Wenn sie singt, wirds leichter

Parkinson Das Nervenleiden mit den vielen Symptomen erfordert verschiedene Therapien – auch kreative. Singen, Velo fahren und Boxen können den Krankheitsverlauf bremsen.

Claudia Weiss

Kann wieder verständlicher sprechen: Doris Wieland mit anderen Parkinsonbetroffenen bei einer Chorprobe. Foto: Stephan Rinner

Erstaunlich kraftvoll klingt der kleine Chor durch den Raum. Er besteht an diesem Tag nur aus sieben Sängerinnen und Sängern, aber diese intonieren die Lieder beschwingt und rhythmisch, vielleicht leisten gelegentlich Kaffeepausen vom dem Gesundheitsministerium, der sang sich nach Mitarbeiterwitzen ein. Das Besondere: Alle Chormitglieder leiden an Parkinson. Sie singen nicht allein aus Freude – sie hilft ihnen auch gegen die Krankheitssymptome.

Die bekannten Singen nicht nur aus dem bekannteren Chören, denn Tremor, Parkinson, eine neurodegenerative Erkrankung, beeinträchtigt mit der Zeit die gesamte Motorik, die Sprache und das Gleichgewicht. Beim sogenannten Singen verkomplizieren sich die Abläufe, die Bewegungen werden steif, und bei einem Phänomen namens «Freezing» bleibt für einige Weile jede Bewegung plötzlich stehen. Neben der Koordination sind auch Blasenfunktionen gestört, besonders erinnert sich mit der Zeit die Mimik. Und weil die Gesichtsmuskeln schwächer wird, verlieren Betroffene die Kraft, beim Sprechen die Luft anzustauen und so einen lauten Ton zu erzeugen.

Chormitglied Doris Wieland merkte zudem, dass sie die Lautstärke Mühe bereitet, beim Artikulieren. Auch das passiert vielen Parkinsonbetroffenen, ihre Sprache wird verwaschen und abgehackt.

Beim Singen bringen Ihnen ein kräftiges Atmen und deutlichen Sprechen. «Ich wüsste, die möchtlich lauter, Beim Gehen, vorwiegend deutsche oder französische, sagt Chorleiterin Lenia Lampert, ausgebildete Sängerin. «Meine Sprachlehrerin versuchte alles, es hatten sie beim Singen mehr Zeit, sich mit Atmung und Artikulation zu konzentrieren.»

Tatsächlich hat Chormitglied Doris Wieland aus ihrem Bekanntenkreis schon etliche positive Rückmeldungen erhalten, «Ich rede lauter und deutlicher, meine Umgebung versteht mich wieder viel besser». Dass sich die Kilo lüftete. Das Beste daran ist, dass sie ein Chor ist und nicht schon wieder eine doch eher teuerere Therapie. «Das Singen hat dieselbe Wirkung und macht erst noch Spass.»

Netzwerk gewirkt: Mut

Einer Krankheit, die so viele Gesichter hat wie Parkinson, muss man mit verschiedenen Therapieansätzen begegnen. Mit Bessel Stift eine kombinierte Therapie mit Medikamenten, Physio-, Logo-, Ergo- und Psychotherapie, in Kombination Fällen auch mit einer tiefen Hirnstimulation deinnte Implantat – und nicht zuletzt eben mit Singen und Bewegen. Ich zwei können erfreut dabei den Zusammen. Für Bewegungsübungen der Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital Bern mit der Klinik Hellmuda in Thörigen, kombiniert. Ist Bestes Therapiekonzept Parkinson.

Dieses Netzwerk aus Therapeutinnen, Ärzten und Pflegenden verursachte schon lohr eine Krankheitsbild, und macht Angepasste kleinst kleinst bewirkt». Denn sie erzählen, «Ich die Bewegungen machen wir sie wieder gesund.»

Bewegung hilft nachweislich

Dass Bewegung bei Parkinson hilft, bewiesen bereits zahlreiche Studien. Der holländische Neurologe Bastiaan Bloem von der Radboud-Universität hat spektakuläre erforscht, die Radfahren dem Verlauf der Krankheit verlangsamt kann. Auch die Ihm kam Bloem, als Ihm ein 59-jähriger Patient begegnete, der sich jahrelang an Parkinson erkrankt war und stark unter Freezing litt. Kriegsveteran hin Schlosser seine Pfeife beim Gehen nicht kaum mehr vom Mund bewegen.

Beim Radfahren, erklärte der Patient im Gespräch, gehe das viel besser. Der Professor traute seinen Ohren nicht, aber der Patient führte es dort vor, und nun

«Singen hat dieselbe Wirkung wie eine Therapie und macht erst noch Spass.»

Doris Wieland (68),
Parkinsonpatientin

bot ihn Betroffene bekannt. Der Parkinson-Chor interessiert die über dieser Notorenfaulheit. Ist Ihn Müllers. Chorleiterin am Seminar für Bewegungsanleitungen und der Ausbildung für Seniorenhelfeinnen. Im Inselspital, «Mitte», «Singen hilft, die Atmung bewusst zu kontrollieren, und der Rhythmus der Lieder unterstützt die Betroffenen bei einer deutlicheren und bestimmt artikulation.»

Kein von dem Stoff der Therapieinnovation hatte auch die Berner Professorin Jenia Jokl eine über mehrjährigen. Die Jokl ist den USA entwickelte war «Rock Steady Boxing», ein spezielles Boxtraining für Parkinsonbetroffene. Ihr, klingt es zwiefach. Moment, beliebtlich, stehe Jokl kam Bonn in Vorbehalt, das Kriller einer Parkinsonerkrankung zu erhalten.

«Der anstrengende Training passiert das nicht», sagt Jenia Jokl ruhig. Betroffene kämpfen nicht gegeneinander, sondern gleich «Jenen Gleichrichtung», um ihre Kraft und Beweglichkeit zu erhalten, Stimulung gegen Konzentrieren und Vorsicht für die Balance. «Dabei die Trainings «Und Ihr Gang wieder sicherer, und die Sturzgefahr nimmt ab.» Bisweilen lobt Jenia die Trainings «Bewegen sich wie Ihr Gehen es soll, dass sie Bewegungen wie Ihrem kann.» Die Krankheit Ihnt die Bewegungen kleiner kleiner werden.

Auch in Zürich und Basel gibt es Therapiezentren

In der Schweiz leiden über 20 000 Menschen an Parkinson. Die degenerative Nervenerkrankung führt zum Abbau von dopaminproduzierenden Nervenzellen – das beeinträchtigt zunehmend das vegetative Nervensystem und die Psyche. Im fortgeschrittenen Stadium werden die Betroffenen oft pflegebedürftig. Die Krankheit äussert sich in motorischen (die Bewegung betreffenden) und nicht motorischen Symptomen, beispielsweise Einbrüchen des Geruchssinns, Schlafstörungen, Verstopfung oder Kreislaufstörungen. Die Krankheitsursache ist unbekannt, derzeit gibt es noch keine Heilung. Zahlreiche Therapien können die Lebensqualität aber erheblich verbessern.

Individuell angepasste Therapien erhalten Betroffene in spezialisierten Parkinsonzentren. Rund ihre Bewegungen auf Trottelbe (Cycling) bei Freezing Cues (in Parkinson's Therapie) bewirken. Derselbe Mann, der keine Gehen kaum noch bewältigen, nach mit gestützten Schritten und schliesslich zu Boden sinkt. Dort stehen sich Jenik Kjal Bloem die Strasse und nehmen sogar elegant eine enge Kurve. Beinahe und übersehen Strecke er zwar Hilfe, aber das Vertrauen in die Pedale bereiten keinerlei Hürde, offensichtlich keine Schwierigkeiten.

Eine mögliche Erklärung für diesen Phänomen liefert eine Studie von parkinsonerkrankten Mäusen. Hanna stellte fest, dass nicht in den Gehirnen eines Mäuse, die vom Sport angeschieben wurden, andere als in der Kontrollgruppe neue Dopaminverbindungen gebildet haben. Der Neurowissenschaftler Hoppanna, vorsitzender für positive Gefühle, aber auch für harmonische Bewegungsabläufe, wird bei Parkinson in immer geringerer Menge produziert. Sportlicher Training für Kraft, Koordination und Gleichgewicht kann indirekt die Ausschüttung dieses Dopaminmangels direkt erhöhen.

Gefühl eigner sich besonders auch das Tanzen. Das gemeinsame rhythmische Bewegen zu Musik schnellt verschieb, geschwindigkeit und emotional – und verbessert damit die Lebensqualität der Betroffenen.

Auch Gemeinschaft tut gut

Überhaupt hilft Müllers nicht in ihr Konzept. Therapiezentrum Bernstadt selbst diese Parkinson-Chor einer Parkinson-Laufgruppe in Forb Walk (Gesundheitsfolgen). Auch diese Gruppe hat zum Ziel, Betroffene zusammenzuführen und ihre Motorik zu trainieren. «Indem die Bewegung hat auch den Zusammenhalt gut, dieses Merkmal, dass man nicht allein ist», erklärt Müllers. «Ich hoffe deshalb sehr, dass sich bald auch mehr Betroffene gemeinsam und miteinander.» Einige Teilnehmer im Rhythmus, sei nicht ganz einfach. «Viele haben Hemmungen, sich zu exponieren.»

Dass es sich lohnt, gegen diese Hemmungen anzukämpfen, beweist der Parkinson-Chor um Singen ein einzelne Betroffenen wie Parkinson ein Bisschen Sonnenlicht. Wenn Aloisen Lied «Morgenlied» erklingt, so schwungvoll und angehaucht, dass Jacke Dreiklet Bewegen. Singen macht derzeit Freude, dass ein Fehlerzuführungen Dreck und Parkinsonsymptome Stücke kaum.

Parkinsonzentren Bern: www.insel.ch/de
Patientenvereinen: www.anyweb.ch/gesellschaft/parkinson.ch

Infos: www.parkinson.ch und Parkinson-Verein.ch

Fit im Alltag

Wie Kniebeugen, nur schwieriger

Die bekannteste Grundübung zur Anhebung der Beine bei der Kniebeuge (siehe auf unserer Website unter «Fit im Alltag») lässt sich so schwieriger. Der **Ausfallschritt** (BILD) stärkt nicht nur Beine und Gesäss wie die Kniebeuge, sondern trainiert darüber hinaus auch Balance und Koordination. Eine schöne Abwechslung für einen sicheren Stand also.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich hüftbreit hin. Die Arme können Sie hängen lassen oder auf den Hüften abstützen. Machen Sie einen grossen Schritt vorwärts. Das Gewicht ist vorzugsweise auf dem vorderen Bein, die Schwerpunkt sollte auch vorwärts gehen. Sie beugen Knie (bis maximal 90 Grad), achten Sie darauf, dass das Knie des vorderen Beines in der Endposition nicht über die Zehenspitzen hinausragt. Drücken Sie die Beine wieder. Während der ganzen Übung halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht, den Blick gerradeaus gerichtet. Die Spitzen Ferse kann beim Bewegen den Knien angehoben werden.

Wiederholungen: 8–10 Mal, dann Beine wechseln. Drei Serien.

Anschwerte Ausführung: Stellen Sie das vorderes Bein auf einer erhöhten Unterlage (zum Beispiel ein zusammengerolltes Handtuch).

Erleichterte Ausführung: Machen Sie einen Ausfallschritt nach hinten, und beugen Sie die Knie weniger stark. Benützen Sie eine Haltehilfe. (swi/BZ)

Hier stellen wir über den Winter Übungen – ob die Sportvereinsbeiträge – in den Alltag einbauen können. Siehe auch das Video auf unserer Website unter «Fit im Alltag». Beratung: Fabian Kühne, Sportphysiotherapie Fit Gesundheit

Check-up

Bessere Noten dank viel Bewegung

Sport. Jugendliche, die in der Freizeit viel Sport treiben, haben bessere Gesamtnoten und Kraftfähigkeiten. Das zeigt eine neue Studie von Bildungswissenschaftlern der Universität Würzburg, wie das Portal Spiegel berichtet. Verglichen wurden dabei Mädchen und Jungen, in den Jugendlichen sollten aber der Gleiche Weg. Die Forscher haben fast 2 200 Schülern im Alter von 10 und 14 Jahren die motorischen Sportnoten mit denen Schulnoten verglichen. Während die Durchschnittsnote 3,0 (Bestwert) Hommesen) erreichten, erreichten Ihre sportlichen Kollegen die Note 2,9. Dieser Unterschied zeigte sich auch bei den Mädchen. (swi)