



Effektivstudie einer einwöchigen Intensiv-Intervention bei Parkinson-Patienten. GSA Gesundheitssportakademie Reutlingen  
Professor Dr. Michael Kunz, Svenja Köster, Miriam Zinzus

**Mit der GSA Effektivmethode sind signifikante Effekte auf die Funktion der Bewegung und der Gehfähigkeit möglich:**



## Im Mai 2020 begann unser erster Teil der Studie zur GSA Effektivmethode.

Teilnehmer und Leiter der Studie waren gleichermaßen gespannt, wie stark im Testzeitraum Erfolge erzielt werden können. Denn schließlich geht es um das höchste Gut des Menschen: Die Gesundheit. Eines vorweg, „Wir sind stolz auf die Erfolge unserer Studienteilnehmer!“ so Marcel Hering vom GSA-Team Parkinson.

Die Einschränkungen im alltäglichen Leben sind gleichermaßen prekär wie verzweifelnd, daher war es uns schon seit langem ein Herzenswunsch den Betroffenen zu helfen. Daher hatten wir uns 2017 dazu entschieden dieses Projekt ins Leben zu rufen. Damit jedoch die Beteiligten auch seitens der Krankenkasse unterstützt werden können sind Studien wie diese unabdingbar. Wir sind froh, Menschen gefunden zu haben, die das Ziel vor Augen hatten, wieder ein einigermaßen normales Leben führen zu können. Der Erfolg und der Fleiß der Teilnehmer und die unzählig investierten Stunden der Trainer gaben uns Recht den ersten Schritt gewagt zu haben. Das sind die Erfolge unserer Teilnehmer:

- **Ein besseres Gehverhalten**
- **Positive Entwicklung der Koordination**
- **Stärkung des subjektiven Gesundheitsempfindens**

Um jedoch weitere aussagekräftigere Ergebnisse zu erhalten, sind Tests in größeren Stichprobenanzahlen weiter durchzuführen. Daher haben wir uns entschlossen, den gesamten Zeitraum der Studie zu verlängern. Die Übungen sind im Sinne der Sturzprophylaxe und der Körperhaltung für den Alltag optimal. Laut Rückmeldung der Betroffenen hat die Teilnahme in einer Woche zu deutlichen Verbesserungen geführt. Ebenso hervorragend ist der schulische Effekt: Die Betroffenen können die Übungen zu Hause weitermachen. Alle Probanden bekommen ein auf sie zugeschnittenes Heimprogramm mit nach Hause.

„Im November 2020 war meine Parkinson Erkrankung so weit, dass ich schon einige Male den Rollator gegen den Rollstuhl eintauschen musste. Ende November 2020 war ich zur Parkinson Effektiv Woche in der GSA angemeldet. Ich befürchtete, die Woche nicht durchzustehen. Schließlich gehe ich seit Jahren zur Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie und bin jedes Mal nach einer Einheit schon völlig geschafft. Doch ich habe die Woche durchgestanden und mittlerweile schon ein zweites Mal an der Effektiv-Woche teilgenommen. Ich benutze meinen Rollator so gut wie gar nicht mehr. Physisch hat mir schon die erste Woche unheimlich geholfen. Natürlich heilt das Training Parkinson nicht, aber es hält mich beweglich, hilft mir bei der Atmung und lässt mich lachen. Ich kann die Parkinson Effektiv Woche jedenfalls nur empfehlen.“

Pleun Koole



## FAKTENCHECK Studiendesign

**50 Teilnehmer nahmen an verschiedenen Testungen zu Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn teil. Der Testzeitraum belief sich zwischen Mai und September 2020. Maßnahmen waren ein Mix aus Physiotherapie, Gangschule und Koordinationstraining. Anhand eines Fragebogens wurde zusätzlich die Veränderung des Gesundheitszustandes ermittelt.**

## Die Anwendungsstudie wird fortgesetzt. Wer mitmachen möchte: WIR SUCHEN STUDIENDEILNEHMER

Die Anwendungsstudie zur GSA Effektivmethode soll mit einer größeren Stichprobenanzahl über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

**Machen Sie mit, melden Sie sich an!**

### Beratung/Anmeldung

■ **Marcel Hering**  
Leiter GSA Parkinsonzentrum  
Telefon: 07121 160 170  
E-Mail: info@gsa.fitness

### Termine Effektivwochen:

- 5 bis 9 Juli
- 19 bis 23 Juli
- 9 bis 14 August
- 16 bis 20 August
- 30 August bis 3 September
- 20 bis 24 September
- 25 bis 29 Oktober
- 15 bis 19 November
- 22 bis 26 November
- 6 bis 10 Dezember
- 13 bis 17 Dezember