

---

# “Beheers Parkinson” met John Pepper’s tips

## Hoe krijg je parkinson-symptomen onder controle

door [Robberto Bos](#) (van [www.parQinson.nl](http://www.parQinson.nl)) - 20 november 2015

---



Eind september/begin oktober 2015 kwam John Pepper ([reverseparkinson.net](http://reverseparkinson.net)) vanuit Zuid-Afrika naar Amsterdam. Daar gaf hij op verzoek van René Kuiper ([omgaanmetparkinson.nl](http://omgaanmetparkinson.nl)) en mij een aantal persoonlijke coaching-sessies en een seminar. Met als doel: mensen helpen de symptomen van de ziekte van Parkinson onder controle te krijgen.

John is 80 jaar, heeft al jaren de ziekte van Parkinson, gebruikte 13 jaar anti-parkinson medicijnen, maar heeft ze nu niet meer nodig.

Om te weten hoe hij dat voor elkaar kreeg, en wat hij adviseert, bestudeerde ik zijn boek “Reverse’s Parkinson’s Disease” en zijn artikelen, woonde zijn persoonlijke coaching-sessies en seminar bij, en trok een week met hem op.

Hieronder mijn puntsgewijze samenvatting van zijn meest praktische tips. Met daarna een aantal aantekeningen, aanvullingen en vraagtekens.

Dit alles is *mijn* interpretatie van John Pepper’s aanpak. Dus eventuele onjuistheden en onduidelijkheden zijn voor mijn verantwoordelijkheid.

---

## Wandel snel

---

- Doe om de dag aan snelwandelen.
- Snelwandel met het idee dat je achtervolgd wordt, dat er gevaar dreigt, en dat je moet overleven. Wandel zo snel, dat je hartslag aanzienlijk toeneemt (omgeveer 50% sneller), je adem zich flink versnelt, en je nog net kunt spreken. Want alleen dan ontstaat er meer GDNF in je hersenen, wat kan leiden tot reparatie van hersencellen en vermindering van parkinsonsymptomen.
- Begin - al naar gelang je conditie en kracht - met bijvoorbeeld 5 of 10 minuten. Verleng die tijd elke 2 weken (niet eerder) met 5 minuten. Werk toe naar 1 uur.
- Wandel bewust. Neem elke stap bewust. Als je moeilijk wandelt, leer je dan te concentreren op elk onderdeel van het stappen: het verplaatsen van je gewicht, strekken van je been, optillen, zwaaien, neerzetten, landen, enzovoort.
- Loop rechtop, en kijk voor je uit i.p.v. naar de grond.
- Loop niet langer dan 1 uur, en niet vaker dan om de dag. Op deze manier krijgen je spieren (in rust) de tijd om te groeien. Vaker en/of langer lopen kan leiden tot vermindering van je spierkracht en gewicht – wat slecht is bij Parkinson.
- Wandel bij voorkeur buiten, en op oneffen ondergrond – dat daagt je hersenen meer uit dan de gebruikelijke vlakke loopbanden, stoepen en paden.
- Zwaai bewust en gelijkmatig met je armen.
- Als je genoeg kracht en conditie hebt opgebouwd, loop dan met gewicht in je handen of om je polsen. Flesjes water, verzwaarde polsbanden, of gewichten. Van maximaal 1 kilo.
- Meten is weten. Houd van begin af aan schriftelijk bij hoe lang, ver en snel je loopt. Dit kan op diverse manieren. Bijvoorbeeld aan de hand van ijkpunten in je omgeving (in 30 minuten liep je tot ..., of 3 rondjes in het park, o.i.d.).

---

## Beweeg bewust

---

- Routinematige bewegingen gaan bij parkinson in het algemeen steeds moeizamer, doordat de substantia nigra (het deel van je hersenen dat te maken heeft met automatische bewegingen) niet goed meer werkt.
- Leer daarom bewust, gecontroleerd, beheerst en gefocust te bewegen. Dat maakt dat andere delen van de hersenen de beheersing van die bewegingen over gaan nemen.

- 
- Verander routinematige bewegingen in bijzondere/andere bewegingen. Doe niets meer routinematig.
  - Gebruik daarbij je intentie en eventueel verbale aanwijzingen. Laat je brein direct communiceren met je ledematen. Om bij het lopen te landen op je hielen, kun je deze woorden gebruiken: “Hiel, hiel, hiel”. Enz.
  - Heb je moeite met eten of drinken? Beweeg dan glazen, kopjes, messen, vorken, lepels op een andere manier naar je mond. Gedraaid bijvoorbeeld, met een knik in je pols, met een extra stevige grip, duidelijke richting. Gebruik dit principe bij andere bewegingen waar je moeite mee hebt.
  - Heb je moeite met schrijven? Schrijf dan bewust groter, en met blokletters.

## Doe extra lichaams oefeningen

---

- Doe warming-up oefeningen voordat je gaat wandelen.
- Stretch je benen.
- Versterk je beenspieren via oefeningen.
- Versterk je rug- en nekspieren om rechter op te lopen.
- Vermijdt andere intensieve oefeningen op de tussenliggende dagen.
- Alleen snel wandelen leidt tot meer GDNF in je hersenen – hardlopen, fietsen, enz. niet.

## Verminder je stress

---

- Vraag je zelf af: wat geeft me (de meeste) negatieve stress in mijn leven? Werk? Kinderen? Partner? Gewoontes? Omgeving? Bepaalde verwachtingen (van je zelf of anderen)? Wat?
- Pak al die negatieve stress aan, verminder hem, en/of leer hem optimaal te hanteren. Doe dat niet eenmalig, maar voortdurend.
- John ontdekte dat zijn werk hem de meeste stress opleverde, dus stopte hij daarmee. Hij beschouwt dat nog steeds als een van zijn grootste keerpunten.

## Medicijnen, voeding, voedingaanvullingen

---

- Vraag je af of je echt medicijnen nodig hebt. Wat gebeurt er als je ze niet neemt? Kun je dat hanteren?

- 
- Als het even kan, gebruik dan geen medicijnen. Als je weinig gebruikt, onderzoek dan of je helemaal zonder kunt.
  - Als je toch echt medicijnen lijkt/denkt nodig te hebben, vraag dan om een MAO-B remmer i.p.v. levodopa medicijnen. Die zouden iets minder negatieve bijwerkingen hebben.
  - Let op je voeding. Als je (toch) MAO-remmers gebruikt, let dan goed op je voeding. Eet dan vooral verse voeding. Sommige voedingsmiddelen (vooral niet verse, gefermenteerde, oude) kunnen door de combinatie met de medicijnen je bloeddruk gevaarlijk om hoog stuwen.
  - Als je (toch) levodopa gebruikt, wees dan voorzichtig met eiwitten in je voeding. Die zitten in meer voeding dan je denkt - zelfs in groenten. Eiwitten kunnen de opname van dopamine flink verstoren. Dus zorg ervoor dat er een uur zit tussen de inname van voeding en medicijnen.
  - Gebruik eventueel 'chelated' Magnesium-Calcium voor ontspanning.

## Verbeter je instelling en je brein

---

- Bouw een positieve instelling en intentie op. Zie parkinson als een uitdaging, niet als een vijand. Laat je er niet onder krijgen. Werk aan verbetering van je attitude en vergroting van je wilskracht. Ontwikkel de bereidheid om veel moeite en tijd te investeren.
- Lach als er iets 'fout' gaat.
- Houd je hersenen & geheugen actief, en daag ze uit met (kruiswoord)puzzels, talen, spelletjes, websites en apps voor hersentraining. Zorg voor toenemende moeilijkheid en uitdaging. Blijf veranderen en groeien. Vermijd ook daarin routinematigheid. Leer bijvoorbeeld iets 2 weken, leer dan iets nieuws.
- Heb geduld. Geef het (je wandel- en breintraining) een paar maanden de tijd. Verwacht niet binnen een week al resultaten.
- Schrijf in een dagboek op wat voor veranderingen je na verloop van tijd opmerkt. Dit werkt motiverend.
- Zie dit alles niet als optie, maar als noodzaak. "We moeten dit de hele tijd oefenen, niet af en toe", stelt John Pepper.

---

# Aantekeningen, aanvullingen, vraagtekens

---

Het onderstaande baseer ik op mijn ervaring met, en mijn informatie over de effectiviteit van verschillende trainingsmethoden.

## Snelwandelen: een kunst?

---

- Voor sommige mensen is (snel)wandelen een fluitje van een cent. Maar voor velen is gewoon wandelen al een hele opgave. Bijvoorbeeld als je stijf en onzeker loopt, makkelijk je evenwicht verliest, je voeten en de ondergrond niet goed voelt, en coördinatieproblemen hebt. Zomaar gaan snelwandelen kan dan verkeerd uitpakken.
- Wellicht helpt het dan om eerst lichaamsbewustzijn, groning en evenwicht te trainen. John's boek geeft wat aanwijzingen, maar de meeste mensen vinden het moeilijk om van papier beter te leren bewegen. Trainingen of workshops helpen wellicht beter. Bijvoorbeeld parQinson lessen, personal training, of workshops. Daarin leer je rustig-aandachtig-meditatief bewegen en lopen. Een bewegingstrainer die met je mee loopt en je observeert, kan je helpen om te lopen met meer bewustzijn, rechtere houding, juiste staplengte, goede gewichtsverplaatsing, afrollen van de voeten, meebewegen van je armen/schouders/heupen, optimale inspanning en ontspanning.
- Als dat goed gaat terwijl je langzaam loopt, dan kun je leren gaan versnellen.
- Soms draaien we het proces zelfs om. Sommige mensen kunnen prima hardlopen, maar zodra ze gaan wandelen, beginnen ze te schuifelen, verstijven, en vertragen. Wellicht kunnen zij leren om hun hardlopen optimaal te vertragen, zodat ze ook normaal kunnen wandelen.
- Snel wandelen vergt niet alleen training, maar ook goede schoenen en kleding. Goed ademende/ventilerende buitensportkleding helpt, want je gaat zeker zweten van snelwandelen... en je wilt het onder allerlei weersomstandigheden kunnen doen. Zonder smoesjes dat je niet kunt lopen door zon, wind, regen of kou...

## Stretchen & versterken?

---

- Doe stretching van je benen pas als je opgewarmd bent, bij voorkeur pas ná het wandelen. Volgens modern onderzoek moet je koude, stijve spieren helemaal niet stretchen (want dat veroorzaakt makkelijk blessures). Beschouw stretching ook niet als een vorm van opwarmen.

- 
- De meeste vormen van stretching hebben overigens nauwelijks of geen effect.
  - Sommige stretchende mensen bewegen zo stijf als een hark, en sommige uiterst beweeglijke mensen zijn helemaal niet zo lenig.
  - Bewustzijn, beweeglijkheid, doorbloeding en kracht van je ledematen is belangrijker dan lengte of lenigheid. Het versterken van je benen kan overigens een enorm goed effect hebben op je benen en balans (zie [www.parQinson.nl/beenkracht/](http://www.parQinson.nl/beenkracht/)).
  - Goed stretchen en slim je benen versterken is een kunst. Een kunst die je kunt leren. Bewegingstrainer Sylvie Boireau ([www.parQinson.nl/sylvieboireau/](http://www.parQinson.nl/sylvieboireau/)) is een specialist op dit gebied en helpt je graag.

## Gewichtsverlies door veel bewegen?

---

- John Pepper waarschuwt voor teveel bewegen, omdat het je spieren zou aantasten en je dan gewicht verliest.
- Maar de meeste mensen met parkinson hebben teveel buikvet, door te weinig beweging en slechte spijsvertering. Dat vermindert hun beweeglijkheid. En vergroot het risico op allerlei bijkomende kwalen: diabetes, prostaatklachten, hoge bloeddruk, enzovoorts enzovoorts.
- Afvallen is daarom voor veel mensen met de ziekte van Parkinson juist goed. Verminderen van (vooral) buikvet werkt positief op de algehele gezondheid.
- Artsen, neurologen en verpleegkundigen vragen vaak naar gewichtsverlies. Dat heeft vooral tot doel: ondervoeding voorkomen – wat nogal eens optreedt bij mensen met parkinson door storingen in hun bewegingsmogelijkheden (boodschappen doen, koken), geur/smaak, spijsvertering, kauwen en slikken.

## Om de dag of elke dag?

---

- Het idee dat je alleen om de dag intensief mag bewegen, is volgens een aantal moderne trainers achterhaald.
- Bouw je conditie en kracht langzaam en voorzichtig op, en zorg voor afwisseling.
- Doe bijvoorbeeld om de dag aan snelwandelen, en op de tussenliggende dagen wat krachttraining, zwemmen, hardlopen, dansen, rustig wandelen, fietsen, qigong, enzovoorts.
- Sommige activiteiten kun je zelfs beter elke dag doen. Zoals oefeningen voor je evenwicht, coördinatie, beweeglijkheid, lichaamsbewustzijn, energie en circulatie (bijv. [parkQinson Qigong](http://parkQinson.nl/qigong))

---

## Maar 3 uur per week?

---

- Om de dag een uur snelwandelen en dan je parkinson-symptomen onder controle krijgen... Sommige mensen lezen dat, en denken dat ze alleen maar 3 uur per week hoeven te snelwandelen om te herstellen. En dat ze de rest van de week (die andere 165 uur...) kunnen blijven zitten of liggen.
- 3 Uur snel wandelen per week is goed. Maar daarnaast elke dag een paar uur beweging en lichamelijke oefening, dat doet zowel parkinson als de verdere gezondheid van je lichaam en brein nog veel meer goed.

---

## Ben je te druk?

---

- Sommige mensen vinden dat ze het te druk hebben om 3 uur per week te gaan snel wandelen. En om elke dag bewegingen te oefenen. En om meerdere malen per week een speciale training te volgen.
- Overweeg dan: “Bewegen en oefenen is geen optie, maar een noodzaak.”
- Parkinson is een full-time ziekte. Wil je aan de beheersing daarvan niet meerdere uren per dag besteden?
- Als je het druk hebt, beweeg dan 1 uur per dag. Als je het te druk hebt, beweeg dan minstens 2 uur per dag...
- Als je het druk hebt, volg dan 1 (bewegings/qigong) les per week. Als je het te druk hebt, volg er dan minstens 2...

---

## Kun je niet goed lopen?

---

Sommige mensen willen wel snel wandelen, maar kunnen het (nog) niet. Door blessures, versleten heup of knie, slechte conditie, gebrekkige coördinatie, of andere oorzaken. Wat dan? Beschouw het als een leerproces. Je gaat (opnieuw) leren lopen. Stap voor stap. Bijvoorbeeld zo:

- Begin eventueel met apparatuur die je passief laat bewegen.
- Gebruik (bij de fysiotherapeut) een loopband met speciale hulpmiddelen waardoor je niet kunt vallen.
- Ga dan over op een gewone loopband.
- Oefen daarna met een loopband die niet elektrisch aangedreven wordt, maar die je zelf in beweging brengt.
- Oefen daarna met los lopen binnen. Daarna buiten. Dan sneller. Daarna op oneffen terrein. Enzovoorts.

- 
- En als lopen echt niet lukt, gebruik dan andere methoden, apparatuur en hulpmiddelen om je beweeglijkheid, conditie en kracht op te bouwen. Chi machine, hometrainer, stepper, zwembad, enzovoort. Allemaal stukken beter dan maar bij de pakken neerzitten, en eindeloos zitten te zitten achter de tv of pc.

## MAO-B remmers: wel of niet?

---

- John Pepper besteedt vrij aandacht aan MAO-B remmers in zijn boek en toespraken. Hij vindt hun bijwerkingen minder schadelijk dan die van de gebruikelijke levodopa-medicijnen.
- Sommige mensen denken dat hij die MAO-B remmers echt aanbeveelt, maar dat is niet het geval. Hij zelf is er niet voor niks weer mee gestopt.
- En het idee dat ze geen bijwerkingen hebben en veel effectiever zijn dan andere medicijnen, is achterhaald.

## GDNF alleen door snelwandelen?

---

- Leidt uitsluitend snelwandelen tot meer GDNF in de hersenen? Ik kan de bewijzen daarvoor nergens terugvinden. Niet in John Pepper's boek, niet via Google. Het lijkt dus een vooronderstelling.
- Wel is snelwandelen een veilige methode. Veiliger en met minder blessures dan bijvoorbeeld wielrennen en hardlopen.
- In snelwandelen zit een soort 'ingebouwde weerstand'. Zo heeft het landen op je hielen een ietwat remmend effect. Weerstand: dat is precies wat je gebruikt bij het opbouwen van kracht en conditie. Een fiets heeft, met z'n dunne banden, veel minder weerstand dan 2 wandelschoenen. Dus moet je harder fietsen om hetzelfde effect te bereiken. Sneller fietsen levert meer risico op.
- Maar: voor wie erin getraind is, kan m.i. boksen, hardlopen, roeien, e.d. soortgelijke effecten opleveren als snelwandelen. Op de website [www.parQinson.nl](http://www.parQinson.nl) kun je binnenkort meer lezen over andere methoden die óók GDNF vermeerderen.

## Effectiviteit?

---

- John's methode zal (natuurlijk) niet voor iedereen werken. John was altijd al een doorbijter, doordouwer, doorwerker, die overal rigoureuus en keihard met adrenaline tegen aan ging. Dat gold voor zijn werk, fitness, gezin, reizen, en aanpak van parkinson. Mensen met een andere aard zullen wellicht hun aanpak moeten aanpassen.



- 
- Je kunt de effectiviteit van je training meten. Om dat preciezer te doen, vind je het wellicht handig om wat gadgets te gebruiken. Daarmee kun je nauwkeurig bijhouden hoe ver en snel je gaat in het begin, en hoe je na verloop van tijd vordert. Dat kan bijvoorbeeld met een eenvoudige stappenteller. Of met een smartphone app, fitness tracker, of smart watch.

## Andere benaderingen en therapieën?

---

- Andere aanvullende, alternatieve, complementaire methoden vindt John Pepper voor zichzelf niet nodig. Ze interesseren hem weinig, omdat hij tevreden is met het resultaat van wat hij doet. Wel is hij zich er van bewust, dat - als hij een terugval krijgt als hij niet meer kan snelwandelen (door blessures of ouderdom).
- Over tai chi en qigong heeft hij goede verhalen gehoord. Hij woonde in oktober in Amsterdam een ParQinson Qigong les bij en toonde zich onder de indruk van het effect op de deelnemers.

## Adrenaline/Dopamine - Stress/Eustress

---

- John Pepper adviseert om snel te wandelen, alsof je achtervolgt wordt, in gevaar bent. Zo snel, dat je hartslag zich (ongeveer) verdubbelt en je net nog kunt praten. Ongeveer een uur lang. Alleen dan zou je het GDNF-effect krijgen, wat beschadigde hersencellen zou herstellen.
- Dus je wandelt niet rustig en relaxt, maar moet jezelf steeds oppeppen om snel te blijven stappen. Dat kunt je ervaren als een stressor. Dat kan je adrenaline productie stimuleren. En onrustig en geforceerd aanvoelen.
- Die “adrenaline-aanpak” lijkt tegenstrijdig met de “dopamine-aanpak” waarbij je juist leert relaxen en genieten.
- De uitdaging: Hoe kun je die 2 benaderingen combineren? Hoe kun je op een speelse manier (opnieuw) leren snel lopen en bewegen? Hoe kun je leren genieten van die lichte stress? Hoe kun je ervoor en erna diepgaand ontspannen? Hoe kun je een balans vinden tussen stress, disstress (negatieve stress), en eustress (optimale stress). Hoe kun je al bewegend je dopamine-productie opvoeren i.p.v. adrenaline?
- In de parQinson-qigong lessen besteden we daar - speels - veel aandacht aan.

## Gezond?

---

- John Pepper's gezondheid is niet perfect. Verre van dat. Hij zegt geen 'relaxation man' te zijn, kan meestal niet langer dan 4 of 5 uur slapen, heeft pijnlijke knieën en stijve benen, krijgt soms blessures waardoor hij een tijd niet kan wandelen, gebruikt corticosteroiden tegen ontstekingen en

---

medicijnen tegen hoge bloeddruk. En eet het liefst elke ochtend een ontbijt met spek en eieren :-)

- En hij is, in zijn eigen woorden, niet genezen van parkinson. Wel heeft hij een groot aantal van de symptomen onder controle – als, en zolang hij heel bewust met z'n aandacht blijft bij wat hij doet. Lukt dat niet (door vermoeidheid, drukte, ziekte), dan komen de verschijnselen terug.
- Maar... deze 80-jarige loopt beter dan de meeste mensen van die leeftijd zónder parkinson, heeft een boel humor en energie, en reist zelfs energiek over de hele wereld. Dus een aantal dingen doet hij heel goed, en daar kun je zeker van leren.

## Advies?

---

Haal uit bovenstaande tips maar wat je aanspreekt.  
En ga daar actief mee aan de gang.  
Want er alleen over lezen helpt je weinig...

En houd ons in de gaten.  
Want we gaan in de komende jaren verder, dieper, breder, hoger.  
Met publicaties, trainingen, seminars, workshops, coaching.

Over aanvullende, andere, alternatieve visies en benaderingen.

Gericht op hantering, vermindering, vertraging, herstel.  
En – wie weet – zelfs genezing van parkinson.

**Meld je aan voor de nieuwsbrief  
als je op de hoogte wilt blijven:**

**[www.parQinson.nl/nieuwsbrief](http://www.parQinson.nl/nieuwsbrief)**

in samenwerking met

**[www.omgaanmetparkinson.nl](http://www.omgaanmetparkinson.nl)**

© Roberto Bos, Amsterdam, 2015.

Dit pdf-bestand mag je in zijn geheel dupliceren en verspreiden.

Mits je alles onveranderd laat,  
inclusief alle links.