

**Samstag, 01. März 2014**

.Formularende

**Beim Radfahren gibt Parkinson Ruhe**

Die Muskeln versteifen, das Gehen fällt schwer – so fühlt es sich an, wenn Nerven im Gehirn absterben. Wolfgang Bornemann leidet seit fast 20 Jahren an Parkinson. Der 58-Jährige radelt gegen sein Schicksal an.

*Text: Viktoria Hübner, Fotos: Julia Schlemeyer*



Wenn Wolfgang Bornemann im Sattel sitzt, hat seine Parkinson-Krankheit Sendepause. Dann bemerkt man keinen Unterschied.

Wolfgang Bornemann peitscht mit seinem blauen Fahrrad in die Kurve, nimmt kurz Geschwindigkeit raus, dann zischt er wieder los – mit 40 Stundenkilometern über den Asphalt, Schotter spritzt zur Seite weg. Der Fahrtwind zerzaust ihm die Haare. Erst kurz vor seiner Hauseinfahrt nimmt der 58-jährige Gronauer Tempo raus und steigt ab. Doch mit dem Boden unter den Füßen werden seine Bewegungen schleppend, die Beine steif. Fast auf Zehenspitzen balancierend, schiebt er das Bike in die Garage. Wolfgang Bornemann ist Fahrradfahrer aus Leidenschaft, und er hat Parkinson.

„Ein früher Fall“, sagt Dr. Berthold Klemperer, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie in Hildesheim. So wie der Schauspieler Michael J. Fox erkrankte auch Wolfgang Bornemann in jungen Jahren. 39 Jahre alt ist er, als Morbus Parkinson bei ihm ausbricht. Die Krankheit trifft sonst überwiegend ältere Menschen, meist zwischen dem 65. und 70. Lebensjahr. Nur fünf bis zehn Prozent der Patienten sind jünger als 40 Jahre.

1996 fängt sein Leidensweg an. Der rechte Arm schwingt beim Wandern nicht mehr so mit. Es fällt ihm plötzlich schwer zu unterschreiben. „Meine Schrift wurde immer kleiner und mickriger“, erinnert sich der studierte Elektrotechniker. Der erste Verdacht: Gehirntumor. „Ich war so erleichtert, als es das nicht war“, sagt Wolfgang Bornemann heute. Der Neurologe hatte schließlich „nur“ Parkinson diagnostiziert. Im Auto, auf dem Nachhauseweg, weint der Gronauer vor Freude. „Ich konnte mir damals nicht vorstellen, dass Parkinson schlimmer als ein Hirntumor ist.“

Wolfgang Bornemann ist ein sportlicher Typ. Arme und Gesicht sind braungebrannt, die Statur drahtig, der Händedruck zur Begrüßung fest. Auf den ersten Blick ein kerngesunder Mann. Bis er zu gehen anfängt. Mit kurzen Schritten trippelt er über den Flur. Seine Schuhsohlen schrappen dabei geräuschvoll über den Boden. „Ich bin gerade im ‚Off‘“, erklärt er. In diesen Phasen versteifen sich seine Muskeln, das Gehen fällt schwer. Der innere Taktgeber ist dann quasi außer Betrieb. Bis zu fünf Mal am Tag plagen den zweifachen Familienvater diese Off-Phasen. Tendenz steigend. Dann lässt ihn besonders die Feinmotorik im Stich. Knöpfe zumachen oder Laken zurechtziehen klappen dann nicht mehr so, sagt er. Es sind die alltäglichen Dinge, die Wolfgang Bornemann zu schaffen machen.

In seinem Gehirn sterben Nervenzellen ab. Diejenigen, die automatisierte Bewegungen wie das Laufen kontrollieren. Niemand weiß, was genau das Massensterben der Neuronen auslöst. Eine genetische Veranlagung, Umweltfaktoren, Infektionen können daran beteiligt sein, doch wie der Krankheitsprozess startet, bleibt ein Rätsel. Sicher ist nur: Hat der Nerventod einmal begonnen, ist er nicht zu stoppen. „50 Prozent der Zellen, in dem für Bewegungsabläufe zuständigen Areal, sind bereits zerstört, wenn der Patient die ersten Beschwerden bekommt“, erklärt Dr. Klemperer. Mit Medikamenten und Krankengymnastik lassen sich die Symptome, die von Schütteln über Starre bis hin zu vollkommener Bewegungslosigkeit reichen, bis zu einem gewissen Grad kurieren. Rund 250 000 Parkinsonkranke leben in Deutschland. Der Neurologe Klemperer behandelt etwa 700 Patienten aus Hildesheim und der Region. Er schätzt, dass hier 1500 bis 2000 Menschen betroffen sind.

Als Wolfgang Bornemann erfährt, dass er einer von ihnen ist, will er davon erstmal nichts wissen, verdrängt den Gedanken. „Es tat mir ja nichts weh, man hat nur das Wissen, dass da was ist“, sagt er. Nur langsam lässt er sich auf die Krankheit ein. Und immer wieder setzt er sich selbst unter Druck. Etwa in der Schlange an der Supermarktkasse, wenn sich das Geld mal wieder nicht so leicht aus dem Portemonnaie fischen lässt. „Das musste ich erst einmal akzeptieren“, sagt er und fährt sich durch das schüttere, graumelierte Haar. Seine linke Hand flattert dabei etwas.

Doch eines Tages schaut er sich im Spiegel an und sieht einen Mann mit hängenden Schultern, schlaffen Muskeln und leichtem Bauchansatz. Das Signal für ihn, endlich etwas für seine Gesundheit zu tun. Selbstdisziplin wird sein Mantra. Der Parkinson-Patient meldet sich im Fitness-Studio an, geht joggen, macht jeden Morgen bis zu 80 Liegestütze. Und er fährt Fahrrad – rund 3000 Kilometer im Jahr. Was als Hobby beginnt, entwickelt sich zum Extremsport: Fast jährlich überquert er mit dem Rennrad die Alpen. 2005 den Jaufenpass, dann folgen Timmels- und Stilfserjoch, der Umbrailpass, vor zwei Jahren das Hahntennjoch – sie alle hat der Frührentner bezwungen. Mit zusammengebissenen Zähnen, um die zahlreichen Steigungen zu erklimmen. Die dünne Luft jenseits von 2500 Höhenmetern setzt ihm zu. Die Energiereserven schwinden nach und nach. „Es ist eine Frage der Kraft, der Oberschenkelmuskulatur und des Wollens“, schreibt er in seinen Reisebericht, der später ein Kapitel in dem Fotobuch „Mit dem Fahrrad über die Alpen“ einnehmen wird. Doch diese Herausforderungen sind es, aus denen Wolfgang Bornemann Selbstbewusstsein zieht, wie er sagt. „Wenn man es geschafft hat, die Alpen zu überqueren, ist das ein solches Erfolgserlebnis ... das trägt einen noch lange Zeit.“

Wie er das hinbekommt, kann er nur so erklären: „Wenn ich Rad fahre, folgen meine Bewegungsabläufe offensichtlich anderen Mechanismen.“ Wenn er im Sattel sitzt, spürt er sein Leiden nicht mehr. Dann gibt es für ihn keinen Unterschied zwischen krank und gesund. „Es gibt nur Radfahrer und ich bin einer von ihnen“, sagt er mit heiserer Stimme, aber seine blauen Augen glänzen und er lächelt. Schon Ende Juni folgt er wieder dem Ruf der Berge.

Prof. Dr. Bastiaan Bloem von der Radboud Universität in Nimwegen ist Parkinson-Spezialist. Er ist der erste Arzt, der in einer Studie untersucht, ob Sport die Schüttellähmung, wie sie auch umgangssprachlich genannt wird, zurückdrängen kann. Der niederländische Neurologe glaubt, dass Fahrradfahren von einem anderen Teil des Gehirns gesteuert wird als Laufen. Dieser Bereich ist vermutlich nicht so stark von der Krankheit betroffen. Auch der rhythmische Druck auf die Pedalen könnte das Gehirn stimulieren. Für seine aktuelle Studie hat Bloem 600 Patienten in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Hälfte fährt regelmäßig Rad, die andere bekommt Ruhe verordnet. Ergebnisse seiner Forschungsarbeit stellt der 45-Jährige erstmals am kommenden Sonnabend in Hildesheim vor. Vergleichbare Studien gibt es schon mit Mäusen. Die Tiere, die Parkinson hatten, teilte Bloem in zwei Lager: Die einen mussten sich viel bewegen, die anderen durften faul sein. Nach drei Monaten hat der Wissenschaftler die Gehirne der Mäuse untersucht und festgestellt, dass die sportlichen Nager neue Dopamin-Verbindungen im Gehirn gebildet hatten. Besonders dabei ist, dass gerade der Mangel an Dopamin Parkinson auslöst. Der im Volksmund als Glückshormon bezeichnete Stoff wird auch bei sportlicher Betätigung ausgeschüttet.

Hoffnung auf ein Heilmittel ist Bornemanns ständiger Begleiter geworden. „Wenn nicht der Patient, wer sonst hätte ein Interesse daran, eine Lösung für diese Krankheit zu finden?“, fragt er und wippt dabei unruhig auf dem Stuhl hin und her. Sein rechter Ellenbogen rutscht immer wieder von der Tischkante ab, die Finger sind gespreizt. Mit drehenden Bewegungen bohren sich seine Zehenspitzen in den Boden. Der Esszimmertisch zittert, die Kornblumen in der Vase vibrieren im Takt. „Das ist jetzt das Gegenstück zu der Versteifung“, erklärt er. „Dyskinesie“ nennt sich dieser Zustand, eine unwillkürliche Überbeweglichkeit des Patienten. Der Körper macht sozusagen, was er will.

Nachts geht es Wolfgang Bornemann am besten, dann kommt sein Körper zur Ruhe. Doch ans Schlafen denkt er häufig trotzdem nicht. In der Dunkelheit küsst ihn die Muße. Dann schreibt er Gedichte – über Liebe, Trauer, Hoffnung und Schmerz. Manchmal auch Kurzgeschichten. Jede Ode hat einen realen Hintergrund, sagt der Dichter. Leichte Kost sind seine Werke meist nicht. Aber sie sind sein Ventil, dienen der Entspannung, wie auch das Fotografieren. Früher, vor Parkinson, hätte er sein Innenleben nicht auf Papier gebracht. Da ist er als Projektleiter des US-amerikanischen IT- und Beratungsunternehmens IBM durch die Welt gejettet. „Die Aufarbeitung der Krankheit macht weicher, sensibler“, sagt er.

Als Bestrafung hat Wolfgang Bornemann sein Schicksal nie empfunden, die Frage nach dem Warum nie gestellt. Verzweiflung ist ein schlechter Ratgeber, findet er. „Erst wenn wir bereit sind, über Dinge nachzudenken, die uns bislang fremd und unwirklich waren, entsteht eine Ahnung, welches unglaubliche Potential in uns allen steckt.“ So steht es in seinem Gedicht „Chance“ geschrieben. Die Krankheit als Chance zu begreifen, so sieht es Bornemann. Lebensqualität kann man auch als Parkinson-Patient erfahren. Dazu gehört für ihn auch eine Portion Unvernunft. „Wheels on fire“, zu deutsch flammende Reifen, prangt auf seinem grauen Polo-Shirt. Der Slogan ist Programm im Hause Bornemann. Neben dem Radeln schlägt sein Herz für motorisierte Untersätze. Ein schwarzes BMW-Cabriolet, ein Motorrad Marke Daelim Daystar und ein selbstgebauter Strandbuggy nennt er sein Eigen. „Der BMW war so ein Unvernunftskauf“, sagt er grinsend. Fahren tut er noch gern.

Ob und wann ein Patient den Führerschein abgeben sollte, richtet sich nach dem Einzelfall, sagt Neurologe Klemperer. „Ich rate den Betroffenen, eine Fahrstunde zu nehmen, damit ein Fachmann die Fahrkünste beurteilen kann.“ Die endgültige Entscheidung darüber trifft der Arzt dann mit seinen Patienten.

Seit fünf Jahren ist Bornemann im Vorruhestand. Einen straffen Zeitplan hat er dennoch. Vier Stunden täglich engagiert er sich in der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung, betreut eine Online-Selbsthilfegruppe und ist als Botschafter für das Biopharma-Unternehmen UCB unterwegs. Vor Fachleuten hält er Vorträge und vertritt die Position der Patienten. „Die Krankheit kriegt durch mich ein Gesicht“, erklärt er. Den Rest des Tages kümmert er sich um Haus und Garten. Dazu gehört auch Kochen. Oder zumindest der Versuch, wie Bornemann schmunzelnd sagt. Sein Gesicht ist in diesem Moment gelöst, die Bewegungen flüssig.

Ob er sich eines Tages operieren lässt, wenn die Krankheit weiter fortschreitet, weiß er nicht. „Der Gedanke, dass mir jemand Löcher in den Kopf bohrt und Elektroden reinsteckt, ist nicht gerade angenehm“, grübelt er. Mit einem Hirnschrittmacher können Symptome wie etwa starkes Zittern gelindert werden. Eine implantierte Sonde im Kopf funkt elektrische Impulse ins Nervengewebe. „Tiefe Hirnsimulation“ heißt das Verfahren.„Die OP ist für Patienten mit hohem Leidensdruck“, erklärt Dr. Klemperer. Erst drei seiner Patienten haben sich bislang der Prozedur unterzogen, bei vielen überwiegt noch die Angst. „Es ist schon irre, wie sich die Symptome dann verbessern“, schwärmt der Fachmann allerdings.

So lange es geht, will Wolfgang Bornemann der Parkinson-Krankheit mit seinem Rad die Stirn bieten. Vielleicht, so hofft er, wird er doch eines Tages gesund. „Bis dahin trage ich mein Schicksal mit Würde“, sagt er, seine linke Hand flattert dabei etwas.