

Chinesische Kampfkunst und Bewegungs-App gegen Parkinson

Spendengelder der Deutschen Parkinson Hilfe e.V. und Unterstützung durch die AOK Nordost ermöglichten die Förderung zahlreicher Projekte, die den Alltag von Betroffenen erleichtern sollen

Von Josephine Mühlh

Potsdam. Bei manchen Übungen müsse er sich noch am Stuhl festhalten, sagt Benno Franz. Aber insgesamt fühle er sich schon viel sicherer beim Stehen, seitdem er an den Tai-Chi-Kursen von Mirko Lorenz teilnehme. Dass er beispielsweise auf einem Bein stehen kann, ist für Benno Franz nicht selbstverständlich. Der 79-jährige Potsdamer leidet an der unheilbaren Nervenkrankheit Parkinson.

„Tai-Chi bringt die Bewegungen der Betroffenen wieder in einen besseren Fluss“, sagt Trainer Mirko Lorenz. Der 41-Jährige gibt seit drei Jahren spezielle Kurse für Parkinson-Patienten. „Die Teilnehmer bekommen wieder mehr Sicherheit beim Gehen und Stehen, haben eine bessere Kontrolle über ihren Körper.“

Die alte Kampf- und Bewegungskunst Tai-Chi hat ihren Ursprung in China. Ihre Übungen zielen auf die Einheit von Körper und Geist ab, fördern außerdem die Motorik und vitalisieren den gesamten Körper. „Man merkt bei den Teilnehmern oft schon nach wenigen Trainingsstunden, dass ihr Wohlbefinden merklich gestiegen ist“, sagt Lorenz.

Dass auch die Potsdamer Regionalgruppe für Parkinson-Betroffene diese Tai-Chi-Kurse anbieten kann, verdankt sie der Deutschen Parkinson Hilfe und der AOK Nordost. Das Training von Lorenz ist eins von neun Projekten, das mithilfe der im vergangenen Jahr bei der Parkinson-Gala eingenommenen Spendengelder unterstützt werden kann – insgesamt kamen 25.219 Euro zusammen. Initiator der jährlichen Gala ist Stephan Goericke. „Ich bin sehr froh, dass so viel Geld zusammengekommen ist, um den Menschen mit konkreten Projekten helfen zu können.“ Goericke's Vater ist vor 16 Jahren an Parkinson erkrankt. Daraufhin rief der Potsdamer Unternehmer die Benefizveranstaltung ins Leben.

Ein weiteres Projekt, das dank der Spendengelder realisiert werden konnte, ist die „Move App“. Eine kostenlose Ratgeber-App für Smartphones, die Parkinson-Betroffene therapiebegleitend einsetzen können. Maßgeblich an der Entwicklung der Software beteiligt ist Georg Ebersbach, Chefarzt des Neurologischen Fachkrankenhauses für Bewegungsstörungen in Beelitz-Heilstätten (Potsdam-Mittelmark).

Die App verfügt über rund 20 Videos mit Anleitungen zum Bewegungstraining und ist außerdem mit einem Metronom ausgestattet.

Dieser Taktmesser hilft den Betroffenen, einen regelmäßigen Geh- und Sprechrhythmus einzuhalten. „Parkinson-Patienten haben das Problem, dass sie ungewollt immer schneller werden“, erklärt Ebersbach. „Ein externer Rhythmus hilft ihnen, dem gegenzusteuern.“

Mithilfe der „Move App“ können Betroffene außerdem ein Bewegungsprotokoll führen, das dem behandelnden Arzt hilft, die Dosierung der Medikamente richtig einzustellen. Auch eine Erinnerungsfunktion zur Medikamenteneinnahme und ein interaktives Sprachbrett bringt die Software mit. Die Resonanz auf die App sei gut. Die Downloadzahlen „liegen in einem hohen vierstelligen Bereich“, sagt Ebersbach.

Auch Hartmut Rockensüß nutzt die „Move App“. Der 61-jährige Hannoveraner ist vor zwölf Jahren an Parkinson erkrankt. Zurzeit ist er in Beelitz-Heilstätten in Behandlung. Rockensüß findet vor allem das Metronom in der App wichtig, um sein Sprechtempo zu drosseln. „Sprache ist schließlich notwendig, um weiter an der Gesellschaft teilzuhaben“, sagt der



ehemalige Fachanwalt für Medizinrecht. Auch die Medikamenten-Uhr erleichtere ihm seinen Alltag, sagt Rockensüß. „Bei Parkinson-Patienten ist es sehr wichtig, dass sie ihre Medikamente immer zur gleichen Zeit einnehmen und auf keinen Fall früher oder später.“



Trainer Mirko Lorenz macht Tai-Chi-Übungen vor (oben) und hilft Teilnehmer Benno Franz bei der richtigen Ausführung (links). FOTOS: STÄHLE

Parkinson – Rat und Hilfe für Betroffene

3300 000 Patienten leiden bundesweit an der unheilbaren Krankheit. Der britische Arzt James Parkinson hat sie 1817 erstmals beschrieben.

Die „Deutsche Parkinson Gala“ ist das bundesweit größte Charity-Projekt dieser Art für Parkinson-Erkrankte. Die diesjährige Gala mit zahlreichen prominenten Unterstützern findet am 10. Oktober im Van-der-Valk-Hotel in Blankenfelde-Mahlow (Teltow-Fläming) statt.

TULIP 2015
Die Deutsche Parkinson Gala

Mit dem eingenommenen Spendengeld des Abends sollen Hilfsprojekte gefördert werden. Die Märkische Allgemeine und radio B2 unterstützen das Projekt.

● **Kontaktadressen:**
Informationen zum Programm der AOK Nordost „Aktiv gegen Parkinson“

unter ☎ 0800/2650800 oder im Internet unter www.aok.de/nordost/parkinson

Deutsche Parkinson Hilfe e.V., Benzstraße 29 B, 14482 Potsdam; E-Mail: office@deutsche-parkinson-hilfe.de

Der Neurologe Professor Georg Ebersbach ist zu erreichen unter ebersbach@kliniken-beelitz.de, www.selbsthilfe-brandenburg.de

Tai-Chi-Kurse: www.parkinson-taiji.de