

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2010)

**Heft:** 99: Brennpunkt : Sexualität und Parkinson = Point chaud : sexualité et Parkinson = Tema scottante : sessualità e Parkinson

**Rubrik:** Aktuell

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Neuigkeiten aus den Parkinson-Selbsthilfegruppen



SHG JUPP Wallisellen: Sauschwänzlebahnfahrt.

**SHG JUPP Wallisellen: Sommerausflug**  
Der Sommerausflug 2010 der SHG JUPP Wallisellen führte nach Blumberg im Schwarzwald. Dort stand für die 20 Teilnehmenden zuerst ein Essen, dann eine Fahrt mit der «Sauschwänzlebahn» auf dem Programm. Letztere wurde einst für die grossherzoglich-badische Staatsbahn erbaut und fährt, nach Jahren der Stilllegung, seit 1977 wieder durch die Wutachschlucht und über zahlreiche Viadukte nach Weizen und retour – und zwar wie früher mit von Hand geschippter Kohle. Das lustige «Tschipfu tschipfu» der Lok erinnerte manchen Gast an längst vergangene Zeiten – und nach der Rückkehr nach Blumberg wollte noch niemand zurück nach Wallisellen. Daher genossen die Ausflügler in Erzingen noch eine leckere Glace, ehe die Gruppe wieder nach Hause zurückfuhr.

*Carmen Jucker*



Anita Sauter organisierte für die SHG JUPP Sântis eine Führung in der HUMAINE Klinik Zihlschlacht.

**SHG JUPP Sântis: Besuch in Zihlschlacht**  
Bereits im Frühsommer 2010 besuchte die Selbsthilfegruppe JUPP Sântis die HUMAINE Klinik Zihlschlacht und besichtigte das dortige Parkinsonzentrum. Vor Ort erläuterte Geschäftsführer Jacques-André Künzli anhand eines Films das Angebot des

Parkinsonzentrums, und die dort tätigen Ärzte und Therapeuten gewährten den Gästen spannende Einblicke in den Alltag der Klinik. Zudem beantworteten die Fachkräfte in einer ausgedehnten Diskussionsrunde auch brennende Fragen der Besucher. Nach einer Gymnastikeinlage mit Susanne Brühlmann, Autorin der von Parkinson Schweiz publizierten DVD «Wir bleiben in Bewegung», und einer Führung durch die Klinik diskutierten die Gäste beim Abendessen noch lange mit den Vertretern der Klinik. Andere SHG, die Interesse an einer Führung haben, wenden sich an: Frau Milenkovic, HUMAINE Klinik Zihlschlacht, Tel. 071 424 31 13, E-Mail: marina.milenkovic@humaine.ch *Anita Sauter*

**SHG Rheinfelden-Fricktal: Fröhliche Bootsfahrt mit der MS Laufenburg**  
«Achtung! Grosser Schritt! Kopf einziehen! Noch einen Schritt! Geschafft!» So tönte es beim Start des Sommerausfluges der SHG Rheinfelden-Fricktal vor einigen Wochen.

Alle dreizehn Teilnehmenden brachten den Einstieg in das Personenschiff MS Laufenburg ohne Probleme glücklich hinter sich. Für die Gehbehinderten eine bewundernswerte Leistung. Aber auch der Start des kleinen Personenschiffes forderte vom Kapitän und der Mitarbeiterin viel Können und Kraft, denn der Rhein führte am Tag des Ausfluges Anfang August Hochwasser. Erst nach einigen Startversuchen gelang das Ablegen. Dann aber tuckerte die MS Laufenburg mit ihren zufriedenen Passagieren rheinaufwärts, dem deutschen Ufer entlang, vorbei an romantischen Picknickplätzen und mächtigen Bäumen. Man plauderte und beobachtete das silbrig-glänzende Wasser, das in grün-grauen Farben neben dem Boot rauschte. Nach einem gemütlichen Spaziergang durch das Städtli wurde noch das Café Maier besucht, bevor man sich per PW oder mit dem Rotkreuzbus auf den Heimweg begab. Die Teilnehmenden zeigten sich durchwegs befriedigt von diesem angenehmen Ausflug.

*Nora Stork, Möhlin*

**SHG Rechtes Zürichseeufer und Zürcher Oberland/Tösstal: 12. Lions-Club-Ausflug**  
Bereits zum zwölften Mal waren die SHG Rechtes Zürichseeufer und die SHG Zürcher Oberland-Tösstal dieses Jahr beim Sommerausflug Gäste der beiden Lions

Clubs Stäfa und Forch. Nach der Schiffsreise von 2008 und der Nostalgie-Bahnfahrt 2009 stand dieses Jahr ein Ausflug auf die Forch auf dem Programm. Wie immer wurden jene Betroffenen, die keine Transportmöglichkeit haben, von Mitgliedern der Lions Clubs chauffiert. Das Wetter war herrlich, daher wurde der Apéro im Freien genossen – mit Aussicht auf den Greifensee. Während des Mittagessens kam Kliby mit seiner Caroline auf Besuch – was Anlass zu viel Gelächter und guter Laune gab. Wie in den Vorjahren kamen die Betroffenen und deren Begleiter mit viel Freude an diesen Anlass, der für viele ein echter Höhepunkt im Jahr ist. Beide Gruppen danken den Lions Clubs Stäfa und Forch für die stets perfekte Organisation und die immer wieder tollen Ideen. *Anna Eijsten*

**SHG Baden: Ausflug in den Schwarzwald**  
Mit 23 Teilnehmenden reiste die SHG Baden dieses Jahr zum Sommerausflug nach St. Blasien im Schwarzwald. Dort besichtigte die Gruppe zunächst den imposanten Dom, lustwandelte anschliessend durch den herrlichen Park und gönnte sich zum Abschluss einen feinen Zvieri im Dom-Hotel. Danach ging es im Car wieder Richtung Schweiz, wo die Gruppe am frühen Abend wohlbehalten wieder ankam.

*Margreth Heizmann, Margit Weilenmann*

**SHG Angehörige Basel: Lehrausgang**  
Die SHG Angehörige Basel unternahm einen «Lehrausgang» durch die St. Alban-Vorstadt von Basel. Dank einer privaten Spende konnte sich die Gruppe dafür einen Stadtführer leisten, der den Gästen viel Wissenswertes und selbst für manchen Basler noch Unbekanntes erzählte, vom Ursprung Basels zur Zeit der Römer bis in die heutige Moderne. Abgerundet wurde der interessante Tag mit einer Einkehr im Gasthof zum goldenen Stern – dem ältesten Gasthof Basels, der 1349 erstmals erwähnt wird – und damals noch «zem swartzen Stern» hiess. *Rosmarie Moor*



SHG Angehörige Basel: Stadtausflug mit Führung.

# «Wir brauchen den Mut, das Fliegen zu wagen!»

Seit knapp zwei Jahren leitet Dr. Daniel Zutter das Parkinsonzentrum der HUMAINE Klinik Zihlschlacht. Bei Parkinson setzt er parallel zu den etablierten Therapien auch auf komplementäre Methoden.

Herr Dr. Zutter – wie sieht Ihre Bilanz nach den ersten zwei Jahren als Ärztlicher Direktor in Zihlschlacht aus?

Als ich im Herbst 2008 in Zihlschlacht anfang, gab es einige Probleme zu lösen. Diese hatten aber gottlob nichts mit dem Parkinsonzentrum zu tun. Im Gegenteil: das Team dort war und ist gut eingespielt und leistet tolle Arbeit. Dies ist auch ein Verdienst von Prof. Dr. Hans-Peter Ludin, der das Parkinsonzentrum Zihlschlacht 1999 mit aus der Taufe hob und bis heute viel zum Erfolg des Zentrums, das mit 25 Betten rund ein Viertel der Bettenkapazität der Klinik ausmacht, beiträgt. Ihn als ständigen Berater und Konsiliararzt in die Klinik zu holen, war ein weiser Entscheid meines Vorgängers, für den ich sehr dankbar bin.



Wissen traditionelle und schulmedizinische Therapien geschickt zu kombinieren: Dr. Manqiao Yang, Schulmedizinerin und TCM-Expertin, und Dr. Daniel Zutter, Ärztlicher Direktor der HUMAINE Klinik.

Welche Philosophie verfolgen Sie?

Ich folge einem klugen Satz von Goethe: «Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.» Wenn ich das Parkinsonzentrum als Kind ansehe, das umsorgt und gefördert werden muss – was ich tatsächlich tue – darf ich sagen: Die Wurzeln reichen sehr tief, denn die Fachkompetenz unserer Therapeuten und Pflegenden, die sich seit Jahren intensiv und teils ausschliesslich mit Parkinson befassen, ihr Erfahrungsschatz und das Wissen von Prof. Ludin bilden eine hervorragende Basis.

Daneben sehe ich aber auch die Flügel, die nötig sind, um neue Ufer zu erobern. Auch wenn man anfangs nicht weiss, wohin die Reise gehen wird, muss man den Mut haben, loszufliegen. So macht man spannende Entdeckungen und neue Erfahrungen.

Was bedeutet das, bezogen auf das Parkinsonzentrum in Zihlschlacht?

Wir erkunden auch dort neue Wege, lernen Neues, bilden uns weiter. So reiste etwa Susanne Brühlmann, Physiotherapeutin im Parkinsonzentrum, in die USA, um dort als erste und einzige Therapeutin der Schweiz das LSVT BIG zu erlernen, eine neue Methode der Physiotherapie bei Parkinson. Die von dem für seine wegweisenden Ansätze in der Logopädie bei Parkinson bekannten Lee Silverman Institut entwickelte Therapie fordert von den Patienten grossen Einsatz, verspricht aber auch gute Verbesserungen bezüglich Hy-

pokinesie und Bradykinesie, also der Bewegungsarmut. Frau Brühlmann hat bereits erste Patienten damit therapiert, die Erfolge sind vielversprechend.

Ebenfalls neue Wege gehen wir bei der Kombination schulmedizinischer Methoden mit komplementären Therapien wie Qigong, Akupunktur, Akupressur und anderen Anwendungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Steht das nicht im Widerspruch zu Ihrem Wissen als Schulmediziner?

Ich habe einen sehr pragmatischen und undogmatischen Zugang zur Alternativmedizin. TCM beruht auf der Erfahrung von Jahrhunderten. Und auch wenn längst nicht alle Anwendungen wissenschaftlich bewiesen sind, gilt für mich: Entscheidend ist, ob sie den Betroffenen helfen, also ihre Schmerzen lindern, ihren Schlaf oder ihre Verdauung verbessern können.

Wir haben zudem das Glück, dass wir mit Frau Dr. med. Manqiao Yang über eine Spezialistin verfügen, die sich in beiden Bereichen bestens auskennt. Sie ist ebenso ausgebildete Schulmedizinerin wie erfahrene TCM-Spezialistin. In ihrer unserem ambulanten Therapiezentrum angegliederten Praxis wendet sie TCM bei Parkinsonpatienten an. Als Schulmedizinerin weiss sie dabei genau, wo die Grenzen der TCM-Methoden liegen. Zudem müssen wir eines bedenken: Parkinsonbetroffene müssen oft über Jahr-

zehnte mit ihrer Krankheit leben. Gerade in fortgeschrittenen Stadien treten aber viele nicht-motorische Symptome auf, die bislang medikamentös leider nur ungenügend und teils unter Inkaufnahme wenig erfreulicher Nebenwirkungen behandelt werden können. Zudem kann die parallele Gabe zu vieler Medikamente auch Unverträglichkeiten auslösen. Daher finde ich es sehr wichtig, alle nicht-medikamentösen Methoden auszuschöpfen, die dem Patienten helfen und von ihm auch akzeptiert werden.

Und worauf richten Sie Ihren persönlichen Fokus für die Zukunft?

Ich interessiere mich für die Anwendung von Computer- und Roboter-Therapien in der Neurorehabilitation. Bei Schlaganfallpatienten kommen Arm- und Gehroboter heute quasi routinemässig zum Einsatz. Bei Parkinson stehen wir diesbezüglich noch am Anfang. Es ist aber kein Zufall, dass Professor Robert Riener, Leiter des Motor Sensory System Lab der ETH Zürich, ein Mitglied unseres wissenschaftlichen Beirates ist. Es ist uns ein Anliegen, die medizinische Technologie künftig auch in der Parkinsontherapie nutzbar zu machen.

Dies ist für mich ein absolut logischer Schritt angesichts der guten Ergebnisse, die man mit diesen Methoden in anderen Bereichen der Neurorehabilitation heute bereits erzielen kann.

jro



## 2. Welt-Parkinson-Kongress 2010: Auch Parkinson Schweiz ist dabei

Ende September finden im schottischen Glasgow die diesjährige Generalversammlung der europäischen Parkinsonvereinigung EPDA und der 2. Welt-Parkinson-Kongress statt. Parkinson Schweiz wird mit einer vierköpfigen Delegation an beiden Anlässen teilnehmen.

**D**ie neusten wissenschaftlichen Errungenschaften zu Parkinson, die modernsten medizinischen Möglichkeiten im Kampf gegen diese heimtückische Krankheit und die jüngsten Entwicklungen aus Therapie und Pflege – diese Themen werden Neurologen, Forscher, Gesundheitsexperten, Patienten und die Vertreter der Parkinsonvereinigungen aus fast 50 Ländern am 2. Welt-Parkinson-Kongress vom 28. September bis 1. Oktober in Glasgow diskutieren.

Vor Ort dabei sein werden auch Doris Wieland, Vorstandsmitglied von Parkinson Schweiz und selbst Parkinsonbetroffene, und Elisabeth Ostler, Pflegefachfrau HF und Leiterin Pflege und Weiterbildung von Parkinson Schweiz.

Den beiden Damen stehen drei anstrengende Tage bevor, denn das Kongress-Programm ist umfassend, die Liste der Redner hochkarätig. So werden Professor Andrew Singleton aus den USA und sein britischer Kollege Professor John Hardy, die von Parkinson Schweiz und der Annemarie Opprecht Stiftung im Herbst 2008 mit dem 4. Annemarie Opprecht Parkinson Award für herausragende Parkinsonforschung ausgezeichnet worden waren, in Glasgow über die neuesten Erkenntnisse der Genforschung referieren. Professor Alim Benabid, Parkinsonspezialist aus Frankreich, wird die von ihm massgeblich mitentwickelte Tiefe Hirnstimulation vorstellen und Professor Anthony Schapira, Gewinner des Annemarie Opprecht Parkinson Award 1999, wird über die nicht-motorischen Symptome bei Parkinson sprechen.

Neben Vorträgen zu Forschung, Medizin und Therapie gibt es auch Workshops zu

allen anderen Aspekten der Parkinsonkrankheit, etwa zu Physio- und Ergotherapie, Logopädie und Psychotherapie, zu alternativen Ansätzen wie Kunst-, Tanz- oder Musiktherapie sowie zu Fragen der Pflege, der internationalen Zusammenarbeit, zum Umgang mit Parkinson in der Familie oder zu den besonderen Bedürfnissen jüngerer Betroffener.

Zwei Tage vor dem Kongress weilen bereits Markus Rusch, Präsident von Parkinson Schweiz, und Peter Franken, Geschäftsführer unserer Vereinigung, in Glasgow. Sie vertreten Parkinson Schweiz bei der Generalversammlung der europäischen Parkinsonvereinigung EPDA (*European Parkinson's Disease Association*) und werden im Rahmen der einst von Parkinson Schweiz initiierten Plattform «*Learning in Partnership*» an einem Workshop zum Thema «PR-Arbeit» mitwirken. Dabei stellen Markus Rusch und Peter Franken auch den BrainBus 2010, die rollende Ausstellung über das Gehirn vor, die seit April schon rund 50 Einsatztage in der Schweiz absolviert hat. Zudem erinnern wir an dieser Stelle nochmals an die Studie «Aufbruch für Veränderung», an der Betroffene noch bis 29. Oktober auf [http://epda.eu.com/surveys/m4c\\_2010](http://epda.eu.com/surveys/m4c_2010) mitmachen können (siehe auch Magazin 98/2010, S. 13).

### Weitere Informationen im Internet

Mehr Informationen zum 2. Welt-Parkinson-Kongress finden Sie auf der Website [www.worldpdcongress.org](http://www.worldpdcongress.org) (englisch!). Mehr Informationen zur EPDA, der Plattform «*Learning in Partnership*» und den Themen der Generalversammlung finden Sie auf [www.epda.eu.com](http://www.epda.eu.com). jro

## Zwei neue Publikationen von Parkinson Schweiz

### Ratgeber

#### Tipps für den Alltag mit Parkinson



Den vielen Herausforderungen, die Parkinson im Alltag mit sich bringt, wirkungsvoll begegnen und alle Hindernisse erfolgreich meistern. Wie das gelingt, erläutert die Broschüre «Tipps für den Alltag mit Parkinson», welche die Vereinigung im Spätherbst 2010 lancieren wird.

Autorin Kiki Hofer, Ergotherapeutin aus Chur, erklärt in dem 32-seitigen Ratgeber, wie Parkinsonbetroffene durch geschicktes Einrichten der Wohnung, die korrekte Anwendung von Hilfsmitteln und das konsequente Üben bewährter Tricks und Kniffe ihren Alltag besser und leichter meistern können.

Erhältlich ab Ende Oktober 2010 in der Geschäftsstelle, Tel. 043 277 20 77, E-Mail: [info@parkinson.ch](mailto:info@parkinson.ch) zum Preis von CHF 9.– (CHF 12.– für Nichtmitglieder).

**Serviceblatt**

#### Eine Operation steht an – was tun?



Eine Operation ist für jeden Menschen eine heikle Sache. Kommt dann noch Parkinson hinzu, werden die Fragen noch vielfältiger und die Ängste noch grösser.

Das neue Serviceblatt «Empfehlungen für Parkinsonpatienten, die sich einer Operation unterziehen müssen» soll Parkinsonpatienten helfen, sich auf einen möglichen operativen Eingriff bestmöglich vorbereiten zu können. Neben grundlegenden Informationen zu den bei operativen Eingriffen an Parkinsonpatienten zu berücksichtigenden Besonderheiten enthält es auch eine Liste der Fragen, die im Vorfeld einer Operation geklärt werden sollten.

Ab September 2010 gratis erhältlich in der Geschäftsstelle in Egg, Tel. 043 277 20 77.

# Eine Genvariante schützt so manchen Raucher vor Parkinson

Rauchen verursacht Krebs, schützt aber vor Parkinson – zumindest jene Menschen, die über eine bestimmte Variante des Cytochrom-Gens «2A6» verfügen. Dies lässt sich eventuell therapeutisch nutzen.

**D**iverse epidemiologische Studien zeigen, dass Raucher ein bis zu 50 Prozent reduziertes Parkinsonrisiko haben. Dies liegt aber keineswegs nur daran, dass Raucher sterben, noch ehe sie das Alter erreichen, in dem Parkinson am häufigsten auftritt. Auch alte Raucher haben seltener Parkinson als alte Nichtraucher! Ein Phänomen, das einerseits mit neuroprotektiven Eigenschaften von Nikotin, andererseits mit genetischer Veranlagung erklärt werden kann.

Die zweite Vermutung konnten Forscher der Europäischen Akademie Bozen (EURAC) und der Mayo Klinik Rochester

(USA) nun anhand einer Studie stützen. Sie verglichen die Rauchgewohnheiten von 1228 Probanden mit deren Daten zur Variation des Cytochrom-2A6-Gens. Letzteres kodiert den Aufbau des Enzyms Cytochrom P450, welches für den Abbau von Nikotin im Körper verantwortlich ist. Die Wissenschaftler, unter Leitung von Dr. Maurizio Facheris von der EURAC, konnten in ihrer Studie zeigen, dass Raucher mit einer bestimmten Variante dieses Cytochrom-2A6-Gens deutlich seltener an Parkinson erkranken als Nichtraucher, denen diese Genvariante fehlt.

Im nächsten Schritt wollen die Forscher genauer untersuchen, ob die Schutzwirkung tatsächlich auf diese Variante des CYP2A6-Gens zurückzuführen ist, oder auf den bei Rauchern nachweisbaren Wirkstoff Cotinin, der durch die Wirkung dieses Gens beim Nikotinabbau entsteht. Sollte die zweite Annahme zutreffen, wäre es denkbar, dass auf der Basis von Cotinin dereinst Medikamente entwickelt werden könnten, mit denen sich eine Parkinsonerkrankung verhindern liesse. Dies gibt den Forschern der EURAC Hoffnung für die Zukunft.

*Quellen: EURAC Research und American Academy of Neurology*



Konnte zeigen, dass eine genetische Veranlagung Raucher vor Parkinson schützt: Maurizio Facheris.

## Neue genetische Riskofaktoren entdeckt

**F**orscher des Hertie-Instituts für klinische Hirnforschung in Tübingen haben mit amerikanischen Kollegen bislang unbekannte genetische Risikofaktoren für Parkinson identifiziert. Dazu hatten sie bei rund 13 500 Probanden aus den USA, Deutschland und Nordeuropa, darunter mehr als 5000 Parkinson-Patienten, nach genetischen Prädispositionen für die idiopathische Form von Parkinson gesucht (diese ist mit 95 Prozent der Erkrankungen die häufigste Form). Neben der bereits bekannten Mutation des alpha-Synuclein-Gens (SNCA) fanden die Forscher auch Beweise für zwei weitere Risikovarianten, das sogenannte Park16 und das LRRK2. Dieses liegt in der Nachbarschaft eines Gens, das be-

reits länger bekannt ist und als häufigste Ursache für die familiäre (also vererbliche) Form von Parkinson gilt.

Bemerkenswert an der Studie ist, dass zwei der identifizierten Risikovarianten auf Erbfaktoren zurückzuführen sind, die bereits mit familiären Parkinsonfällen in Verbindung stehen. Das heisst, dass die seltene familiäre Erkrankung (5%) mit der häufigeren sporadischen Erkrankung (95 %) ursächlich zusammenhängt.

Auch zeigte die Studie erstmals, dass bestimmte, häufige Veränderungen des Erbguts eine wichtige Rolle in der Entstehung von Parkinson spielen. Damit komme man der Entwicklung gezielter Parkinsontherapien wieder etwas näher.

*Quelle: Nature Genetics*

### Schweizer Stiftung fördert die Forschung

#### Fördergelder für Studien zur nicht medikamentösen Parkinsontherapie

Die schweizerische Jacques & Gloria Gossweiler Foundation unterstützt Studien zur nicht medikamentösen Parkinsontherapie, also etwa zu körperlichen Aktivitäten, Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Sozialtherapie sowie zu psychologischen und spirituellen Aspekten der Erkrankung mit der Finanzierung einer Post-Doktoranden-Stelle für die Dauer von zwei bis maximal vier Jahren. Bedingung: Die Studie muss an einer international anerkannten Institution erfolgen. Anträge auf Fördermittel können bis **1. November 2010** eingereicht werden.

Weitere Infos unter [www.gossweiler-stiftung.ch](http://www.gossweiler-stiftung.ch) oder beim Präsidenten des wissenschaftlichen Beirates Neurologie der Stiftung, Prof. Dr. med. Jean-Marc Burgunder, Steinerstrasse 45, 3006 Bern, E-Mail: [jean-marc.burgunder@dkf.unibe.ch](mailto:jean-marc.burgunder@dkf.unibe.ch)

### Studie aus Finnland

#### Schützt Vitamin D vor Parkinson?

Das Risiko einer Parkinsonerkrankung könnte mit der Vitamin-D-Versorgung zusammenhängen. Dies legt eine Studie des finnischen Gesundheitsministeriums nahe. Für diese hatten Forscher zwischen 1978 und 1980 die Blutproben von rund 3200 Finnen im Alter zwischen 50 und 79 Jahren untersucht und dann die Gesundheitsdaten der Probanden über 30 Jahre beobachtet. Resultat: Im Jahr 2007 litten 50 der zu Beginn der Studie allesamt gesunden Probanden an Parkinson. Und es zeigte sich, dass die Probanden mit den höchsten Vitamin-D-Werten ein um 67 Prozent kleineres Parkinsonrisiko haben als jene mit den niedrigsten Vitamin-D-Werten.

Bereits 2008 hatte die Neurologin Dr. Marian Evatt von der Universität Atlanta in einer Studie festgestellt, dass an Parkinson oder Alzheimer leidende Menschen häufig an Vitamin-D-Mangel leiden. In einer anderen Untersuchung fanden britische Wissenschaftler der Universität Exeter heraus, dass ein Vitamin-D-Mangel zu einer krankhaft nachlassenden Gehirnleistung im Alter führen kann.

Vitamin D wird im Körper unter Einfluss von Sonnenlicht (UV-Strahlung) gebildet, wobei die Fähigkeit des Körpers zur Vitamin-D-Synthese im Alter schwindet. Regelmässige Ausflüge an die frische Luft und der Verzehr fetthaltiger Fische, Eier und Milchprodukte sowie Margarine helfen, die Vitamin-D-Versorgung zu verbessern.

*Quellen: Archives of Neurology, 2008 und 2010, Archives of Internal Medicine*