

Selbsthilfegruppe startet wieder ins Training

In Luckenwalde treffen sich Parkinson-Erkrankte nach drei Monaten Zwangspause wieder, aber vorerst nur zum Sport unter freiem Himmel

Von Victoria Barnack

Luckenwalde. Drei Monate Zwangspause wegen Corona: Was für gesunde Menschen schon eine Belastung ist, setzt den Parkinson-Patienten aus Luckenwalde und Umgebung umso mehr zu. In dieser Woche traf sich die Selbsthilfegruppe zum ersten Mal wieder zum gemeinsamen Sport. Coronabedingt

”

Noch mehr als die Bewegung fehlt mir seit Wochen der Austausch mit anderen Erkrankten.

Torsten Römer,
Parkinson-Patient

muss das Training unter freiem Himmel im Stadtpark stattfinden. Für das Haus Sonnenschein, wo wir uns normalerweise treffen, gibt es noch kein genehmigtes Hygienekonzept“, erklärt Gruppenleiter Michael Pioch.

Bewegung ist für die Parkinson-Erkrankten ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags. Je weniger sie sich sportlich betätigen desto schlechter wird ihr Zustand. „Ich arbeite zwar zu Hause viel im Garten, aber die fehlende gezielte Bewegung bemerkt man schnell“, sagt Torsten Römer. Er leidet seit über zehn Jahren an der Krankheit, die sich nicht nur durch das weithin bekannte Zittern der Hände zeigt. Auch Gleichgewichtsprobleme und Schwierigkeiten beim Sprechen oder Laufen sind typisch für die Krankheit, bei der langsam immer mehr Nervenzellen verloren gehen.

„Zu Beginn der Corona-Pandemie haben wir alle fleißig zu Hause weiter unsere Übungen gemacht“, erzählt Torsten Römer, „aber allein lässt die Motivation nach. In der Gruppe macht Sport doch viel mehr Spaß.“ Römer und die anderen 15 Mitglieder der Luckenwalder Selbsthilfegruppe sind deshalb froh, dass sie sich wieder regelmäßig zu ihren Sporteinheiten treffen können.

Eine Physiotherapeutin leitet die Übungsstunden an. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Zum Neustart ins Training spendierte die Luckenwalder Burgwall-Apotheke 160 Masken und 20 Flaschen Desinfektionsmittel. „Die Parkinson- und



Die Burgwall-Apotheke spendete der Gruppe zahlreiche Masken und Desinfektionsmittel.

andere Selbsthilfegruppen habe ich schon vor Corona betreut“, berichtet Apothekerin Karina Kracht. „Ich versuche auch jetzt mit Rat und Tat zur Seite zu stehen“, sagt sie. Den Wunsch von Gruppenleiter Michael Pioch nach Mundschutz und Desinfektion für die Mitglieder haben Kracht und ihr Chef Gordon Rosch deshalb gern erfüllt.

Bei ihren Sporteinheiten trainieren die Parkinson-Patienten mit speziellen Geräten: Smovey-Ringe – zwei gerippte Plastikschräuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln im Innern – trainieren die Muskeln und das Gleichgewicht und

können sogar Verspannungen lösen. Es dauert keine 30 Minuten bis Torsten Römer und seine Mitstreiter am Mittwoch im Stadtpark merken, wie viel Kondition und Muskelkraft sie während der Coronapause verloren haben.

„Noch mehr als die Bewegung fehlt mir seit Wochen der Austausch mit anderen Erkrankten“, erzählt Römer. Den persönlichen Kontakt in der Selbsthilfegruppe, die sich normalerweise einmal im Monat trifft, könnten weder Videochats noch Telefonate ersetzen, sagt er und hofft, dass auch das bald wieder möglich ist.



Am Mittwoch trieb die Selbsthilfegruppe zum ersten Mal seit März wieder gemeinsam Sport.

FOTOS: VICTORIA BARNACK