

**Zusammenfassung von 2 Vorträgen mit dem Thema
Bewegung, Training und Sport bei Parkinson
von Prof. Dr. Christian T. Haas, Fresenius Hochschule, Idstein,**

**am 11.04 2011, Welt-Parkinson-Tag in Wiesbaden und
am 21.05.2011,anlässlich der Preisverleihung der
Hilde-Ulrichs-Stiftung an Prof. Dr. Ch. T. Haas**

Viel hilft nicht immer viel – im Gegenteil:

Parallel ablaufende Behandlungen können den Patienten überfordern. Um positiven und negativen Wechselwirkungen auf die Spur zu kommen, beschäftigt sich Professor Dr. Christian Haas von der Hochschule Fresenius schwerpunktmäßig mit Interaktionsforschung. Das Laufen spielt dabei eine besondere Rolle.

„Er läuft und läuft und läuft...“Was für den VW Käfer gilt, gilt auch für den Menschen – seit drei bis vier Millionen Jahren. Laut Haas ist Laufen die markante Bewegungsform des Menschen schlechthin. Tatsächlich löst das Laufen eine wichtige biochemische Reaktion aus:

In den Nervenzellen werden neurotrophe Faktoren freigesetzt, die das Überleben der Nervenzellen sichern.

(Bei Parkinson sterben Nervenzellen unwiederbringlich ab, was dann zu der typischen Symptomatik führt.)

Für die Entdeckung der neurotrophen Faktoren wurde schon 1986 der Nobelpreis an Rita Levi Montacini und Stanley Cohen verliehen.

„Denn eine gezielte Freisetzung neurotropher Faktoren kann positive Auswirkungen auf den Verlauf neurologischer Erkrankungen wie MS und Parkinson haben“ erklärte Haas.

Viel, schnell und bergab laufen hat gute Auswirkungen – allerdings gibt es auch hier Grenzen, denn wenn es für den Läufer zu anstrengend wird, werden die neurotrophen Faktoren zerstört. Gerade aber bei neurologischen Erkrankungen sind die Patienten in ihren Bewegungen oft eingeschränkt. Das kann zu einem Teufelskreis führen:

Denn zunehmende Bewegungsarmut fördert den Abbau von Nervenzellen. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, hat Haas die stochastische Resonanztherapie (Zeptor, SRT) entwickelt, wofür er 2002 den Fresenius Innovations- und Erfinderpreis erhielt. Bei diesem Training werden zufällige (stochastische) Reize über die Füße auf die Muskulatur und das Nervensystem ausgeübt. Diese Reize ähneln denen, die durch das Laufen provoziert werden.

Noch großer Forschungsbedarf besteht laut Haas bei interdisziplinären Therapieansätzen, die ihre Berechtigung haben, aber auch kontraproduktiv sein können, wenn sie schlecht abgestimmt sind. Insofern sei es notwendig im Sinne der

Goal-Setting-Theorie SMART,
klare Ziele und Wege zu vereinbaren. Es gilt Maßnahmen zur
Zielorientierung und für Resultate zu finden:

- S -Spezifisch und innerhalb
welcher Zeit kann man sie erreichen
- M -Messbar müssen sie sein
- A -Einfluss zwischen Patient und Trainer
- R -Realistische Ziele
- T -Zeitbasiert (ich will im... das und das erreicht haben)
- E -Enjoyable, attraktive Ziele haben
- R -Realistische Ziele

Haas beschreibt eine Reihe von Erkenntnissen, die er gewonnen hat, wie folgt:
Sportliche Betätigung bei MP „schadet nichts und gegenüber pharmazeutischen
Produkten ist ein weiterer Vorteil, dass dabei keine Nebenwirkungen entstehen.“

Das genaue Thema der mit dem Stiftungspreis ausgezeichneten Arbeit lautet:

Die Potentiale von Bewegung und Training bei MP zwischen gerätegestütztem und selbstgesteuertem Training

Die Fragen, die sich Haas zum Bewegungstraining gestellt hat sind die folgenden:

- Was könnte das Training bei MP helfen
- Was wurde gemacht
- Was ist rausgekommen
- Zukünftige Auswirkungen

Seit wenigen Jahrzehnten laufen wir nicht mehr genug und so werden auch die
Neurotrophen Faktoren, BDNF, (sie schützen die Nervenzellen vor dem Zelltod und
werden durch Bewegung freigesetzt) nicht mehr genügend gebildet.

In einem Artikel „Lice to Run“, der 2005 erschien, wird über den Zusammenhang
zwischen „Laufen und Bewegen“, und dem krankhaften Nervensystem (die
neurotrophen Faktoren werden durch das Nervensystem freigesetzt) berichtet.

Der BDNF-Wert ist für die Hirnfunktion von großer Bedeutung. Kontrollgruppen
ohne Lauftraining und mit Lauftraining haben gezeigt, dass
mit Lauftraining 68 % mehr Freisetzung von Neurotrophen Faktoren erfolgt
und 40 % über das Striatum mehr neurotrophe Faktoren gebildet werden.

Neurotrophe Faktoren werden gebildet, wenn eine abwechslungsreiche Umgebung
vorhanden ist. Das nennt man

Varianzbasiertes Lauftraining, d.h. ich laufe, wie man nicht laufen
sollte. Man lernt neues, wenn man nicht bekannte Bewegungsformen
ansteuert.

Neurotrophe Faktoren werden höchst wahrscheinlich freigesetzt.

Auch durch ein Krafttraining hat sich gezeigt, dass die Parkinson-Symptomatik
stark reduziert werden konnte.

Alle diese Studien wurden bisher nur mit Mäusen gemacht.

Es bleibt also noch viel zu tun.

29. 05.2011, Frankfurt am Main
Brigitte Kämpf, e v a n d a - Leben mit Parkinson e.V.
Blumenstrasse 2, 60318 Frankfurt
Tel. 069 - 6666 898
Email: aloe-kaempf@t-online.de