

Bewegung ist Leben, wird Lebensfreude, stillt Schmerz, schenkt aktive Haltung

HERLICHEN DANK FÜR IHRTE UNTERSÜTZUNG



Die Effektivmethode von und mit Peter Hornung

Intensive Tage

vom. 13. – 15. September 2022 in -- Bad Segeberg, JugendAkademie und

vom: 23. – 25. September 2022 in -- Rendsburg, Nordkolleg

Projektbeschreibung

Bei der neurodegenerativen Erkrankung Parkinson kommt es zu einer fortschreitenden Schädigung von Dopamin-produzierenden Nervenzellen im Gehirn (Substantia nigra). Der resultierende Mangel des Botenstoffs Dopamin führt u.a. zu einem sich verändernden Muskeltonus und daraus resultierend verschiedener Störungen der Motorik. Hierzu zählt z.B. das Zittern (Tremor), Steifheit (Rigor), Bewegungsverlangsamung (Bradykinese, Akinese) und das Freezing. Der Parkinsonbetroffene verliert das Vertrauen in den eigenen Körper, er wird unsicher, das Selbstwertgefühl wird geschwächt – und die nichtmotorischen Begleitscheinungen fordern im Verlauf der Krankheit auf der psychischen und ggfs. auch auf der kognitiven Ebene zunehmend ihren Tribut. Hauptmerkmale sind hier Störungen der Emotionalität und des Antriebes, Apathie, Anhedonie, Angst, Depression sowie Planungs- Entscheidungs- und Impulskontrollstörungen.

Menschen mit Parkinsonsyndrom werden in der Öffentlichkeit oft falsch wahrgenommen. Nicht selten werden sie für geistesgestört, drogenabhängig oder betrunken gehalten. Dieser Unterstellung und erlebter Diskriminierung können die Betroffenen aufgrund mangelnder Sprach- und Ausdrucksfähigkeit, bzw. mangels innerer Kraft häufig nicht entgegentreten. Sie fallen aus dem gesellschaftlichen Mainstream heraus, das führt zum sozialen Rückzug und damit in die Isolation.

Die motorischen Störungen führen dazu, dass die Muskulatur in eine Dysbalance kommt, die wiederum Fehlhaltungen, ein falsches Gangbild, Haltungsinstabilität sowie eine Flachatmung nach sich zieht. Das komplexe Zusammenspiel der Streck- und Beugeschlingenmuskulatur wird aus dem Gleichgewicht gebracht. Muskelveränderungen sind die Folge – die wiederum Fehlhaltungen oder ein bereits gestörtes Gangbild weiter verstärken.

Die Methode von Peter Hornung arbeitet daran, diese Dysbalance wieder in ihr ursprünglich gesundes und ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Damit werden die

„richtigen“ und ursprünglich gesunden Bewegungsmuster vom Gehirn wieder erkannt und können dort abgerufen werden. Durch seine mehr als 20jährige Erfahrung mit Parkinsonpatienten erkennt Peter Hornung die individuellen Defizite in diesem komplexen Krankheitsbild „Parkinson“.

In einer entspannten und positiven Atmosphäre wird der Parkinsonbetroffene zunächst an das Therapietraining herangeführt. Er erkennt somit, dass es sich nicht um Leistungs- sondern um Gesundheitssport handelt. Seine Methode vereint ausgesuchte Atmungs- und Entspannungsübungen kombiniert mit funktioneller Bewegungsgymnastik. Diese wird auf jede einzelne Person abgestimmt. Im Mittelpunkt des Trainings steht das psychische Gleichgewicht und dass der Parkinsonbetroffene wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten setzt. Er gewinnt daraus Motivation und Selbstvertrauen, was den Botenstoffwechsel im Gehirn physiologisch und psychologisch positiv verändert. Vor allem erkennt der Parkinsonbetroffene, dass niemand gezwungen ist, sich der Krankheit hilflos zu ergeben und er erlebt, dass er die Möglichkeit hat, sich aktiv dagegen zu wehren.

In der Gymnastik werden das Gleichgewicht und das Körpergefühl verbessert. Ausgesuchte Rotations- und Balanceübungen, die aus asiatischen Sportarten stammen, beeinflussen dies auf die Dauer nachhaltig.

Eine weitere wichtige Komponente bilden Übungen, die aus dem Fitness- und Kraftsport stammen. Diese bewirken eine Stärkung des Halteapparates und der Bewegungsmuskulatur. Ebenso wird durch die wiedergewonnene Kraft eine Erhöhung des Bindegewebsanteils in der Muskulatur erreicht und somit werden die Signale vom Nervensystem besser übertragen. Eine weitere positive Auswirkung dieser Übungen ist, dass mehr schnelle motorische Einheiten (Muskelfasern) angesteuert werden, das die Bewegungen wieder fließender, kräftiger und schneller werden lässt. Vor allem die reflektorischen Bewegungen werden entscheidend verbessert, sie spielen bei der Sturzprophylaxe eine entscheidende Rolle.

Hier steht die individuelle Abstimmung auf den persönlichen Gesundheits- und Fitnesszustand im Vordergrund, da nur so ein Erfolg erzielt werden kann.

Durch das Parkinson-Syndrom werden die Bewegungen immer langsamer. Dies führt zwangsläufig dazu, dass körperliche Aktivitäten von den Betroffenen auf ein Mindestmaß herunter geschraubt werden. Dadurch wird die entsprechende Halte- und Bewegungsmuskulatur immer mehr abgebaut. Es kommt zu einer so genannten Inaktivitätsatrophie, d.h. zu einer Rückbildung der Muskulatur und des Herz- und Kreislaufsystems durch eine zu geringe Inanspruchnahme.

Hier befindet sich der Parkinsonbetroffene in einem Teufelskreis. Das Ziel des Trainings ist, diesen klar zu durchbrechen. Die GSA-Effektiv-Methode von Peter Hornung zeigt,

dass durch gezieltes Trainieren und Therapieren wieder neue Lebensqualität gewonnen werden kann.

In den beiden Seminaren im September sollen den Betroffenen alle Trainingsarten die notwendig sind, vorgestellt und vermittelt werden. In der Folge wird die Ausdauer verbessert und die Muskulatur wieder aufgebaut (rekrutiert), was zur Folge hat, dass sich der Parkinsonbetroffene wieder lockerer und leichter bewegen kann. Auch das Atmen funktioniert wesentlich besser und die Stimme wird wieder stabiler und fester.

Bislang gab es nur einige wenige Parkinsonbetroffene, die den weiten Weg nach Reutlingen auf sich nahmen. Weitere Interessenten scheuten entweder die Wegstrecke – oder die Kosten (inkl. Anreise und Übernachtung) waren zu hoch.

In beiden Workshops wird jeweils im Wechsel theoretisches Wissen vermittelt – und praktische Übungen auf jede einzelne Person individuell abgestimmt. Die einzelnen Übungen werden ausreichend trainiert, so dass die Bewegungsabläufe vertraut werden. Am Ende der Workshops erhält jeder Teilnehmende sein persönliches Übungsprogramm in schriftlicher Form ausgehändigt. Damit kann das Erlernete zuhause vertieft werden, bzw. eine Anleitung und Beschreibung der einzelnen Übungen kann nachgelesen werden.