



# Der Krankheit die Wirkung nehmen

## Morbus Parkinson und Personal Training

**Als Personal Trainer werde ich regelmäßig mit unterschiedlichsten und sehr individuellen Trainingswünschen konfrontiert. Der leistungssportliche Aspekt spielt nur bei wenigen meiner Klienten eine Rolle. Oft soll ein durchschnittlich gutes Leistungsvermögen erreicht werden, oder zumindest lange erhalten bleiben. Das gilt gerade für Rekonvaleszenten und Therapiebedürftige. Einer meiner Kunden ficht einen Kampf mit Parkinson aus, was ihn - auch dank Training - aber nicht davon abhält, noch viel in seinem Leben vorzuhaben.**

Morbus Parkinson, umgangssprachlich auch „Schüttellähmung“ genannt, ist eine degenerative Erkrankung und gekennzeichnet durch ein Absterben der dopaminproduzierenden Nervenzellen. Der Botenstoff Dopamin ist, vereinfacht dargestellt, unter anderem dafür zuständig, motorische Nervenzellen zu aktivieren um eine Erregungsleitung und -übertragung zum Muskel herzustellen.

Diese „Muskelarbeit“ ist bei Parkinson eingeschränkt und von einem häufigen Muskelzittern (Tremor) begleitet.

### Functional Training: Kräftigung des Körperkerns

Muskeln sorgen bekanntermaßen für Bewegung, Stabilisation und damit auch für Balance. Parkinson ist progredient, das heißt voranschreitend, derzeit noch nicht heilbar und kann leider sehr oft im Rollstuhl enden! Prominente Betroffene sind beispielsweise der „Größte“ Muhammad Ali, Schauspieler und Kabarettist Ottfried Fischer.

Mein Trainingspartner ist Mitte fünfzig, sehr positiv und ein Ausbund an Eigenmotivation, und: er will fighten! Für mich als Personal Trainer ist diese Beobachtung und die damit zusammenhängende mentale Kraft und intrinsische Motivation aufschlussreich.

Sie äußert sich in dem Wunsch, solange wie möglich autonom zu bleiben und mit möglichst wenig Einschränkungen zu leben. Natürlich gehört dazu, seinen Beruf auszuüben, Autofahren, Sport zu treiben, zu Tanzen, Kunst und Kultur genießen zu können. Und dazu möchte er nochmal den Berliner Müggelsee durchschwimmen!

Kraft ist eine motorische Grundfähigkeit und geht bei Parkinson Patienten durch Absterben der genannten Nervenzellen, als wichtigste Steuerungsinstrumente der Muskeln, schleichend verloren.

Auch wenn es häufig kontroverse Aussagen über die Wirksamkeit von Krafttraining im Zusammenhang mit Parkinson gibt, so ist die Aussage der Wissenschaft eindeutig:

**„Durch regelmäßige Bewegung können Parkinsonpatienten den Verlauf ihrer Krankheit langfristig beeinflussen“!**

Amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass zweimal Krafttraining pro Woche eine deutliche Verbesserung der typischen Parkinsonsymptome bewirkt. Sie gehen sogar soweit zu sagen, dass Krafttraining in Zukunft ein unverzichtbarer Bestandteil der Parkinsontherapie werden könnte!

Was liegt da näher, als mit einem schwerst motivierten Kunden ein funktionserhaltendes Krafttraining aller Extremitäten und des Rumpfes durchzuführen? Die Feinmotorik

der Hände und der Füße, insbesondere des Fußhebers durch gezielte Übungen zu erhalten ist ein weiterer Trainingsinhalt. „Functional Fitness Training“, wie es heute oft bezeichnet wird, als Therapieform sozusagen. Qigong Kugeln für die „Fingerfertigkeiten“, Therabänder, Balancepads, Equipment für Vibrationstraining der Tiefenmuskulatur sind hier sehr hilfreiche Werkzeuge.

**Gute Helfershelfer:  
Qigong Kugeln**  
Bild: wikimedia.org



Im Entspannungsbereich ist die Progressive Muskelentspannung (siehe Infobox) ein wesentlicher Bestandteil des Trainings um Stress entgegenzuwirken.

### Schongang rausnehmen

Dass Patienten denken, sich auf Grund einiger Krankheitssymptome schonen zu müssen um so Verbesserungen zu erzielen, ist zum Glück nicht mehr so verbreitet. Mein lebensfroher Kunde ist sogar vom Gegenteil überzeugt. So einfach wird es Trainern natürlich nicht immer gemacht. In Fällen von geringem Trainings-Enthusiasmus sollte es unser Job sein, Kunden klarzumachen, dass der „Nichtgebrauch“ von körperlichen Strukturen zum Verfall dieser führt und das dies in besonderem Maße für Trainierende gilt, denen eine „hundertprozentige Fitness“ verwehrt ist. Parkinson ist da nur ein Beispiel.

### Autor

#### Robert Rode

arbeitet als Personal&Mental Coach in Berlin. Die Bandbreite seiner Tätigkeiten reicht von dem Schwerpunkt Gewichtsmanagement bis hin zum Profisportler, der gezielt für seine Sportart trainiert.  
[www.rorocoach.de](http://www.rorocoach.de)



## Hintergrundwissen – Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen in den 30er Jahren entwickelt wurde. Es basiert auf muskulärer Anspannung und folgender Entspannung und wird insbesondere gegen psychische Belastung eingesetzt. Das Verfahren ist auch ein hervorragendes „Werkzeug“, um Stress abzubauen und ihm vorzubeugen. Und das natürlich nicht nur bei Parkinsonpatienten!

Die Wirkung der progressiven Muskelentspannung ergibt sich aus dem hemmenden Einfluss auf das Herz-Kreislauf aktivierende sympathische und der Steigerung des entgegenwirkenden parasympathischen Nervensystems.

Dadurch werden Blutdruck, Muskelspannung, Herz- und Atemfrequenz gesenkt und die Durchblutung in den Hautgefäßen der Extremitäten gesteigert, was als sehr angenehm, beruhigend und ausgleichend empfunden wird.

Es wirkt, regelmäßig geübt und angewandt, bei vielerlei psychosomatisch ausgelösten körperlichen Beschwerden wie Schmerzzuständen und Schlafstörungen. Da dieses Verfahren keine religiösen oder esoterischen „Mantras“ braucht und nicht durch Suggestionen wirkt, kann es eben auch bei Menschen mit rationalen Überzeugungen eingesetzt werden.

Es sind keine speziellen Bewegungsabläufe zu erlernen. Übungseinheiten können ortsunabhängig, sitzend und liegend durchgeführt werden und sind mit 15 bis 20 Minuten nicht sehr zeitintensiv. Einzelne Muskelgruppen werden nacheinander willentlich fünf bis sieben Sekunden angespannt und wieder gelöst, wobei die Entspannung deutlich länger andauert, um die entspannende Phase bewusster wahrzunehmen. Auch hier ist Kontinuität beim Üben der Schlüssel, um spontan das Tor zur Entspannung aufzuschließen. Die Praktiken werden weltweit, auch wegen der wissenschaftlich bestätigten Wirksamkeit, angewandt. Oft wende ich Progressive Muskelentspannung neben Stretching und Massage als Ausklang beim Personal Training an, mit messbarem

Erfolg beim Blutdruck, der Stresspegel sinkt und innere Unruhe reduziert sich enorm. Probieren Sie es zum Beispiel mit dieser Übung aus ...

Grundposition: Gerader Sitz, die Hände liegen locker auf dem Oberschenkel.



Beide Hände zu Fäusten ballen; nach fünf bis sieben Sekunden locker lassen.



Die Schultern kurz bis zu den Ohren ziehen; dann wieder entspannen.



Die Zehen zeigen nach oben; Unter- und Oberschenkel anspannen.



Bildquelle: AOK Bundesverband