



Pressemitteilung

10.11.2020

Hilde-Ulrichs-Stiftung
für Parkinsonforschung
Postfach 70 04 32
60554 Frankfurt am Main
Tel: 069 67 77 80 21
www.aktive-parkinsonstiftung.de

„Bewegung ist Leben – Mit Bewegung den Schmerz besiegen“ Die Hilde-Ulrichs-Stiftung unterstützt den Verein „Parkinson bewegt“ mit 9.050 Euro



Foto Erken Schröder

An Parkinson Erkrankte verlieren meist irgendwann das Vertrauen in die Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers. Nicht nur nehmen sie wahr, wie alles langsamer und schwerfälliger wird; auch die Unsicherheit, ob der zu unterschiedlichen Zeiten im Tagesverlauf auftretenden Einbrüche, die jemanden – handelt es sich etwa um Geh- und Gangstörungen – schnell irgendwo stranden lassen können, zermüht. Der aufkeimenden Unsicherheit folgt ein Schwinden des Selbstwertgefühls und dies wiederum wirkt negativ zurück auch auf die nichtmotorischen Begleiterscheinungen. All das beeinflusst sowohl die psychische Stabilität als auch kognitive Fähigkeiten in ungünstiger Weise.

In der Folge lassen sich „emotionale Auffälligkeiten“ beobachten. Auch treten Antriebsstörungen ebenso verstärkt auf wie Phasen der Apathie, Depression und immer wieder aufflackernde Angstzustände. Häufig nehmen in dieser Zeit Sprachstörungen zu. Zugleich kommt es zu einem Schwinden der Ausdrucksfähigkeit. Früher oder später fallen die Betroffenen aus dem Alltag: sie ziehen sich zurück und landen womöglich in der Isolation.

Die motorischen Störungen allein bedingen bereits eine Dysbalance der Muskulatur und das zieht wiederum Fehlhaltungen, ein falsches Gangbild, Haltungsinstabilität und eine zu flache Atmung nach sich. So wird beispielsweise das komplexe Zusammenspiel von Streck- und Beugeschlingenmuskulatur aus dem Gleichgewicht gebracht. Muskelveränderungen sind die Folge, die ihrerseits Fehlhaltungen oder ein bereits gestörtes Gangbild weiter verstärken – ein Teufelskreis nach unten beginnt.

Eine Methode soll dem entgegenwirken: die „GSA-Methode von Peter Hornung“. Sie vereint Atmungs- und Entspannungsübungen kombiniert mit funktioneller Bewegungsgymnastik. Mit ihrer Hilfe soll der Körper in eine ausgewogene Balance gebracht werden. Das Training zielt im Kern darauf, dass das Gehirn wieder die ursprünglich „richtigen“ Bewegungsmuster erkennt und erlernt. Diese sollen mit Hilfe der GSA-Methode verankert werden und sich künftig permanent abrufen lassen. Dazu werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer „entspannten und positiven Atmosphäre“ an das individuell zugeschnittene Training herangeführt.



Zu Beginn lernt man, den eigenen Fähigkeiten und noch vorhandenen Möglichkeiten des Körpers zu vertrauen. Der Teilnehmer erkennt dabei, dass er der Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert ist und sich ihr nicht beugen muss. Durch die gymnastischen Elemente werden dabei Gleichgewicht und Körpergefühl verbessert. Ausgesuchte Rotations- und Balanceübungen, die unter anderem aus asiatischen Sportarten stammen, kommen hier ebenso zum Einsatz, wie Übungen aus dem Fitness- und Kraftsport. Sie wiederum stärken den Halteapparat und die Bewegungsmuskulatur; in der Folge werden Bewegungen wieder fließender, kräftiger und schneller.

Nachweislich profitieren davon ganz entscheidend die reflektorischen Bewegungsmuster – ein Baustein, der mit Blick auf die Sturzprophylaxe von entscheidender Bedeutung ist. Letztlich soll gezieltes Trainieren und Therapieren mit der Methode helfen, wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen. Damit der Schulungseffekt auch anhält, erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlagen für ein eigenständiges Üben daheim. Dabei – und das ist eine weitere Besonderheit der Methode – wird mit einigem Aufwand auf den persönlichen Gesundheits- und Fitnesszustand des einzelnen Teilnehmers abgestellt. Nur so lässt sich ein Erfolg auf Dauer erzielen. Am Ende der Intensivtage erhält jeder Teilnehmer sein persönliches Übungsprogramm ausgehändigt. So kann er Zuhause Anleitung und Beschreibung der einzelnen Übungen nachvollziehen und das Erlernte vertiefen.

Kuratorium und Vorstand der **Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung** haben beschlossen, „Parkinson bewegt e.V.“ bei der Durchführung von zwei Trainings-Workshops mit Peter Hornung zu unterstützen. Der Trainer der Gesundheitssport-Akademie Reutlingen arbeitet nach eigenen Angaben bereits seit über zwanzig Jahren mit Parkinson-Patienten. Beide „Gesundheits-Workshops“ sollen im Jahr 2021 in Schleswig Holstein (Brekum, Bad Segberg) stattfinden.

Hintergrund-Information zur Hilde-Ulrichs-Stiftung:

Die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung ist eine wichtige Anlaufstelle, bei der Patienten mit Morbus Parkinson eine unabhängige Beratung sowie Informationen zum Umgang mit der Krankheit erhalten. Die Stiftung ist die erste private Stiftung in Deutschland, die die Erforschung nicht-medikamentöser Behandlungsmethoden bei Morbus Parkinson fördert. Eine der Stiftungsaktivitäten ist die Vergabe eines mit 10.000 € dotierten Forschungspreises alle zwei Jahre. Darüber hinaus unterstützt sie wissenschaftliche Studien und leistet wichtige Aufklärungsarbeit, um mit der Krankheit mobil zu bleiben. Die Stiftung ist Mitglied im Parkinson-Bund, einem Zusammenschluss von Organisationen, die sich für eine bessere Versorgung von Patienten mit Parkinson einsetzt.

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE79 5502 0500 0001 5494 00
BIC: BFSWDE33MNZ