgemeiner Sterblichkeit untersucht. Die körperliche Aktivität wurde an zwei Zeitpunkten innerhalb von zwei Jahren vor und nach der Parkinson-Diagnose gemessen, zudem wurde die Aktivität anhand eines speziell berechneten Wertes der den Energieverbrauch eines Menschen bei verschiedenen Aktivitäten vergleichbar macht in leichte, moderate oder hohe Aktivität eingeteilt. Das Hauptergebnis war, dass körperlich sehr aktive Menschen mit Parkinson eine statistisch signifikant geringere Sterblichkeit aufwiesen als weniger aktive Betroffene. Das Ausmaß der Aktivität zeigte dabei einen gegensinnigen Zusammenhang mit der Sterblichkeit: Je höher der Aktivitätsgrad desto niedriger die Sterblichkeit. Die Studie konnte zudem zeigen, dass sich regelmäßige körperliche Aktivität über einen längeren Zeitraum auch langfristig auszahlt: Die Betroffenen, die bereits vor der Parkinson-Diagnose langfristig körperlich aktiv gewesen waren, zeigten die niedrigsten Sterblichkeitsraten.

Literatur

Van der Kolk NM et al. Effectiveness of home-based and remotely supervised aerobic exercise in Parkinson's disease: a double-blind, randomised controlled trial, Lancet Neurol. 2019 Nov 19; 18: 998-1008.

Yoon, S., Suh, J., Yang, S., Han, K., & Kim, Y. (2021). Association of Physical Activity, Including Amount and Maintenance, With All-Cause Mortality in Parkinson Disease. JAMA Neurology, 78(12), 1446-1453.



Für mehr Ausdauer und Beweglichkeit: Nordic Walking

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Muskelgruppen aus allen Körperregionen gefordert werden. Auch bei Menschen mit der Parkinson-Krankheit kann Nordic Walking zu einer Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung und Ausdauer führen.

Die Ausstattung: Neben gelenkschonenden Schuhen sowie wettergerechter und idealerweise atmungsaktiver Kleidung kommt es beim Nordic Walking auf ein Utensil ganz besonders an: den richtigen Stock. Nordic Walking-Stöcke besitzen spezielle Dämpfungseigenschaften und eine besondere Griff- und Schlaufengestaltung. Ski-, Trekking- oder Wanderstöcke sind daher für ein gezieltes Nordic Walking nicht geeignet!

Die speziellen Handschlaufen erlauben eine exakte und sichere Führung der Stöcke, ohne dass die Griffe ständig fest umklammert werden müssen: Nur so wird das wechselnde Öffnen und Schließen der Hände aus der Laufbewegung heraus möglich – eine Grundtechnik des Nordic Walking.

Von besonderer Bedeutung ist eine korrekte Länge des Stocks, die man auf verschiedene Arten bestimmen kann: Grob orientierend sollte der Stock so lang sein, dass sich bei aufrechtem Stand mit den Händen an den Griffen und gerade aufgestellten Stöcken im Ellenbogen ein etwas über 90 Grad hinausgehender Winkel ergibt und der Unterarm leicht in Richtung Bodens abfällt.

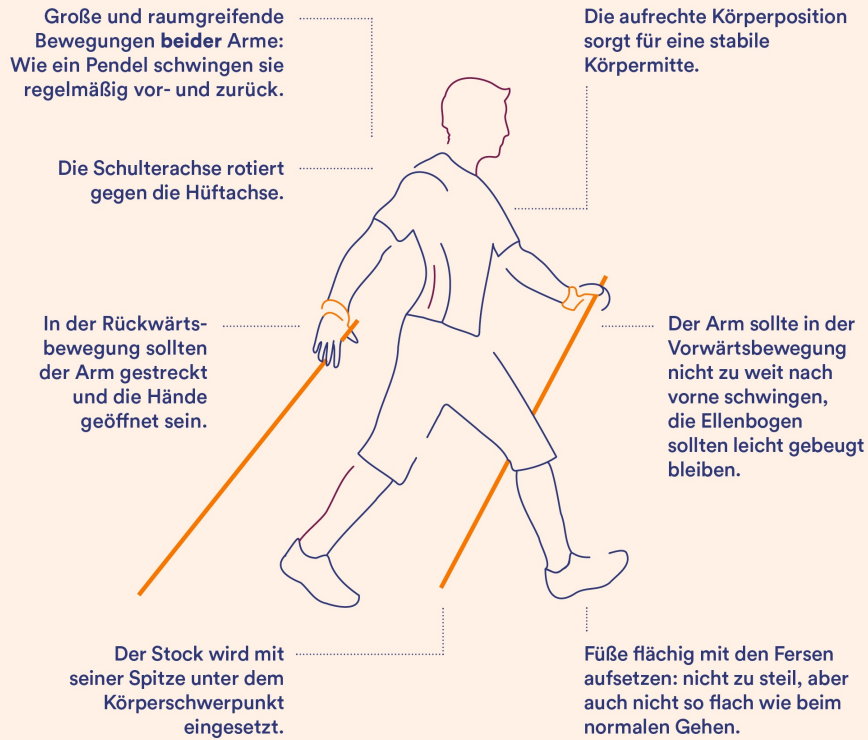
Wer es ganz genau wissen möchte, kann sich auch auf folgende Formel beziehen:

Körpergröße in Meter x 0,66 = Stocklänge

Beispiel: Körpergröße 1,84 m x 0,66 = 1,21 m Stocklänge

Um die Schultern nicht unnötig zu belasten, sollte immer auf die nächst-niedrigere Stocklänge abgerundet werden.

NORDIC WALKING-TECHNIK



Die Technik: Beim Walken ist die „Kreuzform“ zu beachten: Wenn sich das linke Bein vorne befindet, befindet sich der rechte Arm vorne und umgekehrt. Die Füße sollten flächig mit den Fersen aufgesetzt werden: nicht zu steil, aber auch nicht so flach wie beim normalen Gehen. Die Schritte sollen weit genommen werden und größer sein als beim normalen Gehen. Das Knie des jeweils nach vorne schwingenden Beines sollte immer leicht gebeugt bleiben. Eine vollständige Streckung kann zu verstärkter Belastung der Gelenke führen.

Wichtig ist der aktive Armschwung bei gleichzeitiger leichter Drehung des Oberkörpers. Im Idealfall schwingen die Arme bei der Rückführung weit nach hinten, aber in der Vorwärtsbewegung nicht zu weit nach vorne oben. Beim Vorwärtsschwingen sollte der Ellenbogen nicht voll gestreckt sein. Es reicht aus, den Arm maximal bis zur Brusthöhe zu schwingen und dabei den Stock aufzusetzen.

Bei der Rückwärtsbewegung schließlich sollte der Arm gestreckt sein und eine gerade Linie mit dem Stock bilden. Sehr wichtig ist, dass die Hände bei der Armstreckung in der Rückwärtsbewegung geöffnet werden. Durch die eng am Handgelenk befestigte Handschlaufe besteht keine Gefahr, den Stock zu verlieren. Die Öffnung der Hände ermöglicht eine Verbesserung von Oberkörperaufrichtung, Hüftstreckung und Abrollen der Füße und ist damit ein zentraler Aspekt in der Bewegungsabfolge beim Nordic Walking. Bei jedem Schritt ist auf große und raumgreifende Bewegungen beider Arme zu achten: Die Arme sollten wie ein Pendel regelmäßig vor- und zurückschwingen.

Die Dauer: Eine Trainingseinheit sollte zwischen 20 und 40 Minuten betragen, bei gut Trainierten natürlich auch länger. Gerade am Anfang sollte aber auf ein ruhiges Tempo geachtet werden, um die Koordination von Armen, Beinen und Stöcken gut und sicher aufeinander abstimmen zu können.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Haben Sie Interesse an weitergehenden Informationen zu allen Aspekten der Parkinson-Erkrankung? Dann besuchen Sie die **Parkinson Online Akademie** der Parkinson Stiftung.

Alle Themen werden von angesehenen Experten in Video-Vorträgen allgemeinverständlich aufbereitet und sollen insbesondere Betroffenen, deren Angehörigen und interessierten Laien ein tieferes Verständnis der Parkinson-Krankheit und deren Behandlung vermitteln.

Die Sammlung an Vorträgen und Webinaren wird ständig erweitert. Besuchen Sie unsere Website und entdecken Sie die neuen Programmbeiträge.

[Besuchen Sie die Online Akademie](#)

Forschung fördern – Parkinson heilen

Unterstützen Sie die Arbeit der Parkinson Stiftung, damit wir erfolgreich im Kampf gegen die Parkinson-Krankheit sind: Dazu entwickeln wir ein umfangreiches Programm zur Früherkennung und zur Diagnose ebenso wie zur Behandlung und zur Nachsorge von Patientinnen und Patienten. Und all dies auf dem neuesten Stand des medizinischen Fortschritts:

Spenden an die Parkinson Stiftung können Sie per Überweisung an die Merkur Bank, IBAN DE16 7013 0800 0101 7175 70 oder direkt [online](#)

[Spenden Sie jetzt](#)



Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf Parkinson Stiftung angemeldet haben. Wenn Sie keinen Newsletter von uns bekommen möchten, können Sie sich hier abmelden.

[Abmelden](#)

-



© 2022 Parkinson Stiftung