

Sport hilft Parkinson-Betroffenen auch bei kognitiven Symptomen

Deutsch-australisches Wissenschaftlerteam untersucht Effekte spezifischer Sportformen auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Parkinson-Betroffenen. Veröffentlichung des Reviews im Journal of Parkinson's Disease.

Die Parkinsonerkrankung ist eine chronische, neurodegenerative Erkrankung, die aufgrund ihres Erscheinungsbildes (Zittern, Muskelsteifigkeit, Gangunsicherheiten etc.) lange Zeit als Erkrankung des Bewegungsapparats galt. Da aber neben motorischen Einschränkungen auch nicht-motorische Symptome durch die Erkrankung auftreten, bezeichnen aktuelle Definitionen Parkinson als heterogene multisystemische Erkrankung. Während Sport als erfolgreiches Therapiemittel für motorische Einschränkungen gilt, ist der Effekt auf weitere Symptome der Erkrankung, insbesondere kognitive Einschränkungen, wenig bekannt.

Weltweit und losgelöst von der Parkinsonerkrankung ist ein Anstieg an kognitiven Einschränkungen zu beobachten. Dieser geht nicht nur mit erhöhten Kosten für das Gesundheitssystem einher, sondern auch mit einer eingeschränkten Lebensqualität der Betroffenen sowie ihrer Angehörigen und Pflegenden. 57% aller an Parkinson erkrankten Personen entwickeln eine leichte kognitive Störung innerhalb der ersten fünf Jahre nach der Diagnose; nach zehn Jahren lebt die Mehrheit der Betroffenen mit einer Demenz. Die physiologischen Gründe hierfür sind nicht komplett erforscht, aber eine Anhäufung von Plaques im Gehirn sowie eine Dysfunktion der Mitochondrien und Neurotransmitter werden angenommen.

Ein deutsch-australisches Wissenschaftlerteam der Deutschen Sporthochschule Köln (Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft) und der University of the Sunshine Coast (VasoActive Research Group) hat nun in einer systematischen Literaturanalyse überprüft, welche Effekte spezifische Sportformen (Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining) auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Parkinson-Betroffenen haben. „Allgemein wird davon ausgegangen, dass Sport die kognitive Leistungsfähigkeit bei älteren Menschen verbessert beziehungsweise aufrechterhält. Aber ob ein ähnlicher Effekt bei Menschen mit Parkinson zu beobachten ist, ist unklar“, erklärt der leitende Forscher der Studie Tim Stuckenschneider von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Insgesamt entsprachen elf Studien, veröffentlicht vor März 2018, den Gütekriterien des Wissenschaftlerteams. In diesen Studien wurde die Effektivität verschiedener Sportarten bei über 500 von der Parkinson-Krankheit betroffenen Personen ermittelt. Es wurde kein negativer Einfluss des Sports auf die kognitive Leistungsfähigkeit gefunden – im Gegenteil: Vier Studien zeigten sogar eine signifikante Verbesserung spezifischer kognitiver Symptome. Zudem führten die verschiedenen Bewegungsinterventionen allgemein zu einer Linderung der Krankheitssymptome.

Auf Basis dieser Ergebnisse fassen die ForscherInnen zusammen, dass Sport grundsätzlich zu einer Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit bei Personen mit einer Parkinson-Erkrankung führt. Allerdings könne zum derzeitigen Zeitpunkt keine eindeutige Empfehlung gegeben werden, welche Sportform (z.B. Koordinations-, Ausdauer-, Krafttraining) am besten zur Verbesserung der Kognitionsleistung führe. Zwar scheint ein Ausdauertraining besonders geeignet zu sein, um das Gedächtnis positiv zu beeinflussen. Aber die Ergebnisse der durchgeführten Literaturanalyse

zeigten hier auch kontroverse Studienresultate. Aufgrund der derzeit noch dünnen Studienlage empfiehlt das Wissenschaftlerteam daher, Sportformen direkt miteinander zu vergleichen.

„Das Potential von körperlichem Training, körperliche und nicht-körperliche Symptome zu verbessern, ist vielversprechend. Sport scheint die Progression der Parkinson-Erkrankung verlangsamen zu können“, bilanziert Stuckenschneider. „Die Sporttherapie muss - und ist bereits vielerorts - ein essentieller Bestandteil der Behandlung der Parkinson-Erkrankung sein. Allerdings wird die Sporttherapie weitestgehend empfohlen, um Motorsymptome zu behandeln. Im Sinne einer ganzheitlichen Therapie sollten auch die Effekte des Sports auf die nicht-motorischen Bereiche wie die Kognition anerkannt werden“, fordert Stuckenschneider. Hier seien nun Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gefordert, die effektivsten Sportformen zu identifizieren. Von diesen Empfehlungen könnten künftig nicht nur die behandelnden Ärztinnen und Ärzte profitieren, sondern dies würde letztlich insbesondere auch die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. „Unsere Arbeit zeigt, dass Sport als Medizin wirken kann und dementsprechend als Therapie für Betroffene empfohlen werden muss, um die vielfältigen Symptome der Parkinson-Erkrankung zu bekämpfen“, sagt Stuckenschneider.

Originalpublikation:

“The Effect of Different Exercise Modes on Domain-Specific Cognitive Function in Patients Suffering from Parkinson’s Disease: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials,” by Tim Stuckenschneider, Christopher D. Askew, Annelise L. Meneses, Ricarda Baake, Jan Weber, and Stefan Schneider (DOI: 10.3233/JPD-181484) published in the Journal of Parkinson’s Disease, Volume 9, Issue 1 by IOS Press.