



Mal so richtig draufhauen: Beim Karate mit Trainer Ingo Lorenz (rechts) kann die sportliche Tracht Prügel sogar richtig Spaß machen.

FOTOS: MORITZ JACOBI

Mit Karate gegen Morbus Parkinson

Ein neues Angebot für Parkinson-Betroffene in Brandenburg an der Havel setzt auf Bewegungen aus dem Kampfsport

Von Moritz Jacobi

Brandenburg/H. „Ich, ni, san, shi-go!“ ruft es durch den kleinen Raum. Wo sonst Sprach- oder Smartphone-Kurse stattfinden, hagelt es heute gezielte Schläge in die Magenruibe des gedachten Gegenübers.

Beim Karate mit Ingo Lorenz müssen die Teilnehmer ihre Hemmungen vor körperlicher Aggressivität überwinden. Vor allem aber gilt es, Schritte, Angriffs- und Abwehrtechniken konzentriert, langsam und technisch sauber auszuführen: sich achtsam und auf eine nicht alltägliche Weise zu bewegen.

Diese Form des Karate hat nichts mit Wettkampfsport zu tun, sondern mit Gesundheitsförderung für Menschen jeden Alters. Was Ingo Lorenz mit gesunden Menschen mittleren und fortgeschrittenen Alters macht, will er ab Januar deshalb auch für Parkinson-Betroffene anbieten.

„Karate für ältere Menschen ist mehr oder weniger Neuland“, sagt der 64-Jährige, der bislang hauptsächlich Kinder und Jugendliche trainiert. „Dabei zeigen Studien, dass Karate neben Tänzen für Menschen mit Parkinson die effektivste Form der Bewegung ist.“

Beim brandenburgischen Landesverband konnte Ingo Lorenz sein Training bereit mit 20 Personen demonstrieren. „Die haben ihre Krankheit für 20 Minuten komplett vergessen“, berichtet Lorenz. Wer regelmäßig trainiere, könne zeitweise wieder zu normalen, flüssigen Bewegungen im Alltag zurückfin-

den – je nach Krankheitsfortschritt, wohlgeklärt. Denn gänzlich aufhalten lässt sich die Parkinson-Krankheit damit zwar nicht. Doch werden die Erkrankten wieder sicherer in ihren Bewegungen, sind dadurch weniger sturzgefährdet und erhalten ein Stück mehr Le-

bensqualität. Etwa 20 bis 24 Personen gehören zur Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene der Deutschen Parkinson-Vereinigung in Brandenburg an der Havel.

Leiterin Uta Stein ist zertifizierte Krankenpflegerin für Parkinson-Erkrankte (Parkinson-Nurse) und weiß

um die Bedeutung des Sports für die Betroffenen. „Neben der ärztlichen und medikamentösen Behandlung sind Physiotherapie und Sport die wichtigsten Säulen in der Therapie.“

Der Vorteil beim Karate ist, dass es weite, ausladende Bewegungsabläufe erfordert. „Diese Bewegungsmuster sind für Parkinson-Betroffene besonders empfehlenswert“, sagt Uta Stein. „Denn sie können langsam ausgeführt werden, eignen sich für den Sport in der Gruppe und müssen erst einmal neu erlernt werden.“ Ähnlich wie eine Tanzchoreographie verbindet Karate die körperliche und geistige Aktivität. Oder wie Ingo Lorenz sagt: „Beim Karate macht das Gehirn Kurzarbeit.“

Parkinson ist eine der häufigsten neuro-degenerativen Erkrankungen. Dabei sterben Nervenzellen im Gehirn, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Der Dopamin-Mangel stört die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskulatur. Die Folgen sind Bewegungs- und Sprachprobleme, Stimmungsschwankungen oder kognitive Einschränkungen.

„Die Leute ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück“, erzählt Uta Stein. „Beim neuen Karatekurs können sie deshalb unter sich bleiben und brauchen ihre Symptome nicht zu verstecken oder zu erklären.“

Info Stattfinden soll der Kurs einmal wöchentlich am Vormittag, der genaue Wochentag steht noch nicht fest. Austragungsort ist das Dojo in der Sophienstraße 49.



Uta Stein ist als Krankenpflegerin auf Parkinson-Betroffene spezialisiert und leitet die Regionalgruppe der Deutschen Parkinson-Vereinigung.

Kontakt zur Parkinson-Selbsthilfegruppe

Die Regionalgruppe Brandenburg-Stadt der Deutschen Parkinson-Vereinigung e. V. wurde 1997 von sieben Betroffenen gegründet.

Nachdem sie zwischenzeitlich vor der Auflö-

sung stand, kümmert sich seit 2019 Uta Stein um die ehrenamtliche Leitung der örtlichen Vereinsaktivitäten.

Die Mitglieder treffen sich einmal pro Monat, organisieren Feste und

gemeinsame Nachmittage. Künftig sollen Sportangebote wie Karate oder auch Active Drumming angeboten werden. Interessierte erreichen Uta Stein unter 0177-4061695 oder uta.stein@hotmail.de.