

Medikation und Schwimmen

Ob es sich lohnt, die Medikation hinauszuzögern, und worauf beim Schwimmtraining besonders geachtet werden sollte.

Ich habe vor Kurzem die Diagnose Parkinson erhalten. Nun frage ich mich, ob man mit regelmässiger Bewegung und Training die Medikation hinauszögern kann. Soll ich allenfalls sogar mit Medikamenten zuwarten, damit ich später mehr Möglichkeiten habe respektive die Dosierung erhöhen kann?

Regelmässige sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Sport verzögert die Verschlechterung des Ganges und des Gleichgewichts sowie der kognitiven Fähigkeiten und verlängert die Selbstständigkeit im Alltag. Möglicherweise wird auch der Krankheitsbeginn verzögert und sogar das Risiko von Parkinson reduziert. Neuere Erkenntnisse suggerieren auf eine neuroprotektive Wirkung von Sport. Regelmässiges Training – ob Ausdauer-, Kraft-, Gleichgewichts- oder Gehtraining – verbessert ebenfalls die Parkinson-Symptome und könnte damit den Behandlungsbedarf hinauszögern.

Nach heutigem Wissenstand beeinflusst der Zeitpunkt des Beginns einer medikamentösen Behandlung aber nicht den Krankheitsverlauf und die langfristigen Therapiemöglichkeiten. Daher können Sie sich bei der Medikation primär nach Ihrem Bedarf orientieren. Bei (zu langem) Zuwarten entgeht Ihnen allenfalls der Therapieerfolg einer optimalen Beweglichkeit, was auch die sportliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität beeinträchtigen kann.



**PD Dr. med.
David Benninger**
Stv. Chefarzt
Neurologie und Leiter
Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörungen, Reha Rheinfelden
Médecin agréé,
Service de Neurologie, CHUV, Université Lausanne

Ich bin mein Leben lang gerne und oft geschwommen. Da Bewegung hilft, die Parkinsonsymptome zu lindern, möchte ich weiterhin regelmässig schwimmen gehen. Ist dies riskant oder gefährlich für mich? Was sollte ich dabei beachten?

Als regelmässiger Schwimmer bringen Sie dank Erfahrung und vor allem Freude und Motivation bereits gute Voraussetzungen für einen guten Trainingsrhythmus mit. Schwimmen trainiert Kraft und Ausdauer, schont dank Auftrieb im Wasser die Gelenke, hat keine Sturzgefahr und bietet daher ein geringes Verletzungsrisiko. Schwimmen erfordert aber koordinierte Bewegungen der Arme und Beine, die mit der Zunahme der Parkinsonsymptomatik beeinträchtigt werden. In einer Umfrage gaben die meisten Parkinsonbetroffenen bereits früh Schwierigkeiten mit Schwimmen an. Gründe waren eine Abnahme von Beweglichkeit, Kraft und Koordinationsfähigkeit, die viele bewogen, mit dem Schwimmen aufzuhören, auch aus Angst vor Ertrinken, wovon sogar die Hälfte berichteten.

Daher rate ich Ihnen, dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu besprechen und allenfalls eine Schwimmlehrerin oder einen Schwimmlehrer um eine Beurteilung zu bitten, bevor Sie ins tiefe oder fliessende Wasser steigen. Schwimmen Sie nur bei Wohlbefinden und optimaler Beweglichkeit in Begleitung oder Aufsicht, die Rettung bieten kann. Besondere Vorsicht gilt nach einer Tiefen Hirnstimulation, die das Schwimmen beeinträchtigen kann.

