

Mit Sport gegen die Morbus-Parkinson-Krankheit

Hilde-Ulrichs-Stiftung »setzt Zeichen« mit Forschungspreis an Sportwissenschaftler

Florstadt (sl). Wer von der neurologischen Krankheit Morbus Parkinson betroffen ist, wird im Allgemeinen von seinem Arzt nicht die Empfehlung erhalten, intensiv Sport zu betreiben. Doch gerade dies rät Prof. Dr. Christian T. Haas, Sportwissenschaftler an der Hochschule Fresenius in Idstein.

Haas hat die Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf die Krankheit intensiv erforscht und ist zu verblüffenden Ergebnissen gekommen: Bei regelmäßigem Kraft- und Ausdauertraining nach einem individuellen

Trainingsplan könnten die körperlichen Einschränkungen der Parkinson-Patienten wesentlich geringer gehalten werden als gewohnt. Ein trainierender Patient könne so seine körperliche Beweglichkeit nachdrücklich verbessern. Dies ist nur eines der Untersuchungsergebnisse des Sportwissenschaftlers, der jetzt in Schmittens den Forschungspreis der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung erhalten hat.

»Durch die Arbeit von Prof. Haas wird die Rolle der nichtmedikamentösen Therapie gestärkt, es werden neue therapeutische Wege aufgezeigt, und dem Patienten wird mehr Eigenverantwortung übertragen«, hob Stiftungsbeiratsmitglied Dr. Jürgen Weber in seiner Laudatio hervor. Weber, selbst von der Krankheit betroffen, sieht in den Ergebnissen eine Bestätigung seiner eigenen Erfahrungen, hat er doch seit Jahren eine positive Auswirkung seines Hobbys, dem sportlichen Radfahren, auf die Krankheit festgestellt.

»Mit der Verleihung des Forschungspreises an Prof. Haas wollen wir ein Zeichen setzen«, so Stifter und Vorsitzender Hermann Terweiden. »Es muss endlich Schluss sein mit der Konzentration auf Medikamente.« Die Stiftung hat ihren sechsten Forschungspreis erstmals mit 10 000 Euro dotiert.

In seinem Vortrag zeigte Haas auf, dass auch Sportarten, die in erster Linie, die Beinmuskulatur trainieren (Jogging oder Radfahren), positive Auswirkungen auf die neuronale Steuerung des Oberkörpers und der Arme haben können. Voraussetzung für ein erfolgreiches Training sei eine bewusste

Planung mit konkreter Zielsetzung. Wahlo- ses Training könne den positiven Effekt zu- nichte machen. Die große Bandbreite des Krankheitsbildes mache es zudem unmög- lich, eine einheitliche Trainingsempfehlung zu geben. Der Betroffene müsse wissen, wa- rum er etwas trainiere, nur so könne er flexi- bel reagieren und das Beste für seinen kör- perlichen Zustand tun. Als Konsequenz aus den Erkenntnissen müsse sich die ärztliche Therapieempfehlung ändern, so die Laudatio der Stiftung. »Wer pauschal Patienten vor sportlicher Betätigung warnt, hat jetzt wis- senschaftliche Erkenntnisse gegen sich.«

Die Preisverleihung war eingebunden in ein bundesweites Treffen Parkinsonkranker und Angehöriger der Internet-Selbsthilfe- gruppe Parkins-on-Line »PAoL«, die in Schmittens ihr zehnjähriges Bestehen feierte. Zahlreiche an Parkinson Erkrankte, die be- reits jetzt sportlich aktiv sind, empfanden das Gesagte als Bestätigung ihres Tuns. Stif- tungsbeiratsmitglied Weber allerdings wollte seine sportliche Leistung nicht als nachah- menswertes Vorbild hinstellen – er kam von seinem Heimatort in Schleswig-Holstein mit dem Fahrrad nach Schmittens.

Thorsten Terweiden, Sohn des Vorsitzen- den, führte durchs Festprogramm und stellte die Stiftungsarbeit der letzten Jahre vor. Ausgehend von 5000 Euro Startkapital wur- den mehr als 20 Einzelprojekte mit über 80 000 Euro gefördert. Das Stiftungskapital werde in diesem Jahr die 100 000-Euro- Grenze überschreiten; es wurde im Lauf der Jahre über Spenden »angespart«.

Die Hilde-Ulrichs-Stiftung

Die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkin- sonforschung, benannt nach der 1997 verstorbenen Mitinitiatorin des Patien- tenselbsthilfefreizeitprojekts »Schneckenhaus«, wurde am ersten Welt-Parkinson-Tag, dem 11. April 1997, in Florstadt gegrün- det. Sie wird ehrenamtlich überwiegend von Parkinsonkranken geführt. Die ge- meinnützige Organisation fördert schwerpunktmäßig die Grundlagenfor- schung und nichtmedikamentöse Be- handlungsverfahren. Auch Beratung und Information über Morbus Parkinson so- wie Hilfestellungen für Betroffene und deren Angehörige sind wichtige Ziele. Die Unterstützung der Forschungsför- derung ist über das Spendenkonto 200 355 376 bei der Frankfurter Sparkas- se, BLZ 500 502 01, möglich.



Vorsitzender des Stiftungsbeirates : Herr Hermann Terweiden, Postanschrift: Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung, Entenfang 7, D-61197 Florstadt-Staden, Telefon: 06035/970306, FAX: 06035/970307, INTERNET: www.parkinsonweb.com, E-Mail: parkinsonweb@t-online.de
Unsere Stiftung ist als gemeinnützig anerkannt, so dass Spenden und Beiträge steuerlich absetzbar sind

Spendenkonto der Stiftung: 200 355 376 – Frankfurter Sparkasse - BLZ: 500 502 01

IBAN: DE06500502010200355376 | BIC-/SWIFT-Code: HELADEF1822

- Mitglied im Bundesverband Deutscher Stiftungen e.V. -

- Mitglied im PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBAND HESSEN -

Fernsehbeitrag weckt alten Kampfgeist

Herrmann Terweiden, Mitinitiator des Patientenpionierprojekts „Schneckenhaus“, geht wieder in die Offensive

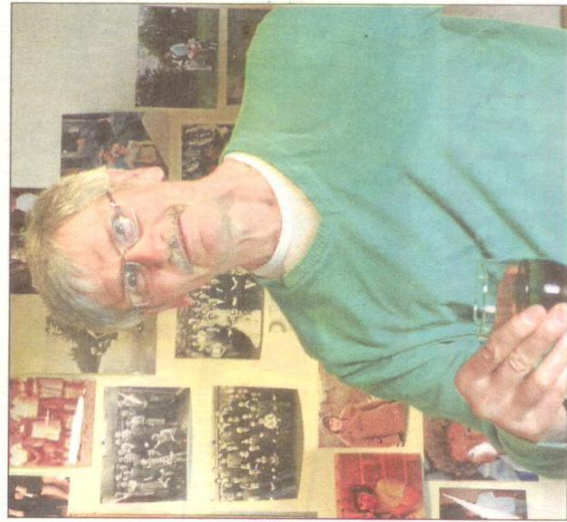


Foto: red

erfahrungen sammeln“, sagt der Stadener. Die späte Diagnose 1992 sei nach langer Arztodyssee vor allem eine emotionale Befreiung gewesen. Wie zu dieser Zeit üblich, wurde er mit L-Dopa und zwei weiteren Medikamenten erstversorgt. „Die Wirkung war traumhaft“. Endlich konnte er wieder längere Strecken locker laufen. Trotzdem war er von Anfang an darauf bedacht, den „Ball“ mit den Medikamenten „flach zu halten“. Eigenverantwortlich reduzierte er schon zum Start die L-Dopa Tagesdosis.

Um die Medikamentenmengen und mögliche Nebenwirkungen weiter niedrig zu halten, suchte Terweiden zusammen mit seiner Mitsreiterin Heide Cuntz im Zuge ihrer „Schneckenhaus“-Selbsthilfektivitäten von 1998 bis 2010 nach nichtmedikamentösen Behandlungsmöglichkeiten. Höhepunkt und letzter Auslöser für das Ende ihrer gemeinsamen Selbsthilfektiviäten war ein rund 100-tägiger Selbstversuch Terweidens 2008/2009 mit dem Ziel, wieder gesund zu werden. Er ernährte er sich in dieser Zeit nur von frischem Obst und Gemüse, trank nur osmosegefiltertes Wasser und saß jeden Tag zwölf Stunden in basischem Badewasser. Allerdings hielt er sich oft nicht an die vorgegebenen Regeln und war auch noch während seiner anstrengenden Entgiftungsbäder für die Patientenselbsthilfe aktiv.

Die Roskur brachte Terweiden nicht die gewünschte Beschwerde- und Medikamentenfreiheit. Trotz der großen Enttäu- schung sind Terweiden viele Erkenntnisse über gesunde Ernährung und vor al-

Versuch deutlich, wie schon geringe Medikamentenmengen langfristige Spuren im Körper hinterlassen. Er löste 2,5 Milligramm L-Dopa, seine tägliche Minimaldosis pro Einnahme, die ihm eine Stunde „Beschwerdefreiheit“ bringt, in einem Glas Wasser auf. Das Wasser trübte sich wie erwartet ein. Unerwartet jedoch war, dass es am nächsten Tag rabenschwarz war und die von der verschütteten Flüssigkeit eingetrockneten Rückstände nur schwer vom Boden zu entfernen waren.

Die emotionale Aufarbeitung hat bei Terweiden zu einer Spontanreaktion geführt. Auf einen Schlag waren alle depressiven Verstimmungen der vergangenen Jahre verschwunden. Die Trauer und Enttäuschung, dass er durch die Langzeitdekur nicht wie erhofft ganz gesund wurde und unter anderem deshalb auch sein „Schneckenhaus“ aufgeben musste, waren altem Kampfgeist gewichen. Als Vorsitzender der von ihm gegründeten Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung will Terweiden sich noch stärker als bisher dafür einsetzen, nichtmedikamentöse Behandlungsverfahren zu fördern. Er will seine Erfahrungsschätze nach und nach im Internet in Buchform veröffentlichen. Erste Kapitel können kostenlos auf der Internetseite der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung – www.parkinsonweb.com – abgerufen werden.

Die Sequenzen über Terweiden wurden Mitte April bei einem Selbsthilfetreffen in Sulzbach, in Staden in und um das „Schneckenhaus“, bei der Heilpraktikerin Matke Bode in Stockheim, im Sportinstitut der Goethe-Universität Frankfurt und bei der Physiotherapeutin Ingrid Ersfeld in Ossenheim gedreht. Alles wichtige Stationen, bei denen Terweiden Worte für Woche versucht, fit zu bleiben.

Die Bemühungen der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung können über das Spendenkonto 200 355 376 bei der Frankfurter Sparkasse (BLZ: 500 502 01) unterstützt werden.

Herrmann Terweiden, lemt Entgiftung geblieben. Hinzu kommt, dass er seine tägliche L-Dopa-Einnahmengen durch den Kraftakt anhaltend auf 300 Milligramm senken konnte. Damit liegt er bei der vom Facharzt angestrebten L-Dopa-Einstiegsmenge von 1992, nur hat er seit 2004 den zusätzlich verordneten Agonisten und ein Nervenschutzmedikament dauerhaft weggelassen. Terweiden geht damit einen extremen Sonderweg. Er will nicht dazu aufordern, ohne Abstimmung mit dem behandelnden Arzt Medikamente zu reduzieren oder wegzulassen, er möchte zum kritischen Mitteln auffordern: „Erst alle persönlichen Möglichkeiten ausschöpfen, dann Medikament!“ Eigenverantwortliches, kritisches Handeln und die Auseinandersetzung mit dem Thema „Morbus Parkinson“ zahlen sich langfristig seiner Meinung nach aus.

Beim Vorgespräch mit dem Filmemacher machte Terweiden mit einem

Ebenso wie Dietmar Wessel und Gisela Steinert, die beiden weiteren Protagonisten des Beitrags, ist Terweiden vor seinem 40. Lebensjahr an Parkinson erkrankt. Vor sieben Jahren hat der Filmemacher sie zum ersten Mal besucht. Thomas schildert nun, wie jeder von ihnen versucht, das Leben mit dieser fortschreitenden Krankheit auf eine eigene Weise zu bewältigen.

Terweiden ist unter den drei befreuten Betroffenen mit 62 Jahren der Älteste. Er leidet wohl seit seinem 15. oder 16. Lebensjahr an Parkinson, diagnostiziert wurde die Krankheit jedoch erst im Alter von 42 Jahren. Das sei ein Vorteil, ist sich Terweiden sicher. Denn: Ohne Medikamente und Informationen über die Krankheit musste er über 20 Jahre hinweg für sich selbst Strategien entwickeln, mit den zunehmenden Krankheits-symptomen wie Zittern und Gang- und Standproblemen klarzukommen.

Der medikamentenfreie Weg habe zusätzlich seinen Körper geschont. Das erste wirksame Parkinsonmedikament L-Dopa sei 1973 auf den Markt gekommen. „Da es nicht zur Heilung beiträgt, sondern mehr oder weniger die Krankheits-symptome mildert, konnte die Medizin zum Glück lange ohne mich erste Praxis-

