

Parkinson aanpakken met leefstijl

Leefstijl geneest Parkinson niet, maar doorbreekt wel de vicieuze cirkel van klachten en ongezond gedrag. Bewegen heeft het sterkste bewijs. Begin klein en bouw op.



Beweging

Dansen

Kwam er als sterkste activiteit tegen motorische klachten uit

Een half uur matig bewegen

Op de meeste dagen van de week; daar ligt de beste dosis

Combineer conditie en kracht

Wandelen of fietsen plus krachtoefeningen werkt beter dan conditie alleen



Voeding

Veel vezels en probiotica

Een van de best onderbouwde adviezen: vermindert constipatie merkbaar

Mediterraan eten

Kan denken en darmen helpen; motorisch effect nog wisselend

Ketogeen levert weinig op

Geen duidelijke winst op je klachten, wél kans op ondervoeding: niet op eigen houtje



Ontspanning

Spanning verergert je klachten

Bijna 82% merkt dat de tremor toeneemt bij stress

Somber of gespannen? Mindfulness

Vermindert angst en somberheid; volg acht weken lang een wekelijkse groepssessie

Stijf of wankel? Yoga

Verbetert motorische klachten en balans



Slaap

Onrustige slaap? Tai Chi

Goed voor slaapkwaliteit en denken, niet voor somberheid

Vaste bedtijd en daglicht

Geen schermen in de avond, overdag naar buiten

Blijft slapen moeilijk?

Bespreek het; rusteloze benen zijn apart te behandelen



Verbinding

Zoek contact op

Bij sterk geïsoleerde mensen circa 19% meer kans op Parkinson

Lotgenoten en supportgroep

Steun van anderen maakt je waarschijnlijk veerkrachtiger tegen stress



Zo begin je

Kies één haalbare verandering

Minder klachten geeft ruimte voor de volgende stap

Drie dingen op 70 procent

Werkt vaak beter dan één ding op 100 procent

STERKSTE HEFBOMEN

Bewegen levert het meeste op: dansen, en conditie en kracht in één training combineren. Meerdere kleine aanpassingen samen werken beter dan één ding perfect doen.



Geen medisch advies. Leefstijl vervangt je Parkinson-medicatie niet. Stop of verander nooit zelf iets aan je medicijnen, maar bespreek dat met je neuroloog. Overleg met je arts of fysiotherapeut voor je intensief gaat trainen, en met een diëtist voor je je voeding streng aanpast.