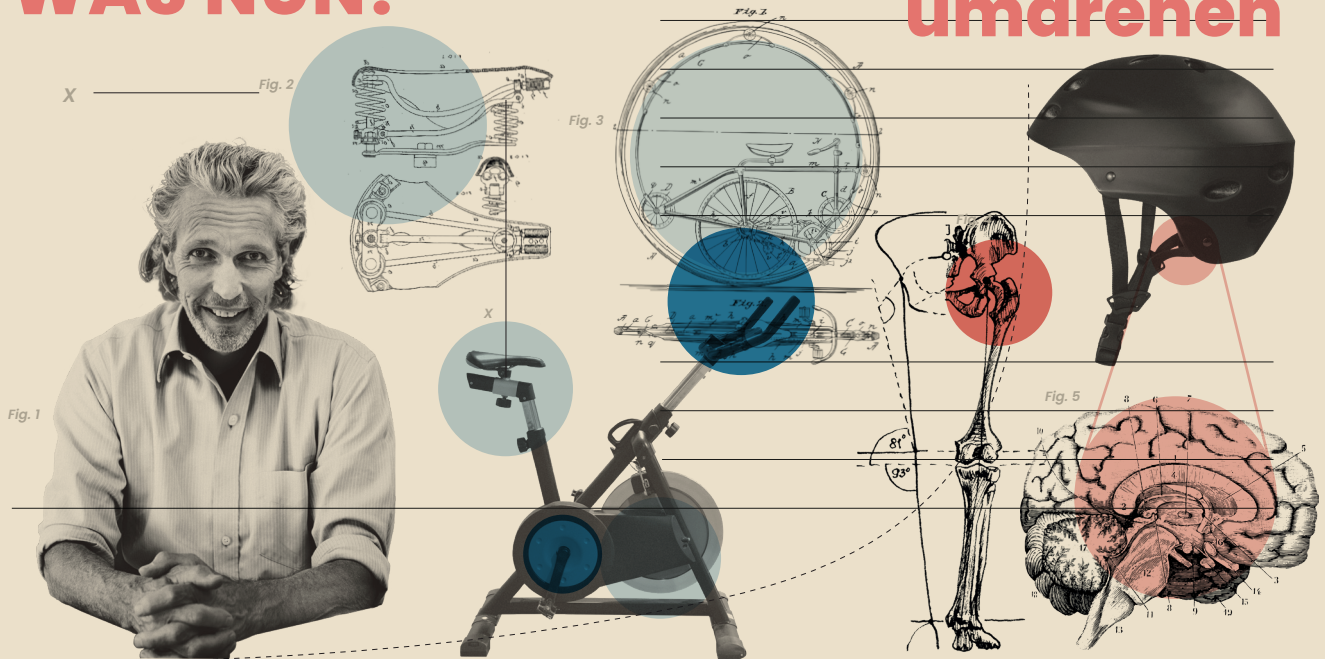


#4

## ICH HABE PARKINSON WAS NUN?

## Parkinson und den Spieß umdrehen



### In die Pedale treten kann helfen, Parkinson-Symptome zu lindern

Das Leben nimmt viele Wendungen. Und manchmal kann es auch die Diagnose Parkinson bringen. Aber wenn es eine Sache gibt, die uns die letzten Jahre (und Studien) gezeigt haben, dann ist es, dass Bewegung hilft, die Situation umzukehren, indem sie bestimmten Bewegungsproblemen, wie Gleichgewicht und Muskelkraft, entgegenwirkt. In den Niederlanden, am Radboud Universitair Medisch Centrum, wurden im Rahmen einer Studie des Forschers Bas Bloem 130 Freiwillige mit Parkinson rekrutiert und in zwei Gruppen unterteilt: Die eine trat in die Pedale eines Heimtrainers – während sie auf motivierende Herausforderungen in einer App reagierten, während die

Fig. 1 Bas Bloem  
Fig. 2 Patent für Velocipede-Sattel, J.B. Brooks, 1889  
Fig. 3 Einrad-Patent, J.W. Finch, 1894  
Fig. 4 Bein eines erwachsenen Menschen, Schienbein, Hinteransicht  
Fig. 5 Mittlerer und anterior-posteriore Schnitt des Hirns, Dr. Labarthe, 1885

andere nur Dehnübungen machte. Nach sechs Monaten, dreimal wöchentliches Trainings je 45 Minuten, war das Ergebnis offensichtlich: Die erste Gruppe berichtete über signifikante Verbesserungen der motorischen Fähigkeiten ohne zusätzliche Risiken, was beweist, dass Bewegung hilft, schwerste Symptome zu lindern. "Dies ist eine sehr wichtige Studie, die es uns ermöglicht, die Vorteile des regelmäßigen Radfahrens bei der Verbesserung der Parkinson-Symptome genauer zu untersuchen. Darüber hinaus könnte dieser eher spielerische Ansatz besonders geeignet sein, den Patienten Bewegungsgewohnheiten zu vermitteln", so Bloem abschließend.

Quellen:  
National Institute of Environmental Health Science. Parkinson's disease and environmental factors. In: [https://www.niehs.nih.gov/health/materials/parkinsons\\_disease\\_and\\_environmental\\_factors\\_508.pdf](https://www.niehs.nih.gov/health/materials/parkinsons_disease_and_environmental_factors_508.pdf); Poewe W et al. Parkinson disease. Nature Reviews Disease Primers. 2017;3:17013; Oliveira de Carvalho A et al. Clin Pract Epidemiol Mental Health 2018;14:89-98. In: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5897963/pdf/CPEMH-14-89.pdf>; Liu H-H et al. Parkinson's Disease 2019. Article ID 9626934. In: <https://www.hindawi.com/journals/psd/2019/9626934>; <https://www.radboudumc.nl/en/news-items/2022/aerobe-exercise-has-a-positive-effect-on-brain-function-parkinsons-disease-patients>; <https://www.radboudumc.nl/en/news/2019/exercising-at-home-has-a-positive-effect-on-parkinson>