Zeitschrift: Journal : das Magazin von Parkinson Schweiz
Herausgeber: Parkinson Schweiz
Band: - (2022)
Heft: 4: Die Spezialistin für Alltagsfragen

Artikel: In Bewegung bleiben
Autor: Schenk, Thomas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036220

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

In Bewegung bleiben

Ein häufiger Vorsatz zum Jahreswechsel lautet: Ich möchte mich mehr bewegen. Wer die persönlichen Motive und Ziele kennt, hat bessere Chancen, den Plan umzusetzen.

Text: Thomas Schenk

Immer mehr Studien zeigen, wie wertvoll und wirksam Bewegung in der Therapie von Parkinsonbetroffenen ist. Menschen, die sich regelmässig körperlich betätigen, werden beweglicher, mobiler, ihr Gleichgewicht und auch die Stimmung verbessern sich. Zudem kann der Verlauf der Erkrankung verlangsamt werden.

Damit der Einstieg gelingt, wird häufig geraten, sich eine Sportart oder eine Bewegungsform auszusuchen, die Spass macht. Aber wie finden Betroffene beim mittlerweile breiten Angebot an Bewegungstherapien heraus, was am besten zu ihnen passt? Wie gelingt der Start? Und wie schaffen sie es, dranzubleiben, auch wenn die Symptome mit der Zeit stärken werden?

Die Motive kennen

Mit genau diesen Fragen beschäftigt sich Prof. Achim Conzelmann. Er sagt: «Zentral ist, dass die Betroffenen die Motive kennen, warum sie sich überhaupt bewegen möchten.» Aus seiner Forschung am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern weiss er, wie vielfältig diese sind. Die einen treiben Sport wegen ihrer Gesundheit oder dem sozialen Anschluss, andere suchen Abstand zu ihrem hektischen Alltag oder möchten ihre Leistung steigern.

Will sich jemand mehr bewegen, ist häufig die Verbesserung oder Erhaltung der Gesundheit der Auslöser. Doch solch zweckorientierte Motive reichen bei vielen Menschen nicht aus, damit sie das Training über längere Zeit ausüben, weiss Prof. Conzelmann. «Nur wenn der Sport zu den Präferenzen passt und eigene Bedürfnisse befriedigt, bleiben die Menschen dran. Wenn nicht, hören sie früher oder später wieder auf.» Das Problem: Viele kennen diese sogenannten intrinsischen Motive nicht, gerade wenn sie sich länger nicht mehr bewegt haben. Zu diesem Zweck haben Prof. Conzelmann und sein Team einen Fragebogen entwickelt, mit dessen Hilfe Personen verschiedenen Sporttypen zugeordnet werden können. Bei den über 65-Jährigen sind dies unter anderem Figurorientierte, Gehirnjogger, Kontaktsuchende und Sportbegeisterte.

«Passt der Sport zu den Motiven, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass man länger dranbleibt.»

Mehr als nur Gesundheit

Erschwerend ist, dass sich Präferenzen im Alter oder bei chronischen Erkrankungen wie Parkinson verschieben. Die Gesundheit wird wichtiger, die selbstständige Bewältigung des Alltags und der Erhalt der kognitiven Funktionen gewinnen an Bedeutung. «Das ist das entscheidende Kriterium für Wohlbefinden im Alter», weiss Prof. Conzelmann, «und das wird für Parkinsonbetroffene meist früher wichtig.» Allerdings sollten auch sie die anderen Motive nicht ausser Acht lassen. «Betroffene sollten sich nicht auf die Gesundheit reduzieren, sondern auch ‹exotische› Motive zulassen, zum Beispiel Leistungsorientierung oder Risikofreude etwa beim Klettern.»

Als Beispiel nennt er seinen Vater, der an Parkinson erkrankt war. Bis zur Diagnose war er leistungsorientierter Läufer. Danach fuhr er Velo, jeden Tag die gleiche Runde, wobei er stets die Zeit stoppte.

Foto: Keystone/Tetra Images/Steve Smith

Schneeschuh-
laufen kann für
Erfolgsmomente
sorgen.

«Er brauchte diese Form der Selbstbestätigung. Als die Beschwerden zunahmen, wechselte er auf den Ergometer. Und fuhr noch bis kurz vor seinen Tod jeden Tag 5 Kilometer, inklusive Zeitmessung.»

«Ziel ist es, jeden Tag etwas für sich tun.»

Auf ein Ziel hinarbeiten

Susanne Brühlmann, Fachverantwortliche für Parkinsontherapie an der Rehaklinik Zihlschlacht, kennt die Schwierigkeiten, mit denen Parkinsonbetroffene konfrontiert sind. «Im Alltag dauert manches länger und fällt schwerer. Deshalb bewegen sich viele weniger, wodurch sich die Symptome verstärken. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen, um wieder in einen positiven Modus zurückzufinden.»

Dies gelingt, wenn sich Betroffene klare Ziele setzen. «Wer ein Ziel hat, kann darauf hinarbeiten», sagt Physiotherapeutin Brühlmann. «Das trifft für Personen mit leichten Symptomen und mit weiterreichenden Einschränkungen zu.» Die einen möchten mit Freunden wieder eine zweistündige Wanderung machen, ohne den Anschluss zu verlieren, oder die Velotour mit dem Partner oder der Partnerin schaffen. Andere möchten die Einkäufe besorgen oder ohne fremde Hilfe vom Tisch zum Sofa wechseln. «Um dies zu erreichen, müssen sie arbeiten, und zwar am besten täglich.»

Damit Betroffene sich für das Training motivieren können, versucht Susanne Brühlmann Aha-Erlebnisse auszulösen und Emotionen zu wecken. «Die Betroffenen sollen Fortschritte wahrnehmen. Dazu messen wir die Verbesserungen regelmässig. So sehen sie, dass das Training etwas bewirkt und sie ihre Situation verändern können.» Teilweise genügen kleine Anpassungen der Technik oder ein spezifisches Krafttraining, damit Betroffene wieder selbst aufstehen können. «Das ist ein enormer Gewinn an Freiheit und entlastet zudem die Angehörigen», sagt Brühlmann.

Dranbleiben

Auch sie weiss, dass es oft schwierig ist, das begonnene Training über lange Zeit weiterzuführen. Sie versucht deshalb, immer wieder neue Inputs und Reize zu geben, neue Übungen zum Beispiel oder Tests, um den Trainingszustand zu überprüfen. Und sie empfiehlt das umfangreiche Übungsangebot der Parkinson-App sowie das Würfel- und Bewegungsspiel von Parkinson Schweiz, mit dem sich auf spielerische Art die Fitness verbessern lässt. «Die Patientinnen und Patienten sollen lernen, täglich etwas für sich tun. Doch ganz allein schaffen es die wenigsten. Es braucht Impulse von aussen und auch regelmässige Kontrollen durch Fachpersonen, um die Abläufe zu überprüfen.» Generell hält sie fest, dass Betroffene jederzeit bei parkinsonspezifischen Fachpersonen Rat und Inputs holen können. Und auch, dass sie bei der Suche nach Therapeuten oder Ärztinnen darauf achten, dass diese über Erfahrung mit Parkinson verfügen.

Dass über die letzten Jahre immer neue Bewegungsformen dazugekommen sind, macht den Einstieg zu mehr Bewegung einfacher. Ob Tanzen, Walking, Yoga, E-Bike-Fahren oder Klettern: Das Spektrum ist gross. «Da sollten die meisten etwas finden, das ihren Fähigkeiten entspricht und Erfolg und Freude bereitet», meint Brühlmann.

Tipps für mehr Bewegung

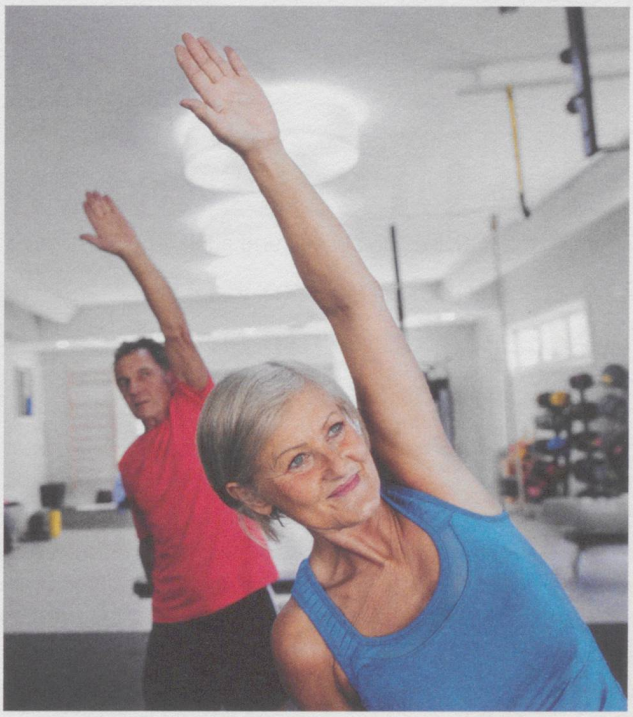
- die persönlichen Motive kennen (Fragebogen des Instituts für Sportwissenschaft der Uni Bern: https://bmzi.ispw.unibe.ch/home)
- sich erreichbare Ziele setzen
- Erfolgsmomente und Aktivitäten suchen, die Spass machen
- den Fokus auf das Machbare lenken
- die Zeit für sportliche Aktivitäten im Voraus einplanen
- Tagebuch zu den eigenen Aktivitäten und Fortschritten führen
- den Alltag mit Stunden-Übungen unterbrechen: sich ausstrecken oder Kniebeugen machen
- Post-it-Zettel in der Wohnung anbringen, die einen daran erinnern, die Haltung zu korrigieren
- sich mit anderen verabreden und in Gemeinschaft aktiv sein

Jutta Radel, 80

erfuhr vor zwölf Jahren die Diagnose Parkinson. Heute absolviert sie möglichst jeden Tag ihr Parkinson-Trainingsprogramm, das sie anhand von Therapiestunden, Reha-Klinikaufenthalten in Zihlschlacht und aus einschlägiger Literatur zusammengestellt hat. Dazu gehören auch regelmässiges Laufen und Wanderungen in der Natur. Sie motiviert sich, weil sie weiter selbstständig leben möchte. «Ohne eigenes Zutun geht nichts», sagt sie. So kann sie Positives im Beschwerlichen finden. Und auch «noch etwas tun», zum Beispiel für andere Menschen da sein, ähnlich wie einst während ihrer langjährigen Freiwilligenarbeit am Sorgentelefon.

Christian Berger, 80

geht seit zehn Jahren zweimal die Woche in ein Fitnesszentrum und macht Spaziergänge, die bergauf führen. Zusätzlich absolviert er seit fünf Jahren zweimal wöchentlich ein Turnprogramm in der Physiotherapie und einmal ein gezieltes Training in der Ergo- und Physiotherapie. «Körperliche Belastung hilft, die aufkommenden negativen Auswirkungen zu lindern», sagt er. «Ich bin überzeugt, dass ich mit guter Kondition und Beweglichkeit die Nachteile der Parkinsonerkrankung besser im Griff habe.» Sein Ziel ist es, weitgehend selbstständig zu bleiben und bei relativ guter Gesundheit mit stabiler Parkinsonbelastung einige Jahre weiterzuleben wie bisher.



Ruth Ebneter, 75

und seit sieben Jahren betroffen, möchte selbstständig,, fit und beweglich bleiben. Mit ihren elf Enkeln und drei Urenkeln will sie weiterhin aktiv etwas unternehmen. Und beim wöchentlichen Golfen möchten sie wieder einen 9-Loch-Parcours spielen können, ohne danach erschöpft zu sein. Dafür macht sie jeden Tag ihre 30-minütigen Übungen, meistens vor dem Fernseher. Dreimal die Woche geht sie in die Physiotherapie und zweimal ins Fitnessstudio, wo sie Kraftausdauer trainiert. «Durch mein Training fühle ich mich kräftig und kann sicher, selbstbestimmt und selbstbewusst im Alltag funktionieren. Ich kann in der Natur und auch unter Leuten sein und die fiese Krankheit in den Hintergrund schieben.»

Pius Henzen, 66

und seit zehn Jahren betroffen, war Bergführer mit Leib und Seele. Heute macht er im Winter täglich die LSTV®-Big-Übungen und seit Jahren zudem zwei- bis dreistündige Skitouren, ausser bei ganz schlechtem Wetter. Im Sommer ist er viel mit dem E-Bike unterwegs, und ein- bis zweimal die Woche unternimmt er eine tägige Bergtour. Motivation fürs Training braucht er nicht, im Gegenteil: «Wenn ich nicht nach draussen kann, bin ich schwer erträglich.» Sein Ziel ist es, mental etwas gelassener zu werden, «um all das, was mir noch möglich ist, bewusster wahrzunehmen.» Nicht alles ist Parkinson, lautet sein Motto.

Foto: Keystone/Westend61/Halfpoint