Zeitschrift: Journal : das Magazin von Parkinson Schweiz
Herausgeber: Parkinson Schweiz
Band: - (2022)
Heft: 2: Mit Kindern über Parkinson sprechen

Rubrik: Informationstagung

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Physiotherapie und ein gesunder Lebensstil können den Krankheitsverlauf bremsen.

Lebensstil und Parkinson

An der Informationstagung im Universitätsspital Zürich vom 14. Juni zeigten Fachleute der Klinik für Neurologie die positiven Wirkungen eines gesunden Lebensstils auf.

Die Parkinsonerkrankung bleibt eine fortschreitende, leider weiterhin unheilbare Erkrankung. Doch es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Bewegung, Ernährung und Schlaf einen Einfluss auf den Verlauf haben.

Bewegung zahlt sich aus

Verschiedene Arbeiten weisen darauf hin, dass regelmässiges, am besten tägliches körperliches Training einen günstigen Effekt auf Beweglichkeit, Gleichgewicht, Mobilität und Stimmung haben. Entsprechendes Training kann zudem einen neuroprotektiven, also den Verlauf bremsenden Effekt haben. Ausdauertraining beispielsweise auf dem Hometrainer und spezialisierte Physiotherapie, Gehen auf unebenem Terrain oder Tangotanzen sind vielversprechende Ansätze. Werden die Möglichkeiten von Bewegung und Training eingeschränkt, schreitet die Erkrankung der Patientinnen und Patienten stärker fort, das konnte während des Covid-19-Lockdowns an der Klinik für Neurologie beobachtet werden.

Ausgewogene Ernährung

Auch zur Ernährung gibt es immer mehr wissenschaftliche Studien. Am besten untersucht ist der günstige Einfluss einer mediterranen Diät, also von viel Gemüse, Fisch, gesunden Fetten und weniger Fleisch. Ebenso wird empfohlen, mehr frische, selbst gekochte Nahrung zu sich zu nehmen und auf stark prozessierte Speisen zu verzichten. So gibt es Hinweise, dass eine gesunde Ernährung den Krankheitsbeginn verzögern kann.

Prof. Dr. med. Christian Baumann
Leitender Arzt Klinik für Neurologie, Universitätsspital Zürich

Tiefer Schlaf hilft

Nicht zuletzt scheint der Schlaf eine wichtige Rolle zu spielen. Die Forschungsgruppe an der Klinik für Neurologie hat deutliche Hinweise darauf, dass guter Tiefschlaf eine neuroprotektive Rolle spielen könnte. In Mäusen mit einer Parkinson-Erkrankung konnte mit tieferem Schlaf die Ablagerung krankhafter Eiweisse im Gehirn, die Parkinson verursachen, reduziert werden. Bei Patientinnen und Patienten, die im Schlaflabor untersucht wurden, konnte dazu passend beobachtet werden, dass die Erkrankung bei Personen mit tieferem Schlaf langsamer fortschreitet.

Es lohnt sich also, einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil zu pflegen – nicht nur für Parkinsonbetroffene.

Fotos: Keystone; zvg