

Frankfurter Allgemeine Archiv

Frankfurt

Frankfurter Allgemeine Zeitung, 13.12.2004, Nr. 291, S. 41

Trotz Parkinson ins Fitness-Studio

Brigitte Kaempff kämpft mit Optimismus gegen die Krankheit / Neues medizinisches Gerät

Ihr linker Arm zittert, die Gelenke sind steif, darum gerät sie manchmal ins Straucheln. Meistens hat sie so starke Schmerzen, daß sie am liebsten den ganzen Tag im Bett liegenbleiben würde. Nur ein Jahr nach dem Tod ihres Mannes vor sechs Jahren wurde Brigitte Kaempff plötzlich krank. Ihr war oft schwindelig, sie hatte Gleichgewichtsstörungen und ihr Rücken schmerzte unerträglich. Die leidenschaftliche Sportlerin und Autofahrerin war sogar zu schwach, die Kupplung ihres Wagens zu treten. Die Diagnose traf sie wie ein Schlag: Parkinson.

"Doch ich habe trainiert, und heute kann ich wieder Auto fahren", sagt die 55 Jahre alte Frau und lächelt. Jeden Morgen motiviert sie sich neu, denn "Wohlbefinden entsteht im Kopf". Kaempff setzt auf Aktivität. Anstatt nach Medikamenten greift die blonde Frau lieber nach dem Autoschlüssel und fährt ins Fitness-Training, zum Nordic Walking, in die Parkinson-Selbsthilfe-Gruppe, oder sie meditiert. Ihren Lebensunterhalt verdient sie als Vermögensberaterin. In ihrer Freizeit engagiert sie sich ehrenamtlich in der Deutschen Parkinson-Vereinigung. Außerdem trainiert sie dreimal wöchentlich auf dem "Zeptor med", einem Therapiegerät für Parkinsonkranke.

Dieses Gerät hat ein Forschungsteam des sportwissenschaftlichen Instituts der Goethe-Universität unter der Leitung von Dietmar Schmidtbleicher entwickelt. Ursprünglich wurde es für das Training alpiner Profisportler konzipiert und ähnelt einem Stepper in Fitness-Studios. Allerdings muß sich der Patient auf dem Zeptor nicht bewegen, sondern steht auf zwei Fußplatten, die dreidimensional wippen. Durch diese unregelmäßigen Reize wird im Gehirn Dopamin produziert. Das ist ein Neurotransmitter, der bei Parkinsonkranken nicht ausreichend zur Verfügung steht und motorische Störungen auslöst. Auch der Zeptor kann Parkinson nicht heilen, aber das Geh- und Stehvermögen nachhaltig verbessern - eine Einschränkung, die viele Patienten sehr belastet. Der Zeitaufwand für das Training ist minimal: Drei mal wöchentlich fünf Einheiten von je einer Minute genügen. Die Idee, die hinter dem Zeptor steht, ist nicht neu: Es gibt Zeichnungen aus dem 19. Jahrhundert, die Parkinsonkranke auf Zügen stehend zeigen. "Man mußte nur, daß ihnen die Vibrationen irgendwie guttun", berichtet Christian Haas, Arzt und Mitarbeiter des Zeptor-Forschungsteams. Daraus entwickelte sich Anfang des 20. Jahrhunderts der Vorgänger des Zeptors, der sogenannte Rüttelstuhl. Ein hölzerner Stuhl, der durch das Drehen einer Kurbel in Schwingungen versetzt wurde.

Obwohl die Therapie bei 80 Prozent der Patienten anschlägt und vielen hilft, die Medikamentendosis nicht weiter erhöhen zu müssen, wird sie nur von wenigen Parkinsonkranken genutzt. "Die warten immer noch auf ein Allheilmittel und schieben sich lieber eine Tablette in den Mund", erregt sich Kaempff. Sie fürchtet vor allem die Nebenwirkungen der Medikamente. Denn das am häufigsten verabreichte Mittel ist L-Dopa, eine Vorstufe des fehlenden Dopamins. L-Dopa ruft mit steigender Dosis "On- off-Fluktuationen" hervor. Das sind plötzliche, oft unvorhersehbare Wechsel zwischen Bewegungslosigkeit und unkontrollierten Bewegungen, sogenannte Dyskinesien. Aus Angst vor diesen Begleiterscheinungen und im Vertrauen auf ihre Selbstheilungskräfte nimmt Kaempff nur kleine Medizindosen zu sich. Lieber trainiert sie regelmäßig auf dem Zeptor. "Das Gerät ist mit 10 400 Euro sehr teuer, aber wenn sich eine Gruppe Kranker die Leasingrate teilt, ist es doch machbar." Europaweit sind 130 Zeptoren im Einsatz, acht davon in Frankfurt (Informationen beim Sportinstitut der Universität unter Telefon 7 98-2 45 23). Kaempff war eine der ersten, die die deutsche Erfindung getestet hat. Durch ihre Krankheit hat sich die zierliche Frau von einer Einzelkämpferin zur Teamspielerin entwickelt. Jetzt mache es ihr Freude, sich um andere Menschen zu kümmern. Während die meisten der etwa 250 000 Parkinsonkranken in Deutschland an der unheilbaren Krankheit verzweifeln und sich aufgeben, ist Kaempff voller Energie. Sie will ihren Leidensgenossen ein Vorbild sein. Und sie will etwas ändern im Umgang mit der Krankheit. Sie lächelt - auch wenn sie Schmerzen hat, sucht das Gespräch und bemüht sich, zwischen Patienten, Ärzten und Wissenschaftlern zu vermitteln: "Nur im Team kann eine wirksame Therapie entwickelt werden." Außerdem sieht sie in ihrem Leiden mittlerweile einen Sinn. "Ich habe nicht umsonst diese Krankheit gekriegt", sagt sie und ordnet mit zitternden Händen Unterlagen auf ihrem Schreibtisch. Also habe sie sich gefragt, wovor sie zittere und warum sie sich verkrampfe. "Ich mußte mir eingestehen, daß ich immer versucht habe, mein Leben vor anderen perfekt erscheinen zu lassen." Damit ist seit zwei Jahren Schluß. Heute macht Kaempff kein Geheimnis mehr aus ihrer Krankheit. "Die meisten Menschen denken bei Parkinson nur an den Papst und Muhammad Ali."

KATJA KÖLBL

Alle Rechte vorbehalten. (c) F.A.Z. GmbH, Frankfurt am Main