



ÜBER ALLE BERGE

• Unterwegs in eigener Sache:
• Detlev Niemeyer radelte 4.000 km
• für die Hilde-Ulrichs-Stiftung
• für Parkinsonforschung.



• Jeder Tag brachte die Brüder Detlev
• und Ingo Niemeyer 75 km näher ans
• Ziel – auf ihrem Weg von Hannover
• nach Istanbul. Mehr Infos zur Benefiz-
• tour unter www.benefistanbul.com

Es gibt Menschen mit Parkinson, die kein Zittern oder Schwanken mehr spüren, sobald sie auf das Fahrrad steigen. Die sogar die Alpen aus eigener Kraft bezwingen. Warum klappt auf dem Rad, was im Alltag nicht mehr geht?

rgendwann machte der linke Fuß beim Joggen nicht mehr mit. Da wusste Detlev Niemeyer aus Bremerhaven schon zwei Jahre von seiner Parkinsondiagnose. Laufen konnte er nicht mehr, aber das Radfahren klappte problemlos und wurde sein neuer Freizeitsport. Als sein Bruder Ingo mit der abenteuerlichen Idee kam, in diesem Sommer von Hannover bis nach Istanbul zu radeln, sagte Detlev Niemeyer spontan zu.

Viertausend Kilometer quer durch Europa – eine solche Tour verlangt selbst jedem gesunden Sportler ein Maximum an Kraft und Ausdauer ab. Immerhin: Erst am Alpenpass nach Italien stieß Detlev an seine Schmerzgrenze: »Ich hatte völlig verhärtete Beinmuskeln, alle Knochen taten mir weh.« Dem Parkinson davonzufahren, ging nicht, weiterzumachen schon: Nach zehn Wochen – wie geplant – parkten die Brüder Niemeyer ihre Räder am Bosphorus.

BEWEGUNGSFREIHEIT ERHALTEN

Immer mehr Menschen mit Parkinson treten in die Pedale und bemerken, dass sie auf dem Rad, anders als zu Fuß, das Gleichgewicht gut halten und problemlos lenken, bremsen und

schalten können. »Sobald ich mich auf den Sattel schwinge, hört das Zittern auf«, sagt Jürgen Weber aus Bad Segeberg, der ebenfalls die Alpen per Rad überquerte. Jetzt, nach 30 Jahren mit Parkinson, lasse die Kondition zwar nach. Doch ohne regelmäßiges Training, davon ist der Sinologe überzeugt, ginge es ihm heute viel schlechter.

RADELN WIRKT AUF DAS GEHIRN

Kann Radfahren den Krankheitsverlauf bremsen? Neurowissenschaftler suchen derzeit nach einer Antwort auf diese Frage. Sie könnte helfen, Morbus Parkinson insgesamt besser zu verstehen. Studien aus den Niederlanden legen nahe, dass der rhythmische Druck der Pedale das Gehirn anders als beim Laufen anregt und eine störungsfreie Bewegung ermöglicht.

Eine weitere interessante Beobachtung machten US-Neurowissenschaftler aus Cleveland mithilfe von bildgebenden Verfahren: Wenn Parkinson-erkrankte auf dem Ergometer strampelten, arbeiteten die für Bewegungsabläufe zuständigen Hirnbereiche – Großhirnrinde und Thalamus – besser zusammen. Dieser Effekt sei umso stärker geworden, je schneller die Patienten radelten, berichten die Forscher. Die positive Wirkung sei aber nicht

von Dauer und es gebe keine Hinweise darauf, dass sich Morbus Parkinson so aufhalten lasse.

NORDIC WALKING GEHT AUCH

Ebenso wie das Radfahren eignen sich auch andere Sportarten für die Therapie, sagt Professor Georg Eberhardt, Leiter der Parkinsonklinik Beelitz-Heilstätten in Brandenburg, denn: »Bei jeder sportlichen Tätigkeit wird Dopamin freigesetzt.« Dieser Botenstoff macht nicht nur gute Laune, er ist im Gehirn auch für die Kontrolle über die Bewegungen zuständig. So verbessern auch Rudern oder Nordic Walking die Beweglichkeit und die Motorik.

Sport wirkt also – während und kurz nach einem Training – auch dem chronischen Mangel an Dopamin entgegen, der bei Parkinson das Zittern und Schwanken auslöst. Extrem lange Sport zu treiben, sei aber nicht nötig, um sich besser zu fühlen, sagt Professor Eberhardt. Drei Stunden Training pro Woche würden schon ausreichen: »Hauptsache, man bewegt sich regelmäßig, strengt sich dabei auch mal an und hat Freude am Sport.« ● kb