Von einer Physiotherapeutin entwickelt

Fit trotz Parkinson

Mit Bewegung läuft's

Locker, aufrecht und selbändig bleiben.
Die LAUF-Methode für Menschen mit Parkinson.



Silke van Beuningen, Physiotherapeutin

Was hilft dir wirklich, beweglich zu bleiben?



Bei Parkinson ist Bewegung kein beliebiges Extra. Sie ist ein wichtiger Teil der Behandlung. Entscheidend ist jedoch nicht, möglichst viel oder besonders anstrengend zu trainieren. Entscheidend ist, dass du regelmäßig das Richtige übst.

In mehr als 20 Jahren als Physiotherapeutin habe ich immer wieder beobachtet: Menschen, die langfristig beweglich und selbständig bleiben, verlassen sich nicht auf einzelne Übungen. Sie folgen einem System, das ihnen Orientierung gibt und in ihren Alltag passt.

Genau dafür habe ich die LAUF-Methode entwickelt.

Sie umfasst vier Bereiche, die wichtig sind, um mit Parkinson möglichst locker, aufrecht, mobil und selbständig zu bleiben.

In diesem Guide lernst du diese vier Bereiche kennen. Du erfährst, warum sie wichtig sind, worauf du beim Üben achten solltest und wie du direkt anfangen kannst.

Denn Wissen allein verändert noch nichts. Den Unterschied macht, was du regelmäßig in Bewegung umsetzt.

Vielleicht bemerkst du bereits erste Veränderungen.

Das Aufstehen dauert etwas länger. Die ersten Schritte fühlen sich manchmal unsicher oder schwergefällig an. Bewegungen, die früher selbstverständlich waren, benötigen plötzlich mehr Aufmerksamkeit.

Das liegt nicht daran, dass du dich ungeschickt anstellst oder dich nicht genügend anstrengst.

Parkinson verändert die Bewegungssteuerung. Bewegungen können langsamer und kleiner werden. Manchmal beginnt eine Bewegung nicht sofort oder läuft nicht mehr so automatisch ab wie früher.

Du kannst jedoch aktiv etwas dafür tun, deine vorhandenen Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten. Regelmäßige Bewegung kann unter anderem die Beweglichkeit, Kraft, Koordination, das Gleichgewicht und die motorische Leistungsfähigkeit verbessern. Auch die Lern- und Anpassungsfähigkeit des Gehirns spielt dabei eine wichtige Rolle.

Aber was solltest du konkret üben?



Dafür ist die LAUF-Methode da.

Mit der LAUF-Methode bekommst du ein einfaches System, mit dem du leichter erkennst, was dein Körper gerade braucht — ohne dich durch unzählige Übungen und widersprüchliche Empfehlungen arbeiten zu müssen.

L wie Locker – schaffe zuerst Bewegungsfreiheit

Parkinson beeinflusst, wie das Gehirn Bewegungen plant und steuert. Bewegungen werden häufig langsamer und kleiner, ohne dass die betroffene Person das ganze Ausmaß selbst bemerkt. Werden Gelenke dauerhaft nur noch in einem kleinen Bereich bewegt, kann die Beweglichkeit nach und nach abnehmen. Muskeln können sich steifer anfühlen, und eine gebeugte Haltung kann sich zunehmend festigen. Deshalb lautet das erste Ziel der LAUF-Methode: locker werden und wieder mehr Bewegungsraum nutzen. Dabei geht es nicht darum, Bewegungen mit Kraft zu erzwingen. Beginne langsam und achtsam. Gib deinem Körper Zeit, sich auf die Bewegung einzustellen, und lass sie nach und nach größer und fließender werden. So bereitest du deinen Körper auf alles vor, was anschließend kommt.



Locker

Bewege deine Gelenke täglich bewusst und möglichst in ihrem verfügbaren Bewegungsumfang. Beginne klein und sanft. Sobald sich die Bewegung leichter anfühlt, lässt du sie etwas größer werden. Achte darauf, ruhig weiterzuatmen und nicht gegen deutliche Schmerzen anzukämpfen. Gerade zu Beginn kann dein Körper etwas Zeit brauchen, bis eine Bewegung freier wird.

Jetzt ausprobieren:



Setze oder stelle dich stabil hin. Hebe einen Arm langsam an und senke ihn anschließend wieder ab. Wiederhole die Bewegung mehrere Male. Beginne mit einer kleinen, angenehmen Bewegung. Lass sie mit jeder Wiederholung etwas größer werden, sofern dein Körper das zulässt. Achte: Bewegt sich dein Arm wirklich aus dem Schultergelenk? Gleitet dein Schulterblatt über den Brustkorb? Kannst du während der Bewegung ruhig weiteratmen? Übe etwa eine Minute und wechsle anschließend die Seite.

Dein Ziel:
Werde zuerst locker und schaffe Bewegungsfreiheit, bevor du kräftigst, das Gleichgewicht trainierst oder komplexere Bewegungsabläufe übst.

A wie Aufrecht – gib deinem Körper Orientierung



Bei Parkinson verändert sich häufig auch die Haltung. Der Oberkörper neigt sich zunehmend nach vorne, der Kopf schiebt sich vor und die Hüft- und Kniegelenke bleiben stärker gebeugt. Da eine Körperseite oft stärker betroffen ist als die andere, kann sich der Körper außerdem zur Seite verlagern oder neigen. Solche Veränderungen entstehen meist schleichend. Deshalb werden sie im Alltag häufig erst spät wahrgenommen. Eine ungünstige Haltung kann Bewegungen zusätzlich erschweren. Aufstehen, Drehen, Gehen oder der Blick nach vorne können anstrengender werden. Auch Verspannungen und Schmerzen können dadurch begünstigt werden. Aufrichtung beginnt deshalb nicht mit dem Befehl: Steh gerade! Zuerst musst du wahrnehmen, wie dein Körper gerade ausgerichtet ist.

Aufrecht

Baue mehrmals am Tag kurze Aufrichtungsmomente ein. Prüfe dabei nicht nur, ob du nach vorne gebeugt bist. Achte auch darauf, ob dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße oder beide Sitzbeinköcker verteilt ist. Ein Spiegel, ein Foto oder eine vertraute Person kann dir dabei helfen. Denn die eigene Wahrnehmung stimmt nicht immer genau mit der tatsächlichen Haltung überein.

Jetzt ausprobieren:



Stelle dich vor einen Spiegel und halte dich bei Bedarf an einer stabilen Stuhllehne fest. Verteile dein Gewicht möglichst gleichmäßig auf beide Füße. Prüfe: Steht dein Kopf mittig? Befinden sich deine Schultern ungefähr auf gleicher Höhe? Ist dein Oberkörper zur Seite geneigt? Richte dich nun bewusst auf: Drücke die Füße sanft in den Boden, lass dein Brustbein etwas nach vorne und oben wachsen, richte den Kopf über dem Brustkorb aus und schaue geradeaus. Die Schultern dürfen dabei locker bleiben. Halte die Position etwa zehn Sekunden und atme ruhig weiter. Wiederhole die Übung drei- bis fünfmal.

Dein Ziel:
Überprüfe deine Haltung regelmäßig und finde immer wieder bewusst in deine Mitte zurück.

U wie Unterwegs – übe sicheres Gehen

Parkinson kann verschiedene Bestandteile des Gehens verändern. Die Schritte werden häufig kleiner. Die Füße heben weniger deutlich vom Boden ab. Die Arme schwingen weniger mit, und das Drehen oder Losgehen kann schwieriger werden. Manche Menschen erleben zusätzlich Freezing: Die Füße scheinen plötzlich am Boden festzukleben, obwohl sie eigentlich weitergehen möchten. Besonders häufig passiert das beim Starten, Drehen, an engen Stellen oder unter Zeitdruck. Auch Ablenkung kann das Gehen erschweren. Gleichzeitig sprechen, etwas tragen oder sich in einer unübersichtlichen Umgebung orientieren: Tätigkeiten, die früher automatisch nebenbei funktioniert haben, benötigen plötzlich mehr Aufmerksamkeit.



Unterwegs

Übe kurze Gehabschnitte konzentriert und mit einem klaren Ziel. Äußere Signale können dabei helfen. Du kannst beispielsweise über Markierungen am Boden steigen, deine Schritte laut mitzählen oder in einem gleichmäßigen Rhythmus gehen. Welches Signal gut funktioniert, ist individuell verschieden.

Jetzt ausprobieren:



Stelle dich hinter eine stabile Stuhllehne oder neben eine feste Arbeitsfläche. Halte dich zunächst mit beiden Händen fest. Setze einen Fuß bewusst einen Schritt nach vorne. Verlagere einen Teil deines Gewichts auf den vorderen Fuß und kehre anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Wechsle danach die Seite. Achte: Hebt sich dein Fuß deutlich vom Boden? Setzt du ihn weit genug nach vorne? Bleibt dein Oberkörper möglichst aufgerichtet? Übe zunächst fünf Schritte mit jeder Seite.

Dein Ziel:
Übe regelmäßig einzelne Bestandteile des Gehens — bewusst, sicher und in einer für dich passenden Größe.

F wie Frei – verbinde Bewegung mit deinem Alltag

Lockerheit, Aufrichtung und sicheres Gehen sind keine isolierten Ziele. Sie sollen dir helfen, dich im Alltag möglichst selbständig und flexibel zu bewegen. Du möchtest dich umdrehen können, wenn dich jemand anspricht. Von einem Stuhl aufstehen. Nach einer Tasse greifen. Eine Jacke schließen. Etwas tragen und dabei sicher weitergehen. Solche Alltagshandlungen bestehen meist aus mehreren Bewegungen gleichzeitig. Du musst dein Gleichgewicht halten, die Bewegung planen, deine Kraft dosieren und auf Veränderungen reagieren. Genau das macht sie bei Parkinson anspruchsvoll. Unter F wie Frei trainierst du deshalb nicht nur einzelne Körperfunktionen. Du verbindest sie zu alltagsnahen Bewegungsabläufen.



Frei

Wähle Übungen, die einen erkennbaren Bezug zu deinem Alltag haben. Übe zunächst in Ruhe und mit voller Aufmerksamkeit. Wenn die Bewegung sicher funktioniert, kannst du sie schrittweise variieren oder eine kleine zusätzliche Aufgabe ergänzen.

Jetzt ausprobieren (Gleichgewicht):



Stelle dich hinter eine stabile Stuhllehne und halte dich mit beiden Händen fest. Verlagere dein Gewicht langsam auf das rechte Bein. Entlaste den linken Fuß so weit, dass du die Fußspitze kurz vom Boden lösen kannst. Setze den Fuß wieder ab und wechsle die Seite. Wenn du sicher stehst, kannst du den Fuß etwas deutlicher anheben oder dich nur noch mit einer Hand festhalten. Übe fünf- bis zehnmal pro Seite.

Jetzt ausprobieren (Fingerfertigkeit):
Nimm ein Kleidungsstück mit größeren Knöpfen. Öffne und schließe zunächst einen Knopf bewusst und ohne Zeitdruck. Beobachte genau, an welchem Teil der Bewegung es schwierig wird. Wiederhole genau diesen Abschnitt mehrmals. So übst du nicht nur deine Fingerbeweglichkeit, sondern eine konkrete Handlung, die dir im Alltag nützt.

Dein Ziel:
Verbinde deine Übungen regelmäßig mit einer konkreten Alltagshandlung, die du erhalten oder wieder sicherer ausführen möchtest.

Ich bin Silke van Beuningen.



Als Physiotherapeutin begleite ich seit mehr als 20 Jahren Menschen mit Bewegungseinschränkungen und seit über 15 Jahren schwerpunktmäßig Menschen mit Parkinson.

Dabei habe ich immer wieder erlebt: Die meisten Betroffenen wissen, dass Bewegung wichtig ist. Was häufig fehlt, ist nicht das Wissen, sondern ein klarer und verlässlicher Weg, dieses Wissen im Alltag umzusetzen.

Deshalb habe ich die LAUF-Methode und das Übungsbuch „Fit trotz Parkinson“ entwickelt.

Meine Aufgabe ist es, dir verständlich zu erklären, was du üben kannst, warum es sinnvoll ist und wie du daraus eine Routine entwickelst, die zu deinen Möglichkeiten passt. Nicht mit möglichst vielen beliebigen Übungen, sondern mit einer nachvollziehbaren Struktur und einem konkreten Plan.

„Mein Zustand ist stabil.“

— P. aus B., Parkinson-Erkrankte



Du kennst jetzt die vier Bereiche der LAUF-Methode.

Du weißt nun, worauf es beim Üben ankommt:

- L wie Locker: Bewegungsfreiheit schaffen
- A wie Aufrecht: die eigene Haltung wahrnehmen und beeinflussen
- U wie Unterwegs: wichtige Bestandteile des Gehens gezielt üben
- F wie Frei: Bewegungen zu sicheren Alltagshandlungen verbinden

Damit hast du eine erste Orientierung.

Doch zwischen dem Wissen, was sinnvoll wäre, und der regelmäßigen Umsetzung liegt häufig die eigentliche Schwierigkeit.

Vielleicht beginnst du motiviert, lässt die Übungen nach einigen Tagen aber wieder aus. Vielleicht bist du unsicher, welche Übung heute passt, wie oft du sie wiederholen solltest oder wann du zum nächsten Schritt übergehen kannst.

Genau hier hilft eine feste Struktur. Du musst nicht jeden Tag neu entscheiden, was du trainierst. Du brauchst einen nachvollziehbaren Plan, der dich Schritt für Schritt durch die verschiedenen Bereiche führt.



12 Wochen. Dein Tempo. Meine Anleitung.

Der Onlinekurs „Beweglich bleiben. Aufrecht leben.“ führt die LAUF-Methode systematisch weiter.



Du trainierst zwölf Wochen lang von zu Hause aus. In den Videos erkläre ich dir Schritt für Schritt, worum es wirklich geht, und zeige dir die passenden Übungen, damit du lockerer und aufrechter werden kannst. Dabei kannst du selbst wählen, ob du im Stehen, Sitzen oder auf der Matte üben willst.

Mit dem Kurs weißt du, was du tun kannst und worauf du dabei achten solltest. Du musst dir dein Training nicht selbst zusammensuchen. Ich führe dich Schritt für Schritt durch das Programm.

Der Kurs kostet einmalig 199 €.

Dein Vorteil als Leserin oder Leser dieses Guides:

Mit dem Code GUIDE sparst du 15 € – Kurspreis: 184 €

Gib den Code GUIDE beim Bezahlen ein.

Zum Kurs:

www.silkevanbeuningen.de/uebungen-parkinson

QR-Code scannen oder URL direkt eingeben.

Illustrationen in diesem Guide wurden mit KI-Unterstützung erstellt.