



Presseinformation zum Welt-Parkinson-Tag 2026

Bewegung, Ernährung und Schlaf: Warum Lebensstilfaktoren bei Morbus Parkinson immer wichtiger werden

25. März 2026 – Morbus Parkinson ist tückisch: Die neurodegenerativen Hirnveränderungen beginnen oft still, Jahrzehnte vor dem ersten Zittern. Bei der Diagnose sind bereits viele dopaminerge Neuronen zerstört. Weltweit arbeiten Forschende an Biomarkern zur Früherkennung und an Medikamenten, die die Neurodegeneration bremsen oder sogar stoppen. Bis solche protektiven Therapien verfügbar sind, sind regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und gesunder Schlaf die bisher einzigen und wichtigsten Strategien, das Risiko und den Verlauf der Erkrankung zu beeinflussen. „Immer mehr aktuelle Studien deuten darauf hin, dass ein gesunder Lebensstil Entzündungen, Stoffwechselprozesse und die Regeneration des Gehirns positiv unterstützt“, betont Prof. Brit Mollenhauer, dritte Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e. V. anlässlich des Welt-Parkinson-Tages am 11. April.

In Deutschland leben rund 295.000 bis 400.000 Menschen mit der Parkinson-Krankheit [1,2]. Etwa jeder siebzigste Mensch ab 65 Jahren ist daran erkrankt [1]. Neben motorischen Einschränkungen treten oft schon früh Schlafstörungen, Geruchsverlust, Verdauungsprobleme oder kognitive Veränderungen auf. Die Forschung geht davon aus, dass die Erkrankung durch eine Kombination aus genetischen und umweltbedingten Faktoren entsteht.

Ernährung: Die Darm-Hirn-Achse im Fokus

Eine bewusste Ernährung ist für Menschen mit Parkinson in vieler Hinsicht von Bedeutung. Sie verbessert die eingeschränkte Verdauung, liefert Energie und vermeidet medikamentöse Wechselwirkungen. Bei der Frage, ob sie sogar das Gehirn schützen kann, spielt das Mikrobiom im Darm eine wichtige Rolle. Studien zeigen: Bei Menschen mit Parkinson oder mit REM-Schlaf-Verhaltensstörung – einem frühen Symptom der Erkrankung – ist die Zusammensetzung der Bakterien im Darm verändert. Sie haben oft eine geschwächte Darmbarriere („Leaky Gut“), wodurch Entzündungsstoffe leichter in die Blutbahn gelangen. Dieser Prozess des „Inflammaging“ kann Alterung und neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson begünstigen [3,4]. Eine vornehmlich pflanzliche, vollwertige Ernährung oder die Einnahme von Stärke, die resistent gegenüber Verdauungsenzymen ist und im Dickdarm präbiotisch wirkt, kann das Mikrobiom positiv beeinflussen, die Darmbarriere stärken und Entzündungswerte im Blut senken [5]. „Erste Beobachtungen zeigen zudem, dass Fastenkuren nach Buchinger bei einigen Betroffenen die motorischen Symptome wie den Tremor deutlich reduzieren können“, sagt Mollenhauer.

Bewegung und Schlaf: Gesunder Lebensstil mit präventivem Effekt

Regelmäßige Bewegung ist eine weitere effektive Möglichkeit, das Erkrankungsrisiko und den Verlauf von Parkinson selbst positiv zu beeinflussen – das haben zahlreiche Studien und Meta-



Studien der vergangenen Jahre gezeigt [6,7]. Neueste Erkenntnisse heben die Bedeutung der Gehirn-Muskulatur-Leber-Achse hervor: Körperliche Aktivität setzt in den Muskeln Myokine frei – Botenstoffe, die unter anderem die Bildung neuer Nervenzellen unterstützen – und fördert den entzündungsregulierenden Stoffwechsel. Das Immunsystem wird gestärkt, die Neuroplastizität und Hirndurchblutung gefördert und der Abbau toxischer Proteine wie β -Amyloid und α -Synuclein unterstützt [8].

Auch erholsamer Schlaf ist für die neurobiologische Regeneration des Gehirns entscheidend. Viele Menschen, die später an Parkinson erkranken, entwickeln Jahre vor Ausbruch der Erkrankung eine Traumschlafstörung, bei der sie Träume im Schlaf intensiv ausleben [9]. Diese sogenannten REM-Schlafstörungen stehen im Zusammenhang mit α -Synuclein-Ablagerungen im Hirnstamm und gelten als frühes Warnsignal. Guter Schlaf mit ausreichenden Tiefschlafanteilen dagegen hilft, über das glymphatische System Proteinablagerungen im Gehirn abzubauen und Entzündungen zu reduzieren [10].

Prävention vor Behandlung: Medikamente mit Schutzwirkung

Auch in der medikamentösen Forschung ist die Prävention von Parkinson ein zentrales Ziel: Statt nur die Symptome zu behandeln, versucht man heute, die Neurodegeneration Jahre oder sogar Jahrzehnte vorher zu verhindern. 2027 sollen im Rahmen des internationalen klinischen „Patho-to-Prevention Platform Trial (P2P)“ in Deutschland erste Studien starten, die Medikamente schon vor Ausbruch der Krankheit an Risikopersonen testen. Ziel ist es, das Fortschreiten der Krankheit zu stoppen [11]. „Ernährung, Bewegung und Schlaf ergänzen die wissenschaftlichen Fortschritte – und geben Betroffenen bereits heute wirksame Hebel in die Hand, um Parkinson durch einen bewussten Lebensstil vorzubeugen oder zu verlangsamen“, fasst Prof. Mollenhauer zusammen.

Weitere Informationen zur Bedeutung von Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Ernährung und Sport bei Morbus Parkinson finden Sie in den Broschüren der Parkinson Stiftung www.parkinsonstiftung.de/publikationen

Literatur

- [1] Rommel A, Deuschl G, Dodel R, et al. Parkinson disease - Prevalence, trends and regional patterns in Germany. An analysis based on routine data from the statutory health insurance. *J Health Monit.* 2025;10(1):e13070. Published 2025 Mar 31. doi:10.25646/13070
- [2] Heinzl, S. et al. (2018): Do we need to rethink the epidemiology and healthcare utilization of Parkinson's Disease in Germany? *Front. Neurol.* 9:500. [MoPED-Studie]
- [3] Heintz-Buschart A, Pandey U, Wicke T, et al. The nasal and gut microbiome in Parkinson's disease and idiopathic rapid eye movement sleep behavior disorder. *Mov Disord.* 2018;33(1):88-98. doi:10.1002/mds.27105
- [4] Villette R, Sunyer JO, Novikova PV, et al. Correction: Integrated multi-omics highlights alterations of gut microbiome functions in prodromal and idiopathic Parkinson's disease. *Microbiome.* 2025;13(1):230. Published 2025 Nov 7. doi:10.1186/s40168-025-02295-4



Parkinson
Stiftung



Deutsche Gesellschaft für
Parkinson und
Bewegungsstörungen

- [5] Petrov VA, Schade S, Laczny CC, et al. Resistant starch improves Parkinson's disease symptoms through restructuring of the gut microbiome and modulating inflammation. *Brain Behav Immun*. 2026;132:106217. doi:10.1016/j.bbi.2025.106217
- [6] Ernst, M. et al. (2023): Physical exercise for people with Parkinson's disease: a systematic review and network meta-analysis. *Cochrane Database Syst Rev*. 2023(1): CD013856.
- [7] Langeskov-Christensen, M. et al. (2024): Exercise as medicine in Parkinson's disease. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 95:1077–1088.
- [8] Kong J, Xie Y, Fan R, Wang Q, Luo Y, Dong P. Exercise orchestrates systemic metabolic and neuroimmune homeostasis via the brain-muscle-liver axis to slow down aging and neurodegeneration: a narrative review. *Eur J Med Res*. 2025;30(1):475. Published 2025 Jun 12. doi:10.1186/s40001-025-02751-9.
- [9] Joza S, Hu MT, Jung KY, et al. Progression of clinical markers in prodromal Parkinson's disease and dementia with Lewy bodies: a multicentre study. *Brain*. 2023;146(8):3258-3272. doi:10.1093/brain/awad072
- [10] Xie L, Kang H, Xu Q, et al. Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science*. 2013;342(6156):373-377. doi:10.1126/science.1241224
- [11] www.ppmi-info.org/study-design/path-to-prevention-platform-trial

Pressestelle der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e. V. (DPG)

c/o albertZWEI media GmbH

Dipl.-Biol. Sandra Wilcken

Tel.: +49 (0) 89 46148622; E-Mail: presse@parkinson-gesellschaft.de

www.parkinson-gesellschaft.de/presse

Informationen für die Medien

Am **15. April 2026** findet der **digitale Welt-Parkinson-Tag der Parkinson-Stiftung** statt, mit Live-Programm für Menschen mit Parkinson, Interessierte und Angehörige www.parkinsonstiftung.de/wpt

Journalistinnen und Journalisten können sich unter www.dpg-kongress.de kostenfrei für den **Deutschen Kongress für Parkinson und Bewegungsstörungen** (16.-18. April 2026 in Leipzig) registrieren. Die Pressemappe und einen Mitschnitt der **Online-Pressekonferenz vom 25. März** finden Sie unter www.parkinson-gesellschaft.de/presse. Gerne unterstützen wir Ihre Berichterstattung und vermitteln Expertinnen und Experten. Wir freuen uns über einen Hinweis auf Ihre Veröffentlichung oder die Zusendung eines Belegs.

Die Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen (DPG) fördert die Erforschung der Parkinson-Krankheit und verbessert die Versorgung der Patientinnen und Patienten. Organisiert sind in der wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaft Parkinson-Ärztinnen und -Ärzte, Grundlagenforscherinnen und -forscher sowie andere Berufsgruppen mit einschlägiger qualifizierter Ausbildung. Die Zusammenarbeit ist entscheidend für die Fortschritte in Diagnostik und Therapie. Die DPG finanziert ihre Arbeit ausschließlich über Spenden. Sie kooperiert eng mit der von ihr im Jahr 2019 gegründeten Parkinson Stiftung. Jeder finanzielle Beitrag bringt die Erforschung der Parkinson-Krankheit weiter voran. www.parkinson-gesellschaft.de

1. Vorsitzende: Prof. Dr. med. Kathrin Brockmann, Tübingen
 2. Vorsitzender: Prof. Dr. med. Joseph Claßen, Leipzig
 3. Vorsitzende: Prof. Dr. med. Brit Mollenhauer, Kassel
- Schriftführer: Prof. Dr. med. Carsten Eggers, Bottrop
Schatzmeister: Prof. Dr. med. Lars Tönges, Bochum

Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e. V. (DPG)

Hauptstadtbüro, Budapeststr. 7/9, 10787 Berlin, E-Mail: info@parkinson-gesellschaft.de