



Tagespass Kontakt Anmelden E-Paper

ECHO ONLINE / RATGEBER / GESUNDHEIT & WELLNESS / RUND UM GESUNDHEIT

Rund um Gesundheit

07.04.2017

## Mit Tanzen und Tai-Chi gegen Parkinson



Bewegung hilft auch bei Parkinson - egal, ob in der Turnhalle oder auf der Tanzfläche  
Archivfoto: dpa

Von Sabine Schiner

FRANKFURT/BERLIN - Zu den prominenten Patienten zählen der US-Schauspieler Michael J. Fox, der Schwergewichtsboxer Muhammad Ali und der Kabarettist Ottfried Fischer: Morbus Parkinson ist eine Erkrankung des Gehirns, die die Bewegungsfähigkeit zunehmend einschränkt. Medikamente, aber auch Tai-Chi, Qigong, können den Verlauf der Erkrankung

Weltweit sind mehr als 4,1 Millionen Menschen an Parkinson erkrankt. In Deutschland leiden bis zu 280 000 Menschen daran. Experten gehen davon aus, dass sich aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung die Zahl bis 2030 weltweit auf 8,7 Millionen verdoppeln wird.

### **ERSTE ANZEICHEN SIND RIECH- UND SCHLAFSTÖRUNGEN**

Vor 200 Jahren hat der englische Arzt James Parkinson (1755-1824) die Krankheit beschrieben. An seinem Geburtstag, dem 11. April, wird seit 20 Jahren der Welt-Parkinson-Tag ausgerufen.

Zu den Frühsymptomen gehören: Riechstörungen, Verstopfungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Gegen die immer schlimmer werdende Schüttellähmung waren die Ärzte lange machtlos. Erst Anfang des 20. Jahrhunderts wurde entdeckt, dass bei Parkinsonpatienten Nervenzellen im Gehirn absterben. "Bis man verstand, dass dadurch ein Mangel an Dopamin entsteht, der das Zittern, die Steifigkeit und den trippelnden Gang verursacht, verging ein weiteres halbes Jahrhundert", heißt es in einer Mitteilung der Deutschen Parkinson Gesellschaft.

Parkinson-Patienten sind im Schnitt bei der Diagnose 60 Jahre alt. Bei fünf bis zehn Prozent der Patienten macht sich die Krankheit schon im Alter zwischen 20 bis 40 Jahren bemerkbar. Männer sind etwa 1,5-mal häufiger betroffen als Frauen. (ine)

Die Lebenserwartung von Menschen mit Parkinson ist heutzutage weitgehend normal, trotz Einsatz aller derzeit verfügbaren Mitteln kommt es aber bei vielen Betroffenen im Langzeitverlauf zu schweren Behinderungen, sagt Professor Jens Volkmann, Vorsitzender der Deutschen Parkinson Gesellschaft. Doch die Forschung macht Fortschritte. Eine Gruppe von Neurologen aus Würzburg und Marburg hat einen Hauttest entwickelt, der eine frühe Diagnose möglich macht.

Bislang waren Bewegungsstörungen wie das Zittern das erste Anzeichen für eine Parkinsonerkrankung. Das Problem: Zu diesem Zeitpunkt sind viele Nervenzellen und Nervenzellen bereits abgestorben. Mit dem neuen Test sind die Wissenschaftler dem Ziel, Parkinson in einem frühen Stadium zu erkennen und zu stoppen, einen Schritt näher gekommen.

Geforscht wird auch an Wegen, um die Verfügbarkeit des Botenstoffs Dopamin zu erhöhen. Er leitet Signale zwischen den Nervenzellen weiter. Bei Menschen mit Parkinson ist die Dopamin-Konzentration im Gehirn bis zu 90 Prozent geringer als bei gesunden Menschen.

"In klinischen Studien sind bereits neue Systeme zur Infusion von Dopamin-Ersatzstoffen verfügbar", heißt es dazu bei der Parkinson-Gesellschaft. Experimentelle Ansätze drehten sich unter anderem um die Transplantation von dopaminbildenden Zellen. In manchen Fällen könne auch ein Hirnschrittmacher die Gehirnnetzwerke wieder ins Gleichgewicht bringen.

Nicht auf Medikamente, sondern auf Sport setzt die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung in Frankfurt. Seit 20 Jahren hat sie einen positiven Einfluss, den Bewegung und Sport auf die Krankheit der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Längst ist es bekannt, dass nicht nur Physiotherapie, Ergo- und Logotherapie, sondern auch

Walking, Musiktherapie, Tai-Chi, Qigong und sportliches Training den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen und die Lebensqualität stärken. Bereits vor Jahren haben Frankfurter Sportwissenschaftler eine Methode entwickelt, bei der durch Vibrationsreize das Zusammenspiel von Gehirn und Muskulatur trainiert wird.

Die Stochastische Resonanztherapie war zunächst von Hochleistungssportlern wie dem Skirennläufer Hermann Maier und der Biathletin Kati Wilhelm angewandt worden, um Gleichgewicht und Reflexe zu trainieren. Bei Parkinson-Patienten kann damit das Zittern und die Steifigkeit verbessert werden.

## Weitere Empfehlungen



### NETZWELTEN

Facebook gibt Nutzern Tipps zum Erkennen von Fake News



### RUND UM GESUNDHEIT

Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung passt Beträge jährlich an



### DIGITALES

Dauer-Daddeln oder "Online": Ändert sich der Umgang mit Smartphones?



### RUND UM GESUNDHEIT

Suchthilfe Darmstadt unterstützt beim Weg zurück in den Alltag

## Die Hände frei zum Kochen? Das können innovative Küchentechnologien Anzeige



Essen beginnt in der Küche: Für viele Hobbyköche ist die Zubereitung nicht Mittel zum Zweck, sondern wichtiger Bestandteil der Mahlzeit. Damit das Essen gelingt, sollten Sie sich voll und ganz aufs Kochen konzentrieren können. Moderne Küchenhelfer mit intuitiver Technik unterstützen Sie dabei.

[Mehr erfahren](#)

## Das könnte Sie auch interessieren



### Top: 96 Luca-Maroni-Punkte für 50%

Sizilianischer Sensationswein! Rote Früchte, Kakao und Gewürze. Reichhaltig, breit und samtig. Der... [mehr](#)



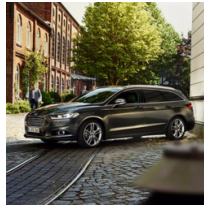
### Die Lilien-Spieler in der Einzelkritik nach dem...

Die Spieler des SV Darmstadt 98 in der Einzelkritik nach dem Spiel gegen Ingolstadt: Michael... [mehr](#)



### Immer mehr Darmstädter beschwerten sich über...

Heinrich Nickel ist kein Hundefeind - im Gegenteil. Er hat selbst jahrelang Hunde gehalten. [mehr](#)



### Der Ford Mondeo – die neue Generation

Markantes Design, innovative Technik, beeindruckende Kraftstoffeffizienz – jetzt konfigurieren. [mehr](#)



### Walterbachkurve bei Hetzbach nun mit Verlet...

Die Walterbachkurve im Verlauf der Bundesstraße 45 zwischen Beerfelden und Hetzbach gehört zu... [mehr](#)



### In Bullau wird unterm Asphalt ein meisterhaft...

Der Blick in den Untergrund ist wahrhaft beeindruckend: An die fünf Meter tief reicht der sicht... [mehr](#)

 powered by plista