

In Balance bleiben mit Gymnastik



Tägliche Bewegung ist für das physische Wohlbefinden Parkinsonbetroffener ebenso wichtig wie für ihr seelisches Gleichgewicht. In Bewegung zu kommen – und zu bleiben –, braucht nicht nur regelmässige Physiotherapie, sondern vor allem tägliches Training. Willi Ernst* erzählt, wie er sich mit Gymnastik fit hält. Von Jörg Rothweiler

Willi Ernst ist der Spass an der täglichen Gymnastik anzusehen. Mit Elan und Schwung nimmt der 63-jährige Ostschweizer am frühen Morgen die erste seiner zwei täglichen Gymnastiksitzen in Angriff. Ein Ritual, an das er sich längst so gewöhnt hat wie ans Zähneputzen oder Zeitung lesen. 30 Minuten pro Tag reckt, dehnt, streckt und beugt er sich, absolviert Balanceübungen und stärkt mit gezielten gymnastischen Bewegungen seine Rumpfmuskulatur. «Ich übe zwei Mal eine Viertelstunde, sagt der Heizungsmonteur, den vor 15 Jahren die Diagnose Parkinson ereilte. «Einmal morgens, nach der ersten Medikamenteneinnahme, und einmal am frühen Abend.» Das Trainingsprogramm hat ihm Susanne Brühlmann, Physiotherapeutin der HUMAINE Klinik Zihlschlacht, wo Willi Ernst in Behandlung ist, zusammengestellt. «Frau Brühlmann weiss ganz genau, welche Übungen mir gut tun und mit welcher Gymnastik ich gezielt meine Beweglichkeit und damit meine

Autonomie bestmöglich verbessern respektive erhalten kann», freut sich Willi Ernst. Aus den zahlreichen Übungen seines Physiotherapieprogramms sucht er sich jeweils einige aus, die er dann morgens und abends konzentriert und engagiert ausführt. Gelegentlich wechselt er eine Übung gegen eine andere aus – abhängig von seiner aktuellen Befindlichkeit und seiner momentanen Motivation.

Täglicher Kampf gegen den inneren Schweinehund

«Natürlich lässt man an einem weniger guten Tag, wenn der innere Schweinehund die Oberhand behält, schon mal eine anstrengende oder besonders komplexe Übung aus», gibt er schmunzelnd zu. Doch zur Gänze aufs tägliche Training verzichtet hat er in den vergangenen Jahren nur äusserst selten. Der Grund für seinen Durchhaltewillen ist ebenso plausibel wie brutal. «Ich weiss genau, wie übel ich an den kommenden

Tagen büssen muss, wenn ich mich auch nur einen Tag gehen lasse», sagt er. «Das Wissen um die Probleme, die ich mir mit einem Trainingsverzicht einhandle, ist der Antrieb, die Gymnastik auch an «faulen» Tagen nach Plan durchzuziehen.»

Einmal pro Woche, meist am Freitag in der Früh, fährt Willi Ernst nach Zihlschlacht zur Physiotherapie bei Susanne Brühlmann. Sie überprüft, ergänzt und modifiziert sein Trainingsprogramm, kontrolliert und korrigiert ihn bei der Ausführung der Übungen. Das ist sehr wichtig. Denn wenn die Übungen nicht an die Bedürfnisse des Patienten angepasst sind, verpufft viel Energie ungenutzt. Und eine nicht zu den Symptomen passende Übung kann den gewünschten positiven Effekt ebenso ins Gegenteil verkehren

wie eine zwar für den Patienten sehr geeignete, von diesem aber falsch ausgeführte Übung. Entsprechend stark wird Willi Ernst von Susanne Brühlmann während der Therapiestunde gefordert. «Es ist wichtig, dass die Patienten erkennen, dass sie die Übungen nicht nur so korrekt als möglich, sondern auch mit der gebotenen Ernsthaftigkeit absolvieren müssen», erklärt sie. «Die Patienten müssen gerade jene Bewegungen erlernen, immer wieder üben und verbessern, bei denen sie Mühe haben. Sie müssen ihrem Körper immer wieder neue, ungewohnte Inputs und Reize geben, um schwierige Bewegungen wieder rhythmischer und flüssiger ausführen und so ihre Alltagsmobilität langfristig erhalten zu können.»

Physiotherapie ist gut, aber ohne tägliches Üben geht nichts

Natürlich bedingen gerade diese schwierigen Übungen, an denen die Patienten manchmal fast verzweifeln, weil sie wieder und wieder an ihnen scheitern, die grösste Überwindung. Und wenn nicht auch regelmässig Erfolgserlebnisse gefeiert werden können, ist selbst die grösste Motivation irgendwann dahin. Willi Ernst: «In der Physiotherapie werde ich stärker gefordert. Bei den Dehnübungen beispielsweise geht Frau Brühlmann deutlich näher an die Schmerzgrenze heran, ja gelegentlich auch gezielt einmal ein wenig darüber hinaus. Wenn ich alleine übe, tue ich mir das natürlich nicht im selben Mass an.» Dennoch geht er immer so nahe ans persönliche Limit wie möglich. Denn nur so, hat er herausgefunden, kann er das Niveau steigern oder wenigstens stabil halten. «Ich weiss mittlerweile, dass ich mich nur selbst betrüge, wenn ich zu nachsichtig mit mir bin», sagt er.

Ganz «nebenbei» tut Willi Ernst mit der Parkinson-Gymnastik auch noch etwas für sein von zwei Infarkten geschwächtes Herz. «Wenn ich nichts tue, geht es mir auch nicht so gut. Dann bin ich manchmal ab 16 Uhr richtig blockiert», erzählt er. Manchmal plagen ihn überdies Schlafstörungen.

Für Susanne Brühlmann ist der tägliche Einsatzwille von Willi Ernst bewundernswert. «Es ist vorbildlich, wie wichtig er seine tägliche Gymnastik nimmt», sagt sie. «Sein Durchhaltewillen

ist, zusammen mit der bei ihm glücklicherweise sehr langsamen Progression der Krankheit, die Basis für sein nach 15 Jahren Erkrankung noch immer hervorragendes physisches und psychisches Gleichgewicht.» Für sie ist Willi Ernst «der lebende Beweis dafür, wie gut es für das Wohlbe-

finden ist, wenn man seinem Körper und seinem Geist Sorge trägt und sich nicht gehen lässt oder gar selbst aufgibt.

Dank seiner guten körperlichen Verfassung kann Willi Ernst noch in einer 30-Prozent-Anstellung seinen Beruf als Heizungsmonteur ausüben. Die Arbeit und der Kontakt zu anderen Menschen sind ihm wichtig. «Ich halte damit die persönliche Balance zwischen Pflicht und Freizeit, habe ein Gefühl der Normalität, das mich befriedigt und meinem Leben Sinn gibt», sagt er.

Sein Hobby gibt Willi Ernst frische Kraft für die Gymnastik

Zwar musste er aufgrund seiner Krankheit zwei lieb gewonnene Hobbys – das Motorbootfahren und das Skifahren – aufgeben. Doch er kann noch immer Velo fahren und schwimmen. Und statt des Motorboots hat er sich vor einiger Zeit ein 125-ccm-Motorrad angeschafft. Mit dem unternimmt er an guten Tagen gemütliche Ausfahrten durch die Ostschweiz, lässt sich auf ruhigen Nebenstrassen den Fahrtwind um die Nase streichen. Dabei findet er Ruhe und tankt Kraft – für die tägliche Gymnastik, die nach der Töfftour absolviert werden muss. Und weil er weiss, dass er nur Töff fahren kann, wenn seine Reflexe und seine Balance wirklich gut sind, gibt sich Willi Ernst nach jeder Tour besonders viel Mühe bei den Gleichgewichtsübungen. Schliesslich will er seine Motorradausflüge noch lange geniessen können. ■

