

Das Nordic-Walking-Projekt des TuS Bothfeld bringt Parkinson-Patienten voran. Mehr als 400.000 Menschen sind in Deutschland von der Krankheit betroffen. Hier erklären Experten, wie Bewegung und weitere Methoden helfen.

Schritt für Schritt gegen Parkinson

Manche Parkinson-Patienten können kaum noch gehen. Nordic Walking ist ein Ansatz, wieder Tritt zu fassen. In einer Gruppe des TuS Bothfeld hat es geklappt.

VON STEFAN DINSE

HANNOVER. Volker (seinen Nachnamen möchte er nicht nennen) konnte seine Füße kaum noch heben. Durch seine Parkinson-Erkrankung ging bei ihm nicht mehr viel. Weil der leidenschaftliche Golfer schlichtweg nicht mehr viel gehen konnte, es ihm zunehmend schwerer fiel. Der 83-Jährige spielte nur noch neun statt 18 Löcher und nahm dabei immer das Golfkart. „Volker hat die richtige Trittabfolge nicht mehr gemacht, das wurde über die Jahre schlimmer. Parkinson ist eine schleichende Krankheit“, sagt Rainer Nierfeld vom TuS Bothfeld. Er ist Nordic-Walking-Übungsleiter und hat mit einer Gruppe für Erkrankte im Wortsinn erstaunliche Fortschritte erzielt. Alle Teilnehmer profitierten davon. Volker ist einer von ihnen. „Meine Physiotherapeutin sagt, dass es etwas bringt“, so der Isernhagener. Parkinson ist nicht nur Zittern, es hat zahlreiche Symptome. Den Betroffenen fällt das Gehen schwer, manchen sogar über die Maßen. Sie frieren förmlich ein. Dieser „Freezing-Effekt“ tritt meist vor dem ersten Schritt auf. An der Ampel, in der Supermarktschlange, beim Umdrehen, beim Einsteigen in die Bahn. Das führt dazu, dass viele Erkrankte lieber daheim bleiben. „Wieder Tritt fassen, darum geht es. Wieder mehr Lebensqualität finden“, so Nierfeld. Der 69-jährige



SIE GEHEN ES GEMEINSAM AN: Die Nordic-Walking-Gruppe des TuS Bothfeld mit Übungsleiter Rainer Nierfeld (Mitte). Foto: Florian Petrow

pensionierte Geophysiker setzte einen Parkinson-Kurs auf die Spur. Auf die Idee hatte ihn eine Teilnehmerin seiner Nordic-Walking-Gruppe gebracht, als sie vor vier Jahren die Diagnose bekam: Michaela Martin, inzwischen Leiterin der Regionalgruppe Hannover der Deutschen Parkinson Vereinigung (DPV). Der Vorteil beim Nordic Walking: weite, ausladende Bewegungen. Sie sind wichtig bei dieser Krankheit, die alles verlangsamt. „Außerdem geben die Stöcke eine gewisse Sicherheit“, sagt Nierfeld, der die Sportler gemeinsam mit seiner Frau Anne betreut. Beide kennen sich inzwischen etwas aus mit Parkinson. „Nach sechs Einheiten waren die Erfolge sichtbar, die Teil-

nehmer konnten deutlich besser gehen“, so Nierfeld. Aus den Nordic Walkern formierte sich ein Kreis, der mittlerweile selbstständig durch die Eilenriede wagt. Sport für an Multipler Sklerose (MS) erkrankte Menschen bietet der TuS Bothfeld als viertgrößter

Verein Hannovers bereits an und erweitert die Palette nun. „Es geht uns darum, dass alle MS-Sportangebote auch für an Parkinson Erkrankte offen sind“, betont TuS-Sportwart Thomas Riebe und nennt das gelebte Inklusion: „Das ist gerade in diesen besonderen

Zeiten sehr wichtig und sehr wertschätzend den Menschen gegenüber.“ Für Michaela Martin sind niederschwellige Angebote entscheidend: „Da muss keiner Angst haben, eine Kursbremse zu sein. Alle können mitmachen, selbst wenn es nur kleine Schritte sind. Jeder ist wichtig.“ Das sei viel besser, als die Krankheit zu überspielen und zu verstecken. „Denn das ist ebenso anstrengend und hilft nicht weiter“, so Martin. Volker ist mittlerweile wieder auf Golfplätzen unterwegs. Alle 18 Bahnen abzulaufen schafft er zwar nicht, das wäre etwas viel. „Auch an die neun traue ich mich noch nicht heran“, sagt er. Immerhin: Mit dem elektrischen Golfkart muss er nicht mehr so dicht bis zum Ball fahren. Mit den Stöcken ist er erstaunlich schnell und sicher unterwegs. Der 83-Jährige vermag etwas weitere Strecken zu gehen. „Er hat er seinen Grad der Freiheit erweitert“, so formuliert es Nierfeld: „Man muss gegen die Krankheit arbeiten, und sich diese Freiheit so lange wie möglich konservieren.“ Informationen für Erkrankte und deren Angehörige gibt es online auf dpv-bundesverband.de/hannover



MACHT SICH FÜR INKLUSIVEN SPORT STARK: Der TuS Bothfeld mit Sportwart Thomas Riebe (Zweiter von links). Foto: Florian Petrow

PARKINSON-SPORT IN HANNOVER

Folgende Vereine und Anbieter haben Parkinson-Sport im Programm (Auswahl):
■ TK Hannover (Tischtennis), Basic-Sports Hannover in der List (Funktionstraining/Reha), TuS Bothfeld 04 (Zumbakurs und

Schnupper-Walking), MFZ Hannover („Keep Moving – Boxen bei Parkinson“), Dagmar Knoche-Hentschel (Tango; Kontakt parkinsonundtangoargentino.de), TSV Egestorf (Tischtennis), FSV Sarstedt (Tischtennis).

„Medikamente sind nur ein Teil der Therapie“

MHH-Experte Dr. Martin Klietz empfiehlt Tanzen und mediterrane Kost. Mehr als 400.000 Betroffene.

VON STEFAN DINSE

HANNOVER. Morbus Parkinson ist die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung bei erwachsenen Menschen. In Deutschland sind mehr als 400.000 Menschen davon betroffen. Ursächlich hierfür ist eine Degeneration Dopamin produzierender Nervenzellen im Mittelhirn. Die Patienten leiden sowohl an motorischen Symptomen wie Verlangsamung der Bewegungen, Steifigkeit und Ruhetremor als auch an nicht-motorischen Symptomen wie Depressivität, Ängste, kognitive Einschränkungen, halluzinatorisches Erleben, Störungen der Impulskontrolle, Schlafprobleme, Drangprobleme der Blase, Verstopfungsneigung und Kreislaufinstabilität. Wir betreuen an der Medizinischen Hochschule Han-

nover viele Parkinson-Patienten in jedem Stadium der Erkrankung. Diese beginnt in der Prodromalphase (REM-Schlaf-Verhaltensstörung), entwickelt sich über die manifeste Parkinsonerkrankung bis in weit fortgeschrittene Stadien. An unserem Standort können wir alle spezifischen Therapien anbieten. Durch die medikamentöse Dopaminersatztherapie werden vor allen Dingen die motorischen Symptome deutlich gebessert. Auch manche nicht motorischen Symptome sprechen darauf an. Trotzdem bilden die Medikamente nur ein Teil der Parkinsontherapie ab. Für Betroffene ist es extrem wichtig, dass eine abwechslungsreiche mediterrane Ernährung eingenommen wird. Außerdem ist es wichtig, dass regelmäßige aktivierende Therapien durchge-

führt werden. Die Möglichkeiten hierbei sind vielfältig. Auf der einen Seite gibt es die professionell durchgeführten Therapien wie Krankengymnastik, Ergotherapie und auch Logopädie. Auf der anderen Seite steht das selbstständige Training in Gruppen oder in Vereinen. Dabei sind die Möglichkeiten des Trainings verschieden. Es gibt sehr gute wissenschaftliche Daten für Tanzen bei Morbus Parkinson. Auch Nordic Walking verbessert nachgewiesenermaßen die Konstitution, Balance, Gehstrecke und das Befinden von Parkinson-Patienten. Tischtennis kann eine weitere kurzweilige und gute Option sein und wird von vielen Patienten gerne angenommen. All diese Trainings führen dazu, dass im Gehirn plastische Prozesse stattfinden,

welche gegen den Abbau von Nervenzellen gerichtet sind. Das Gehirn fährt seine Kompensationsmechanismen hoch und arbeitet regenerativ gegen den Dopaminmangel. Studien haben belegt, dass PatientInnen, die regelmäßig trainieren, einen deutlich langsameren Krankheitsverlauf aufweisen als Kontrollgruppen. Dieses bezieht sich sowohl auf die motorischen Symptome, als auch auf die nicht-motorischen Störungen. Die

Patientin haben dadurch die Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu erlangen und eigenständig etwas gegen die Erkrankung zu tun. In meiner Sprechstunde rate ich daher jedem Patienten neben der medikamentösen Therapie auf gesunde Ernährung zu achten und ausreichend Sport zu machen, mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten. Das Wichtigste hierbei ist es, eine Sportart zu finden, welche praktikabel ist und Spaß bringt. Es sollte im aeroben Ausdauerbereich trainiert werden, um den besten Trainingserfolg zu haben. Insbesondere zu Beginn des Trainings ist es empfehlenswert, mit Übungsleitern einen Trainingsplan aufzustellen. Zum Glück gibt es heutzutage viele Angebote innerhalb und außerhalb von Parkinson-Patientengruppen.



FORSCHEN AN DER MMH IN SACHEN PARKINSON: Dr. Matthias Höllerhage (links) und Dr. Martin Klietz. Foto: Karin Kaiser/MHH

„Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt“

HANNOVER. Alisa Barthel ist Inhaberin des Therapeuticum Gehrden, dort stehen neurologische Behandlungen im Fokus. Hier erklärt sie, wie Töne und Stimmtraining Parkinson-Patienten die Angst vor „Freezing“ nehmen kann: „Unser Schwerpunkt liegt auf der Behandlung neurologischer Erkrankungen. Als Physiotherapeutin erlebe ich täglich, wie entscheidend gezielte und ausdauernde Bewegung für Menschen mit Morbus Parkinson ist. Deshalb freue ich mich besonders über Initiativen von Sportvereinen, die Nordic Walking speziell für Parkinson-Betroffene anbieten. Solche Angebote sind nicht nur sinnvoll, sondern von unschätzbarem Wert. Die Diagnose bringt viele Herausforderungen mit sich: Steifigkeit, verlangsamte und vor allem immer kleiner werdende Bewegungen, eine leise Stimme, Gleichgewichtsstörungen und oft das sogenannte Freezing, ein plötzliches „Festkleben“ der Füße beim Gehen. Diese Symptome verunsichern und führen leider häufig dazu, dass Betroffene aus Angst vor Stürzen immer weniger aktiv sind. So entsteht ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.“

Bewegung ist keine Zusatzoption, sondern ein zentraler Baustein in der Parkinson-Behandlung.

ALISA BARTHEL
Inhaberin des Therapeuticum Gehrden

Hier kommt das sogenannte Cueing ins Spiel, eine bewährte therapeutische Methode. Durch äußere Reize wie Töne, visuelle Linien oder taktile Berührungen lassen sich Schritte besser initiieren, das Gangbild wird rhythmischer und die Schritte länger und flüssiger. Ergänzend dazu empfehle ich die evidenzbasierten LSVT-BIG- und LSVT-LOUD-Konzepte, bei denen bewusst große Bewegungen und eine klare, kräftige Stimme trainiert werden. Diese Therapieform hilft Betroffenen dabei, ihre Bewegungen neu wahrzunehmen und mehr Kontrolle über kleine, leise gewordene Bewegungsmuster zu gewinnen. Das wirkt sich positiv auf viele Alltagssituationen aus und schafft wieder Lebensqualität und Sicherheit in der gewohnten Umgebung.

Genau hier fügt sich Nordic Walking perfekt ein: Es verbindet gleichmäßigen Bewegungsrhythmus mit aktiver Armbewegung und bietet durch die Stöcke zusätzliche Stabilität. Diese Sportart stärkt nicht nur Ausdauer und Gleichgewicht, sondern fördert auch die Freude an Bewegung in der Natur und in Gemeinschaft – Faktoren, die für die Langzeitmotivation entscheidend sind. Was die Trainingsintensität angeht, zeigen aktuelle Studien deutlich: Intensives Training in der Frühphase bringt mehr als moderates. Wer viermal pro Woche 60 Minuten bei etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainiert, kann den Krankheitsverlauf durch den erhöhten Dopaminausstoß spürbar positiv beeinflussen. Deshalb mein Appell an alle Betroffenen: Bewegung ist keine Zusatzoption, sondern ein zentraler Baustein in der Parkinson-Behandlung. Und gemeinsam in der Gruppe macht sie nicht nur therapeutisch Sinn, sondern auch richtig Spaß.“



MACHT ES DEM PATIENTEN VOR: Für Alisa Barthel, Inhaberin des Therapeuticum Gehrden, ist Bewegung ein zentraler Baustein in der Parkinson-Therapie. Foto: privat