



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Kickboxen gegen Morbus Parkinson – HUS fördert Sportprojekt**

Die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung unterstützt eine Studie zu Kickbox-Training für Menschen mit Parkinson

- Ein Projekt der Parkinson-Tagesklinik des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf untersucht die Wirkung von gezieltem Kickbox-Training auf Parkinson-Patienten.
- Bislang beschränkt sich das Sport-Angebot meist auf Tanzen und Yoga, was jedoch gerade jüngere Erkrankte nicht immer anspricht.
- Weltweit sind mehr als zehn Millionen Menschen an Morbus Parkinson erkrankt, allein 400.000 in Deutschland – und zehn Prozent der Erkrankten sind jünger als 40 Jahre.



*vlnr: May Evers & Christian Jung (beide HUS),  
Beate Schönwald, Gunnar Strietzel*

**FRANKFURT, 17. Februar 2022.** Der Nutzen von Bewegung für an Parkinson erkrankte Menschen ist erwiesen. In Hamburg wird nun untersucht, ob auch Kickboxen für Parkinson-Patienten eine Therapieoption darstellt. Die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung (HUS) unterstützt das Projekt der Parkinson Tagesklinik des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) mit 8.400 Euro.

Janine Hein, Vorstandsvorsitzende der HUS: „Sport und Bewegung wirken sich zwar generell positiv aus, aber für Menschen mit Morbus Parkinson ist ein aktiver Lebensstil

besonders wichtig, um die Begleiterscheinungen der Krankheit – häufig Gleichgewichtsstörungen, Stürze oder auch Depressionen – zu lindern. Leider ist das Angebot auf wenige Sportarten wie Tanzen oder Yoga begrenzt. Wir hoffen, dass das Projekt der Parkinson-Tagesklinik des UKE zu einem größeren Angebot führt, gerade auch für jüngere Erkrankte. Denn Morbus Parkinson ist eine Krankheit, die Erwachsene jeden Alters treffen kann.“

In den USA wird Kickboxen für Menschen mit Parkinson bereits in vielen Fitness- und Reha-Einrichtungen angeboten. Die wissenschaftliche Evaluation dieser Programme erfolgte jedoch noch nicht im zufriedenstellenden Umfang. Deswegen hat die ausgebildete Parkinson-Nurse Beate Schönwald unter fachlicher Aufsicht von Prof. Dr. med. Carsten Buhmann, Leiter der Parkinson-Tagesklinik der Klinik für Neurologie am UKE, das Projekt „Kick-Parkinson“ gestartet. Es soll evaluieren, ob Kickboxen für Parkinson-Patienten eine Therapieoption ist, die Akzeptanz bei den Betroffenen findet und sowohl physische als auch psychische Beeinträchtigungen verbessert.

Im Rahmen des Projektes können an Parkinson Erkrankte während ihres Aufenthalts in der Parkinson-Tagesklinik an Trainingseinheiten teilnehmen. Dynamik und Schwere der Übungen wird an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst, die zuvor unter Berücksichtigung ihres Alters und Grad der Erkrankung in drei Gruppen von jeweils acht Personen unterteilt wurden. Analog dazu wird eine Kontrollgruppe gebildet aus Patienten der Tagesklinik, die nicht am Kickbox-Training teilnehmen. Nach Abschluss des Aufenthalts in der Tagesklinik



werden die Patienten ermuntert, das Training fortzuführen, entweder in Eigenregie oder unter Begleitung, etwa eines Physiotherapeuten. Nach drei Monaten wird überprüft, ob ein eventueller Trainingseffekt der Therapie anhält, und ob sich ein Unterschied hinsichtlich der motorischen und nicht-motorischen Symptome zwischen Patienten, die trainiert haben und denen, die nicht trainiert haben, erkennen lässt.

Beate Schönwald, Leiterin des Projektes „Kick-Parkinson“: „Als leidenschaftliche Kickboxerin war ich begeistert zu sehen, dass in den USA Box- und Kampfsport für Menschen mit Parkinson angeboten wird – und wie gut die Resonanz darauf ist. Positive Berichte über eine Verbesserung von Motorik, Kraft, Gleichgewicht und Lebensqualität von Patienten brachten mich auf die Idee zu „Kick-Parkinson“. Vor Beginn der Pandemie haben wir in der Tagesklinik des UKE einige Probe-Trainingsstunden mit zwei Teilnehmern durchgeführt. Auch sie waren Feuer und Flamme und äußerten den Wunsch, weiterzumachen. Wir freuen uns sehr, dass die HUS uns dabei unterstützt.“

## **ÜBER MORBUS PARKINSON**

Weltweit sind Schätzungen zufolge mehr als zehn Millionen Menschen an Morbus Parkinson erkrankt, in Deutschland ca. 400.000. Parkinson ist keine reine Alterskrankheit: Zehn Prozent der Erkrankten sind bei der Diagnose jünger als 40 Jahre. Parkinson ist eine chronische Erkrankung, die noch nicht heilbar ist. Es sterben Zellen im Gehirn ab, die Dopamin herstellen. Der Dopamin-Mangel führt zu Symptomen wie Zittern, Bewegungseinschränkungen, Muskelkrämpfen etc. Die Ursache für das Absterben der Zellen ist nicht bekannt. Die medikamentöse Therapie beschränkt sich darauf, die Folgen des Dopamin-Mangels zu lindern.

## **ÜBER DIE HILDE-ULRICHS-STIFTUNG (HUS)**

Die 1997 von Hermann Terweiden gegründete Hilde-Ulrichs-Stiftung (HUS) mit Sitz in Frankfurt am Main ist eine unabhängige Beratungs- und wichtige Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten mit der Erkrankung. Als erste private Stiftung in Deutschland fördert die HUS die Erforschung nichtmedikamentöser Behandlungsstrategien ebenso wie die Anpassung von Sport und Bewegungstherapien an die Erfordernisse der Erkrankung. Die an Morbus Parkinson erkrankten Menschen sollen ermutigt und unterstützt werden, möglichst lange beweglich zu bleiben und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Im zweijährlichem Turnus vergibt die HUS ihren mit 10.000 Euro dotierten Stiftungsspreis.

Diese und weitere Pressemitteilungen finden Sie im Internet unter <https://www.aktive-parkinsonstiftung.de/hilde-ulrichs-stiftung/presse>

## **Kontakt**

Janine Hein  
Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung  
Postfach 70 04 32  
60554 Frankfurt am Main  
Telefon: 0178 3138576  
E-Mail: [Janine.Hein@aktive-parkinsonstiftung.de](mailto:Janine.Hein@aktive-parkinsonstiftung.de)  
[www.aktive-parkinsonstiftung.de](http://www.aktive-parkinsonstiftung.de)