

Tennis statt Tabletten: Regelmäßiger Sport verbessert kognitive Fähigkeiten stärker als Medikamente

Anfang Februar startet am Tennisclub Rot-Weiß Düsseldorf eine Trainingsgruppe speziell für Tennisspielerinnen und -spieler, die an Parkinson erkrankt sind. Schirmherr ist Prof. Dr. Alfons Schnitzler, Ärztlicher Leiter des Zentrums für Bewegungsstörungen und Neuromodulation am Universitätsklinikum Düsseldorf (UKD). Alleine in Nordrhein-Westfalen sind rund 60.000 Menschen von Parkinson betroffen.

Hintergrund: Regelmäßiger Sport hat einen positiven Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit bei Patienten mit leichten kognitiven Störungen im Alter. Dies ergab eine Auswertung von Studiendaten aus den USA, die in die neuen Leitlinien der American Academy of Neurology aufgenommen wurden. Bei Patienten, die über einen längeren Zeitraum mindestens zwei Mal in der Woche intensiv Sport trieben, half Sport besser bei der Bekämpfung der kognitiven Beeinträchtigungen als Medikamente und Gehirnjogging, welches aber unterstützend empfohlen wird.

Auch bei Parkinson-Patienten kommt es im Verlauf ihrer Erkrankung bei bis zu 80 Prozent der Betroffenen zu kognitiven Störungen/ Einschränkungen in der Art, wie Betroffene ihre Umgebung wahrnehmen und Informationen verarbeiten. Häufig verlangsamen sich Denkprozesse: Die Betroffenen haben Probleme, die richtigen Wörter zu finden oder Gesagtes zu verarbeiten. Studien mit Parkinson Patienten konnten zeigen, dass körperliches Training über Zeiträume von sechs Wochen bis 18 Monaten mit einer Frequenz von zwei bis dreimal pro Woche zu einer Verbesserung kognitiver Funktionen, wie Aufmerksamkeit, räumliches Gedächtnis und Mustererkennung, führt.

Tennis contra Parkinson: Spezielles Tennistraining unter der Schirmherrschaft von Prof. Schnitzler

„Mit der Änderung der Leitlinien durch die American Academy of Neurology haben wir nun den eindeutigen Beleg dafür, dass wir mit sportlicher Betätigung nicht nur motorische Fähigkeiten verbessern, sondern auch kognitive Einschränkungen positiv beeinflussen können“, erklärt Prof. Alfons Schnitzler. „Daher freue ich mich besonders, die Schirmherrschaft der Parkinson-Trainingsgruppe ‚Tennis contra Parkinson!‘ des Tennisclubs Rot-Weiß Düsseldorf zu übernehmen.“

Die Idee zur Parkinson-Trainingsgruppe hatte Günter Jamin, 71 Jahre alt und selber Parkinson-Patient von Prof. Schnitzler. „Ich spiele seit 50 Jahren Tennis und bin seit 30 Jahren Trainer. Das tägliche Training hilft mir sowohl geistig, als auch körperlich fit zu bleiben. Ich habe mich aber immer geärgert, dass es wenig Sportangebote speziell für Menschen mit Parkinson außerhalb von Reha-Maßnahmen gibt. Deshalb haben wir uns für unsere Trainingsgruppe eingesetzt“, so Jamin. „Da ich selber Parkinson-Patient bin, spreche ich die Sprache der Betroffenen und verstehe ihre Probleme. Das hilft ungemein.“ Die Sportgruppe trifft sich immer donnerstags auf dem Gelände des Tennisclubs Rot-Weiß Düsseldorf in Düsseldorf-Grafenberg.

Zur Trainingsgruppe „Tennis contra Parkinson“:

Ab Anfang Februar findet das Training jeden Donnerstag ab 9:00 Uhr statt. Los geht es zunächst mit einer Gymnastikstunde unter der Anleitung von Dieter Kumstel, einem zertifizierten und erfahrenen

Übungsleiter, anschließend wird zwei Stunden lang Tennis gespielt.

Aus versicherungstechnischen Gründen müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dem Projekt Mitglied beim Tennisclub Rot-Weiß Düsseldorf sein, dank eingeworbener Spenden bietet der Club eine solche Mitgliedschaft als Teil des Projektes aber zu sehr günstigen Konditionen an. Interessierte werden gebeten, sich per E-Mail ([vorstand\(at\)tc-rw-duesseldorf.de](mailto:vorstand(at)tc-rw-duesseldorf.de)) oder telefonisch bei Günter Jamin (Tel.: 0172/ 2707788) und Norbert Matysik (Tel.: 0176/ 53845572) zu melden.