

Fördert Beweglichkeit und Stabilität, baut Stress ab Sicherer werden mit Tai-Chi



Das ganzheitliche Bewegungstraining Tai-Chi ist nachweislich geeignet für Parkinson-Betroffene. Spezialisierte Kurse sind so konzipiert, dass sie auf krankheitsbedingte Einschränkungen Rücksicht nehmen.

Mirko Lorenz bei Tai-Chi-Übungen. Sie bestehen aus ruhigen, fließenden Bewegungsfolgen, verbunden mit bewusster Atmung.

Langsame, anmutige Bewegungen sind charakteristisch für das chinesische Bewegungstraining Tai-Chi (auch Taiji). Es kombiniert Bewegung, Körperwahrnehmung und bewusste Atemführung. „Das macht Tai-Chi zu einer besonders geeigneten Form gesundheitsorientierter Bewegung – auch für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson“, erklärt Mirko Lorenz, hauptberuflicher Tai-Chi-Lehrer aus Berlin.

Bewegung gehört zu den zentralen Bestandteilen der Parkinson-Behandlung. Sie erhält die Beweglichkeit, trainiert motorische Fähigkeiten und steigert die Lebensqualität. In den Europäischen

Leitlinien für Physiotherapie bei Parkinson wird Bewegungstraining als essenziell beschrieben. Zu den möglichen ergänzenden Übungsformen zählen Tai-Chi, Yoga und Tanzen.

Stärkt Körper und Gedächtnis

„Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Tai-Chi bei Patienten mit mild- bis mittelgradiger Parkinson-Erkrankung die Balance, die Körperkontrolle und die Mobilität verbessern kann“, sagt Lorenz. Eine der größten randomisierten Studien im New England Journal of Medicine belegte, dass ein speziell zugeschnittenes Tai-Chi-Programm im Vergleich zu Stretching und Krafttraining zu signifikant besseren Ergebnissen in Balance-Tests, Bewegungssteuerung und funktioneller Reichweite führte und die Sturzhäufigkeit senkte. Die Effekte blieben auch drei Monate nach dem Training bestehen. Regelmäßiges Tai-Chi-Training kann laut Lorenz bei Parkinson verschiedene positive Effekte hervorrufen:

➔ **Körpergefühl und Selbstwahrnehmung:** Mit den langsamen, kontrollierten Bewegungen wird die sogenannte propriozeptive Wahrnehmung



Was ist Tai-Chi?

Ursprünglich im China des 17. Jahrhunderts als Kampf- und Bewegungskunst entstanden, hat sich Tai-Chi zu einem ganzheitlichen Gesundheits- und Bewegungstraining entwickelt. Die Übungen vereinen körperliche Fitness, geistige Ruhe und Stressabbau.



Kurse für Parkinson-Erkrankte

„Keep Moving ist Tai-Chi im traditionellen Sinne, aber angepasst und vereinfacht“, beschreibt Mirko Lorenz. „Ich habe es vor über zehn Jahren gezielt für Menschen mit Parkinson und anderen Bewegungsstörungen in Kooperation mit der Parkinson-Fachklinik in Beelitz-Heilstätten konzipiert.“

Die Bewegungen sind bewusst reduziert und klar strukturiert, damit sie leichter mitzumachen sind. Der Fokus liegt auf Sicherheit, Orientierung, Gleichgewicht und Vertrauen in die eigene Bewegungsfähigkeit. Aufmerksamkeit, Konzentration, Gewichtsverlagerung und Aufrichtung – also die zentralen Tai-Chi-Prinzipien – bleiben wichtiger Bestandteil.

Mirko Lorenz ist als Präventions-Trainer bei gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Er wurde ausgebildet in Tai-Chi, Meditation sowie Qigong und lebte ein Jahr lang in China. Info: **www.keep-moving.shop**

mung gestärkt. Dies verbessert das Körpergefühl und sorgt für mehr Selbstsicherheit beim Bewegen.

➔ **Verbesserte Balance:** Durch langsame Gewichtsverlagerungen wird das Gleichgewicht geschult, das Sturzrisiko reduziert.

➔ **Förderung der Motorik:** Die wiederholte, bewusste Ausführung trainiert Koordination und Muskelkontrolle. Dies wirkt sich positiv auf Alltagssituationen wie Gehen oder Stehen aus.

➔ **Kognitive Effekte:** Tai-Chi fordert Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis, weil man Bewegungsfolgen lernen und sich daran erinnern muss.

➔ **Psycho-emotionale Wirkung:** Viele Teilnehmende berichten über mehr Gelassenheit, innere Ruhe und weniger Stresswahrnehmung. Die Stimmung stieg, die Lebensqualität war erhöht. Grundsätzlich gilt: Je regelmäßiger man übt, desto besser sind die Effekte. „Ein realistisches und wirkungsvolles Einstiegskonzept umfasst zwei bis vier Einheiten pro Woche à 30 bis 60 Minuten“, rät der Tai-Chi-Experte. „Für viele Menschen, gerade mit Parkinson, kann tägliches kurzes Üben, etwa 20 bis 30 Minuten, den größten Nutzen bringen.“

Lernen kann man Tai-Chi beispielsweise in Volkshochschulen und Kursen von Krankenkassen. Parkinson-Betroffene berichten allerdings oft, dass sie es als zu kompliziert oder zu schnell erlebt haben. Daher ist es sinnvoll, hier auf Tai-Chi-Kurse speziell für ältere Menschen oder sogar Parkinson-Betroffene zu setzen, wie Lorenz sie mit „Keep Moving“ anbietet (siehe Infobox).

Anja Rech

MOTOmed®

Einzigartige Bewegung
– speziell bei Morbus
Parkinson individuell mit
der Therapiemethode
"Forced Exercise" trainieren.



Ihr Plus bei MOTOMed

- + Wissenschaftlich belegt und langjährig erprobt
- + Intuitive Bedienung
- + Krankenkassen erstattungsfähig
- + 7" Touch-Bildschirm
- + Einzigartige Höheneinstellung für Bein- und Armtrainer
- + mit bis zu 90 U/min trainieren.



www.motomed.de
07374 18-84

RECK